

VOCI DI RECUPERO

*Meditazione sui Passi
e sulle Tradizioni*



**Testo Originale Approvato dal
Comitato per la Letteratura**

Marzo 2014

Traduzione in corso di approvazione
da parte del Comitato per la Letteratura

©Organizzazione Servizi Mondiali di SAA 2014

Indice

Introduzione.....	Pag 5
Meditazioni.....	Pag 6
Indice degli Argomenti.....	Pag 58
Conclusioni.....	Pag 60
Lista della Letteratura approvata da SAA.....	Pag 60
Linee guida per la Pubblicazione di Meditazioni	Pag 61
Modulo di Liberatoria Generale.....	Pag 62



Introduzione

Questo libretto è il primo risultato, in risposta alla richiesta formulata dalla Conferenza dei Delegati, di un libro di meditazioni scritto e prodotto dalla Fratellanza di SAA. Guidato dalla seguente Affermazione d'Intenti, il Comitato della Letteratura ISO ha raccolto proposte di Meditazione dai membri di vari paesi nel mondo:

Il Libro di Meditazioni di SAA porta il messaggio di recupero raccogliendo in un unico volume le diverse voci della Fratellanza di SAA, allo scopo di fornire uno strumento di meditazione e preghiera per i dipendenti in recupero e per i dipendenti sessuali che ancora soffrono.

Nel 2010, prendemmo accordi con un editore, che è anche membro della nostra Fratellanza, per aiutarci in questo progetto. Attualmente, abbiamo ricevuto proposte da più di 170 membri, e stiamo tutt'ora raccogliendo altre adesioni (Valutate anche voi la vostra partecipazione al progetto!). Ciascuna meditazione è il risultato della individuale esperienza forza e speranza di ogni membro nel proprio processo di recupero e non intende rappresentare SAA nel suo insieme.

Poiché la creazione di un libro di meditazioni giornaliere è un compito a lungo termine, un membro ci ha chiesto di valutare la possibilità di pubblicare un libretto con le prime cinquantadue meditazioni approvate: il presente libretto quindi è il risultato di tale richiesta.

Vi invitiamo a farci avere i vostri rimandi, le vostre riflessioni e soprattutto il vostro contributo a questo progetto. Nelle Conclusioni del libretto, troverete accluse le Linee Guida per la Pubblicazione delle Meditazioni come anche nel nostro sito www.saa-recovery.org nella sezione "News and Events". Vi invitiamo a inviare i vostri rimandi al Comitato per la Letteratura ISO, tramite e-mail all'indirizzo meditation@saa-recovery.org.

Auspichiamo che questo piccolo libro possa sostenere gli individui e i gruppi nel trasmettere il messaggio di recupero; infatti la prima sezione di meditazioni qui incluse è dedicata totalmente ai Dodici Passi e alle Dodici Tradizioni, esattamente per essere d'aiuto a tale scopo.

Con profonda gratitudine,
Il Comitato per la Letteratura ISO

“Se abbiamo paura, concediamoci con coraggio e gentilezza la possibilità di arrenderci ai nostri difetti di carattere, confidando che il nostro Potere Superiore non ci metterà di fronte a più di ciò che possiamo affrontare.”

Sex Addicts Anonymous – pag. 40

Nel Sesto Passo, ho imparato che indossavo i miei difetti come fossero una vecchia coperta usata. Poteva essere puzzolente, strappata e scolorita ma mi era altresì familiare ed erroneamente confortevole. Ho capito che i miei difetti esistevano per garantirmi la sopravvivenza, e che “essere pronti” significava che ero pronto ad apprendere nuovi comportamenti. Era terrificante per me.

Nonostante la mia paura, dovetti imparare ad affidarmi a Dio ancor più di ciò che già stavo facendo. Dovetti avere fiducia che, se avessi rinunciato alla falsa protezione della coperta – il disgusto di me stesso, la paura e la vergogna – Dio non mi avrebbe abbandonato tremante nell’oscurità. Ci volle un po’ per me per poterlo fare, ma quando fui pronto ad arrendermi e a gettare via la vecchia coperta, miracolosamente le cose hanno iniziato ad accadere. Avevo aperto la porta al cambiamento.

Credo che, solo per oggi, il mio Potere Superiore mi proteggerà.

“Per molti di noi, giungere a credere è stato un processo graduale”

-Sex Addicts Anonymous

All'inizio del recupero, ebbi una crisi del Secondo Passo. Stavo lottando per cercare di uscire da una relazione. Ciò significava per me lasciare la casa, l'auto, e il posto di lavoro. Non sapevo come avrei fatto, una volta presa tale decisione. Ero ancora nella fase in cui dovevo giungere a credere che un potere più grande di me avrebbe potuto restituirmi la salute della mente. Sebbene dicevo che un Potere Superiore aveva creato l'Universo, non riuscivo a capire come tale potere avrebbe risolto il mio problema della casa, del mezzo di trasporto, e del lavoro. In qualche modo, ritenevo che i miei piccoli problemi fossero troppo grandi per Dio.

Giungendo a credere che un Potere più grande di me mi avrebbe restituito la salute della mente, dovevo arrendermi e rinunciare al mio ego. Dovetti convincermi del fatto che non ero né meno né meglio di chiunque altro nella fratellanza o sul pianeta. E più ancora, che non ero così potente da essere oltre il potere di Dio. Dio come io lo concepisco, ha creato l'Universo – Che arroganza era credere che questo grandioso potere non potesse risolvere i problemi della mia vita!

Oggi la convinzione che il mio Potere Superiore possa restituirmi la salute della mente, è più che una fede. E' una profonda conoscenza basata su molte esperienze, lungo il tempo, di essere stato riportato alla salute della mente, un giorno alla volta, una situazione alla volta.

Mentre vedo il potere di Dio lavorare nelle vite degli altri, arrivo gradualmente a credere che Dio può restituirmi la salute della mente. I miei problemi non sono mai troppo grandi o troppo piccoli, per un Potere Superiore amorevole e premuroso.

“Avendo accettato la responsabilità del danno fatto, anche nei confronti di coloro che ci hanno ferito, abbiamo intravisto nuove possibilità di amare e perdonare gli altri.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 52

Questa frase mi ricorda il carcere, e quanto lontano mi aveva condotto la malattia. All’inizio del recupero però, avevo usato tale consapevolezza per costruire il risentimento nei confronti di me stesso in modo ancor più distruttivo. Volevo sapere come e perché ero arrivato ad essere così malato e fuori controllo. Il fatto è che questo non era importante; era importante solo quello che ero disponibile a fare al riguardo oggi.

E’ stato solo lavorando sui passi, e praticando i principi del programma che alla fine sono riuscito a perdonare me stesso per l’orribile fondo che ho raggiunto in prigione e per la follia che mi era diventata così familiare, sebbene fossi già entrato in programma. La situazione di sentirmi ingabbiato e l’esperienza che ne ho tratto, ha ora per me una potenza completamente diversa. L’ho usata per il mio recupero; l’ho condivisa con i nuovi venuti, in modo da mettere in guardia sia loro che me stesso da quanto dannosa possa diventare la malattia senza il programma di Sex Addicts Anonymous nella mia vita.

Posso essere grato per i terribili ricordi del mio passato – mi aiutano a ricordare perché sono qui, e ad essere di aiuto agli altri.

“...il potere di metterla in pratica. -

-Sex Addicts Anonymous, pag 55

L'idea di impotenza mi sfuggiva spesso, fino a quando non raggiunsi l'Undicesimo Passo. Fino a quel momento, ero terrorizzato dalla mia mancanza di potere personale ed avevo scarsa fede che potesse esserci un potere più grande della mia compulsione ad agire i miei comportamenti. Quando diventai astinente e presi a lavorare sui precedenti passi di SAA, iniziai lentamente a percepire un contatto con un potere più grande di me. Insieme a ciò, giunse a me la capacità di compiere sempre più scelte di sobrietà. Mentre quel potere cresceva in me, così facevano anche lo spessore e la durata della mia sobrietà.

Mentre proseguivo nella mia pratica spirituale con la preghiera, la meditazione ed il servizio, fui riempito da un senso di efficacia e dalla trasparenza sull'uso appropriato della mia volontà. Ci sono così tante scelte disponibili, che prima mi erano sconosciute. Sono conscio che tutto ciò arriva dal mio Potere Superiore e che la mia vita è un progetto in divenire.

Attraverso la pratica, mi apro al potere di mettere in pratica la volontà di Dio.

“Spesso, la chiave di questo tipo di meditazione è concentrarsi su qualcosa di semplice, come ad esempio il proprio respiro. Oppure possiamo sedere quietamente, dirigendo la nostra attenzione al nostro Potere Superiore, permettendo ai noi stessi di rimanere aperti alla grazia e alla saggezza di Dio. –

- Sex Addicts Anonymous, pag 57

Ho provato un po' per gioco con lo yoga, ma non avevo mai realmente praticato alcuna disciplina spirituale, quindi la meditazione era del tutto nuova per me. Ho iniziato facendo il semplice gesto di accendere una candela al mattino, e di sedermi di fronte ad essa per un minuto, facendo l'unica azione di respirare. Scoprii quindi che potevo starci per non più di un minuto.

Dopo aver fatto un minuto al giorno per una settimana, è stato facile passare a due minuti. In due settimane ero passato da tre a cinque minuti, ed in breve passare da cinque a dieci minuti di meditazione al giorno non fu chissà che. Non ho dovuto recarmi in cima ad una montagna, o in qualche tempio, né fare niente altro; ho solo acceso una candela nella mia soffitta e sono rimasto seduto di fronte ad essa per un minuto.

La cosa più importante è stata iniziare e costruire un'abitudine a farlo ogni giorno. Mantenendolo un gesto semplice e in piccola scala, sono stato in grado di attenermi scrupolosamente, e la mia capacità e consapevolezza si è gradualmente estesa, un minuto alla volta.

Oggi, mi prenderò un momento per rimanere immobile ed essere presente allo Spirito dell'Universo.

“Per lavorare questo passo, abbiamo solo bisogno di mantenere la mente aperta a sufficienza da permetterci di provare qualcosa di nuovo. Per la maggior parte di noi, giungere a credere è un processo graduale. Per iniziare, non abbiamo la necessità di credere in alcun concetto predefinito di Potere Superiore.”

- Sex Addicts Anonymous pag 26

Mi sono sempre considerato un ateo, e quando vidi che Dio era menzionato nei Passi, ho pensato che questo programma non poteva funzionare per me. Ho dato voce al mio scetticismo durante una riunione. Altri hanno condiviso che avevano avuto una simile riserva ma che avevano trovato un modo per farlo funzionare. Mi sentii sollevato nell'apprendere che non c'era bisogno che accettassi alcun particolare concetto di Dio, e sono grato che nessuno abbia cercato di fare pressione su di me con la propria religione. In questo modo sono riuscita ad abbassare le difese ed avere uno sguardo nuovo nei confronti della spiritualità. Capii che ero stato prevenuto ed arrogante, e che avevo chiuso la mia mente sull'argomento.

Per fare il Secondo Passo, doveti accettare che forse non ci sarebbe stato bisogno di comprendere tutto. Mi sono concentrato sulla parola *possa*, “che un Potere più grande di noi *possa* ricondurci alla salute della mente”, intendendo che sia possibile, piuttosto che pensare a tutta quella roba spirituale. Non dovevo credere in Dio istantaneamente; dovevo solo rimanere aperto alla possibilità. Quando ho smesso di combattere, e mi sono aperto a quell'idea, è stato tutto più facile. Non dovevo capire tutto; dovevo solo continuare a tornare, mantenere la mente aperta, e lasciar lavorare il Programma.

Posso capire o non capire cosa significa “Dio”, ma solo per oggi manterrò la mente aperta e crederò che sia possibile per quel Potere aiutarmi.

“Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall’unità di SAA. –

- Sex Addicts Anonymous, pag 78

Nei confronti di questa tradizione provo un sentimento di amore/odio, lo stesso sentimento che avevo nei confronti del recupero. Amo che questa dipendenza mi abbia condotto ad un nuovo stile di vita, con la promessa di una trasformazione spirituale, ma altrettanto odio sentirmi impotente e limitato dalla mia dipendenza. Odio non potermi recuperare da solo, eppure amo l’esperienza di unità che vivo nel programma. Se avessi potuto farlo da solo, non avrei mai avuto il privilegio e la forza di condividere in quell’unità. E ho potuto fare esperienza di quell’unità ad ogni riunione quando abbiamo pregato insieme.

Siamo uniti da un comune problema, per uno scopo comune, ed in una fede comune che un potere più grande di noi possa ricondurci alla salute della mente. Nella ricca diversità di esperienza, convinzioni, opinioni, valori e preferenze della nostra fratellanza, ho trovato un solido principio spirituale nell’unità di questo programma. Questa tradizione mi ricorda che il mio benessere personale dipende dal nostro comune benessere. Il mio impegno deve essere quello di “coltivare la tolleranza e la buona volontà – per lasciare che uno spirito di unità gestisca i disaccordi. Senza quest’unità sono destinato a perdere il recupero, e mi ritroverò “isolato e solo...vuoto spiritualmente – già visto, già fatto.

Ho bisogno di noi, per ritrovare una nuova vita. Che io possa essere consapevole di ciò che condividiamo.

“Siamo sesso dipendenti. -

-Sex Addicts Anonymous, pag 1

Quando leggo questa affermazione introduttiva severa e netta all’inizio di ogni riunione, mi sento sia scoperto che tutelato. Vorrei fermarmi dopo questa prima frase e riflettere, forse pregare... assicurami la serenità di accettare che sono un dipendente sessuale e che non posso cambiare questa realtà. Di recente, mentre stavo facendo il mio inventario, mi sono reso conto che ancora provo dell’orgoglio in riferimento alle mie conquiste sessuali, le stesse che mi hanno portato dolore, umiliazione vergogna e distruzione. Cerco questo mio atteggiamento anche ora mentre leggo questa frase – che io non possa mai più rallegrarmi di comportamenti ed atteggiamenti dannosi.

Eppure, provo ancora una intensa vergogna per essere troppo debole ed inutile a causa di tale realtà? No, questo programma mi fa passare dalla vergogna alla grazia. Quindi, dov’è la grazia in questa frase?

Trovo che ci sia grazia in “Noi – non sono solo. Sono riconosciuto ed accettato finalmente ci sono altri nel mondo che mi capiscono. “Siamo – Sono chi sono. Sono un essere umano con dei limiti che casualmente includono la dipendenza sessuale e i difetti di carattere ad essa associati. Posso accettarmi per quello che sono.

“Sesso – è un potente aspetto della mia umanità. Mi può aiutare a vedere i miei più profondi bisogni e desideri, mettendomi in contatto con la mia spiritualità.

“Dipendente – non ho il controllo. Ho bisogno di un Potere più grande di me. Ho anche bisogno dell’aiuto dei miei compagni dipendenti.

Oggi trovo serenità nell’accettazione della mia realtà. In questa fratellanza di sesso dipendenti, faccio esperienza della grazia.

“Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il recupero personale dipende dall’unità di SAA. –

Sex Addicts Anonymous, pag 77

Talvolta, capita che nella nostra fratellanza ci sia dissenso. Può capitare che alle persone non piaccia come viene condotta una riunione. Talvolta possono esserci pettegolezzi, giudizio, o critiche tra i membri nonostante i nostri migliori sforzi per evitare tali difetti di carattere.

Mentre non mi è possibile controllare le altre persone, posso e devo badare al mio personale comportamento. Perché ci sia unità, devo fare la mia parte. Se mi ritrovo ad emettere critiche o giudizi, faccio un rapido Decimo Passo. Parlo con lo sponsor, o con qualcun altro che sia in programma solo del mio comportamento, e non di quello degli altri. Consegno umilmente i miei difetti di carattere a Dio come posso concepirlo, e metto tutto il mio impegno nel vivere i principi spirituali dell’amore, della tolleranza e della gratitudine.

Il mio programma di recupero fa la differenza nella nostra comunità nel suo insieme. Oggi lavorerò al programma, al meglio delle mie possibilità, per la mia sobrietà e per l’unità della nostra fratellanza.

“Sex Addicts Anonymous non ha opinioni su questioni esterne. Il nome di SAA non dovrebbe essere coinvolto in pubbliche controversie...Quando portiamo il nostro messaggio, o presentiamo SAA in pubblico, questo è l'unico oggetto sul quale siamo qualificati a fornire informazioni. –

-Sex Addicts Anonymous pag 92

Prima di essere sobrio, avevo un'opinione su ogni cosa, e credevo che le mie opinioni fossero quelle giuste. Lentamente e con il passare del tempo, sto imparando ad applicare questa tradizione alla mia vita personale, centrandomi sulla mia esperienza piuttosto che gettarmi ad esprimere le mie opinioni, per il puro gusto di sentirmi parlare.

Sono stato colpito dalla profonda umiltà di SAA nel dire che abbiamo un solo argomento sul quale siamo qualificati ad avere un'opinione, e sono grato a questa tradizione. Ciò significa che, durante una riunione, non sarò sottoposto ai punti di vista politici o religiosi di altre persone, e neppure il punto di vista della gente su cose tipo ricerche scientifiche sulla dipendenza sessuale. Queste sono tutte questioni esterne. Siamo insieme per condividere la nostra esperienza, forza e speranza con i dipendenti che ancora soffrono – il messaggio che ci unisce è che possiamo avere sollievo dalla nostra dipendenza sessuale, un giorno alla volta, qualche volta un momento alla volta, lavorando sui Dodici Passi del recupero.

Per oggi, smetterò di esprimere tante opinioni, e mi concentrerò su come la mia esperienza, forza e speranza possa essere di aiuto agli altri.

“Abbiamo chiesto umilmente a Dio di eliminare tutti questi difetti. –

- Sex Addicts Anonymous, pag 43

Sto appena iniziando il Settimo Passo e il mio primo pensiero, dopo aver fatto i passi precedenti, è come posso chiedere umilmente quando i miei difetti di carattere includono l'orgoglio, l'ostinazione, la grandiosità e la vergogna? L'umiltà non rientra nel mio repertorio. Posso predicare bene, ma poi come metto in pratica? No, non posso ridimensionarmi da solo.

Intellettualmente mi aggrappo all'impotenza, ed anche al paradosso di questa difficile situazione. Proprio come nel Sesto Passo ho dovuto pregare per la buona volontà di essere volenteroso, capisco che devo pregare anche per l'umiltà di chiedere umilmente. Ho pregato Dio per buona parte della mia vita, ed il mio Potere Superiore è stato lì nonostante le mie pecche morali fossero lampanti. Eppure, attraverso questi passi, ho compreso che i miei difetti non solo mi hanno condotto nella dipendenza sessuale, che ha causato sofferenze a me stesso e ad altri, ma mi hanno altresì permesso di tenere Dio fuori della mia vita, ad una “distanza di sicurezza”. Ho vissuto la vita nella mia volontà e non in quella di Dio.

E' stato difficile guardare a me stesso con maggior onestà attraverso i Passi. Ho capito che devo chiedere a Dio l'umiltà per chiedere umilmente a Dio! Il mio Potere Superiore ha avuto la benevolenza di condurmi alla fratellanza e a questo passo. Sono pronto a che Dio rimuova questi miei difetti di carattere e ad venir cambiato radicalmente.

Ho fede che Dio mi concederà la grazia di cui necessito per crescere costantemente in umiltà, né più né meno di quanto è accaduto ad altri. Sta a me chiedere.

“Con questo passo (Primo Passo) riconosciamo di avere una malattia, piuttosto che una mera debolezza o un difetto di carattere, e che siamo impotenti nel cambiare tale realtà. –

- Sex Addicts Anonymous, pag 23

Quando entrai in recupero, ero confuso e disorientato. Non riuscivo a capire come mai non ero in grado di smettere di agire il mio comportamento compulsivo che, come minimo, minacciava di rovinare la mia vita e nel caso peggiore, di uccidermi. La mia mente sembrava impazzita, e il mio corpo appariva come auto pilotato. I miei pensieri più positivi mi gettavano ancor più nello sconforto. I miei pensieri peggiori utilizzavano la vergogna ed il senso di colpa per confermare i preconcetti su me stesso. Dov'era finita la mia forza di volontà? Dov'era la mia forza interiore? Perché non riuscivo a fermarmi?

Iniziando a comprendere le caratteristiche della mia malattia, dissi a me stesso, “i malati di tumore non si basano sulla forza di volontà o sulla propria forza interiore per guarire. Seguono il trattamento che viene loro prescritto, e fanno di quel programma la priorità numero uno della propria vita. Per poter sopravvivere. – Farò lo stesso, pensai. Ho visto altri che hanno fatto lo stesso – “i Sopravvissuti alla Dipendenza Sessuale – come li definisco io.

Come altre persone che hanno malattie pericolose per la vita, non è colpa mia se ho questa malattia. E' però mia responsabilità curarmela. La mia strada verso il recupero è iniziata con la consapevolezza di essere impotente di fronte ad essa; ma in quell'impotenza, ho trovato un Potere più grande di qualsiasi altra cosa abbia mai potuto immaginare.

Tratto la mia malattia come farei con qualsiasi altra malattia mortale. Seguo un programma di trattamento per recuperarmi.

“Quali menzogne hai usato per nascondere la tua attività sessuale?”

- “Il Primo Passo del Recupero”, pag 4 n°6

Per poter mantenere la dipendenza, mi capitava quotidianamente di dover mentire alla mia famiglia, ai colleghi e agli amici, allo scopo di coprirne le tracce. Mentre la natura compulsiva della mia dipendenza sessuale stava travolgendo la mia vita, iniziai a combinare le bugie attuali con quelle precedenti. Infine, quando gradatamente dimenticai i dettagli specifici nella sequela delle menzogne, diventò difficile per me separare la realtà dalla finzione, e toccai il duro fondo. Fu allora che decisi di iniziare a ripulire la mia condotta e il mio linguaggio.

Viaggiando attraverso i passi con l'aiuto dello sponsor, imparai l'onestà rigorosa mentre stringevo una relazione con il mio Potere Superiore. Con la guida del mio sponsor, ho imparato un passo alla volta a prendermi la responsabilità di me stesso. Mi accorsi che la mia coscienza, quella “debole voce da dentro”, diventava sempre più forte. Sono diventato affidabile nei confronti di me stesso, del mio sponsor, del mio gruppo, e nei confronti della mia famiglia e dei miei amici. Coloro che fino a questo momento hanno sofferto delle mie menzogne, comprenderanno lentamente i mie progressi nella verità ed inizieranno a fidarsi di me. Posso imparare l'onestà attraverso la pratica, e mi meraviglierò di quanto la mia memoria potrà migliorare!

Oggi metto in pratica l'onestà come sostegno al mio totale recupero.

“Condividiamo come ci stiamo prendendo cura di noi stessi, e di quali rischi positivi ci facciamo carico per sfidare noi stessi e per crescere”.

- “Sex Addicts Anonymous” pag. 53

Piuttosto che vedere il Decimo Passo come un “passo di mantenimento”, il mio sponsor mi spiegò che si trattava di un passo di crescita. Fare ogni giorno un Decimo Passo per iscritto, ha certamente aiutato la mia crescita spirituale. Per me è necessario fare il Decimo Passo scritto. Una delle molte cose di cui ho preso coscienza sono state i rischi positivi che mi ero assunto per crescere.

Dapprima, quando iniziai a lavorare questo passo, non mi sentivo a mio agio con alcuna dei rischi, ed in effetti ero infastidito da questa domanda che appariva sulla scheda di lavoro del passo! Mi pareva che fosse già abbastanza mantenermi sobrio ogni giorno ed iniziare a ricostruire la mia vita. Ma guardandomi indietro mi sono accorto che già allora stavo assumendomi rischi sani, senza peraltro rendermene conto. Dopo alcuni anni di sobrietà, sono più aperto a farmi carico di rischi sani. Tali rischi possono concretizzarsi nell’approfondire potenziali amicizie, imparare come si possa uscire in modo sano con qualcuno, svolgere servizio a differenti livelli, o praticare qualche attività del cerchio esterno che ho tralasciato recentemente o addirittura che non ho fatto mai. Questi sono rischi che mi aiutano a crescere nel recupero e ad avere una vita più piena e ricca, di quanto abbia mai avuto.

Se sono preoccupato, posso sempre contare sul mio Potere Superiore e sulla mia rete di supporto; parlare dei miei sentimenti e condividere con onestà, mi aiuta a mettere le cose nella giusta prospettiva, e a capire dove i rischi che mi assumo sono rischi sani.

Sono grato dell’opportunità di crescere nel recupero rimanendo aperto ad assumermi rischi sane. Ho un Potere Superiore e persone nel programma che mi sostengono; non sono solo.

“I cambiamenti avvengono con i tempi di Dio, non con i nostri.”

- Sex Addicts Anonymous, pag. 44

Alla fine del Sesto Passo, rimasi lì impalato con la lista dei miei difetti di carattere in mano - furioso con me stesso perché per quanto fossero veleno, sapevo che non me sarai potuto liberare tanto in fretta. Caddi in ginocchio e chiesi al mio Potere Superiore di eliminare questi difetti. Chiesi che fossero rimossi così da essere di servizio agli altri. Mi alzai e iniziai a darmi da fare per la mia giornata.

La mattina dopo, pregai ancora perché tali difetti fossero rimossi, e continuai a ripetere il procedimento ogni giorno. In una settimana, mi accorsi che alcuni dei miei difetti non erano più una lotta, mentre altri ancora mi affliggevano praticamente ogni giorno. Presto iniziai a dubitare di come avrei potuto essere di servizio agli altri, continuando a combattere così tanto con i miei difetti di carattere. Perché il mio Potere Superiore non li stava eliminando tutti quanti?

Poi un giorno, condivisi onestamente con un mio sponsorizzato della mia lotta. Ciò aprì la conversazione ad un dialogo sulle nostre parti più vulnerabili. Imparai una lezione molto importante. Posso portare il messaggio mantenendomi sobrio e lavorando sul programma, talvolta però posso essere di servizio anche tramite le mie lotte – sebbene non le abbia ancora vinte.

Oggi posso ammettere i miei successi e le mie lotte così da poter essere davvero di servizio agli altri

“L’unico requisito per essere membri di SAA, è il desiderio di interrompere i comportamenti sessuali compulsivi.”

-Sex Addicts Anonymous, pag. 81

Ho spesso difficoltà a credere che gli altri mi accettino per quello che sono. Questo perché è difficile accettare me stesso, per ciò che sono. Questa convinzione mi porta facilmente a provare vergogna e a preferire l’isolamento – esattamente ciò che alimenta la mia dipendenza sessuale.

Credo che le riunioni di SAA siano lo strumento fondamentale attraverso il quale il mio Potere Superiore mi insegna a dare e ricevere accettazione. La Terza Tradizione sfonda una porta aperta, dando il benvenuto a tutti i dipendenti sessuali a prescindere dal genere, dalla razza, dalla classe sociale, dall’orientamento sessuale, o dal credo religioso. In particolare accoglie coloro che non hanno ancora raggiunto una sobrietà sessuale, e quelli che sono scivolati o ricaduti. Tutti coloro che vogliono liberarsi dai propri comportamenti compulsivi, indipendentemente da ciò che hanno fatto, hanno sempre un posto al nostro tavolo.

Prima di andare alla prima riunione di SAA, ero preoccupato delle persone che avrei potuto incontrarvi. Facevo una netta distinzione tra il mio comportamento sessuale compulsivo, che era “normale” o almeno non così negativo, e il comportamento sessuale degli altri. Eppure, sentendo le storie dei miei fratelli e delle mie sorelle SAA, mi sono riconosciuto in esse. Tale riconoscimento ha dato spontaneamente origine alla compassione e all’accettazione; e nel provare calore umano ed accettazione nei confronti dei miei compagni dipendenti sessuali, ho ritrovato gradualmente l’accettazione anche nei confronti di me stesso.

Non importa a che punto io sia nella mia dipendenza sessuale, troverò sempre accettazione e sostegno in qualsiasi riunione SAA.

“Il Terzo Passo ci invita ad affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, non al controllo di Dio. Non significa che stiamo consegnando noi stessi alle direttive di un potente supervisore, che ci obbligherà a compiere azioni che non sono di nostra scelta. Al contrario, diventiamo aperti alla possibilità di fare scelte nuove per noi stessi, alla luce dell’amore e della cura trasformatrice del nostro Potere Superiore.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 29

Quante volte nella mia dipendenza ho sentito solo parole di critica e di giudizio? Mi sentivo come incastrato da potenti controllori, e credevo di non avere altra scelta. Credevo di essere obbligato a mettere in atto i miei comportamenti sessuali compulsivi. Non sentivo neppure un sussurro di compassione.

Ma poi trovai il seme della speranza nei membri di SAA. Ho visto e ascoltato altre persone in recupero dalla dipendenza sessuale, e ho iniziato a credere che il recupero sia possibile per ognuno di noi. Ho iniziato a vedere la possibilità che un Dio gentile ed amorevole operasse attraverso la Fratellanza.

Rimasi sobrio e la mia vita cambiò; iniziai a sentire la presenza di un Potere superiore compassionevole ed affettuoso. Mi accorsi, forse per la prima volta, che ero amato incondizionatamente. Avendo conosciuto l’amore nella Fratellanza, al Terzo Passo misi la mia vita nelle mani di Dio come potevo concepirlo. Nella cura amorevole del mio Potere Superiore, ho iniziato a compiere scelte differenti per la mia vita – scelte amorevoli che prima sembravano inconcepibili, ma che ora iniziavano a trasformarmi.

Come posso oggi prender cura di me stesso nel recupero, nel modo in cui lo farebbe Dio come posso concepirlo? Sto sviluppando la fiducia che per me esistano nuove soluzioni?

“Abbiamo ammesso davanti a Dio, davanti a noi stessi e ad un'altra persona la natura esatta dei nostri torti.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 37

Quando ho dato la prima occhiata ai Dodici Passi di SAA, il Quarto Passo è stato il primo per il quale me la sono fatta sotto dalla paura. Però quando, diversi mesi più tardi, ho iniziato a lavorare sui passi, l'ho trovato più complicato che spaventoso.

Nel passaggio al Quinto Passo, ho ritrovato la paura che pensavo di aver perso durante il Quarto. Mettere per iscritto queste cose diventava sempre più semplice, man mano che lo facevo. Non è stato al contrario, per niente facile raccontare ciò che avevo scoperto ad un altro essere umano. Mi è stato di consolazione il pensiero di conoscere la mia sponsor abbastanza bene ormai, e rendermi conto che nulla di ciò che potevo dirle l'avrebbe veramente sorpresa.

Nel mio caso, nel momento in cui ho iniziato, dopo un paio di minuti che stavo leggendo, è diventato più facile ed abbastanza scorrevole. E come al solito, la mia sponsor mi è rimasta accanto offrendomi il suo sostegno per tutto il tempo. Alla fine, mi sono sentita emotivamente svuotata, e questo stato è passato solo dopo qualche giorno.

Dopo sono stata semplicemente lieta di essere passata oltre: un passo in più verso la salute della mente.

Lavorando i Passi con la Sponsor, ho fatto pratica di qualcosa che per me era inimmaginabile: come fidarmi del programma, della Sponsor del mio Potere Superiore e di me stessa.

SAA è un luogo dove poter fare pratica di fiducia. Concedimi il coraggio di fare il salto successivo.

“Il nostro desiderio di autonomia è in netto contrasto con la mancanza di autonomia e la compulsione che proviamo nella nostra dipendenza. L'autonomia va a braccetto con il rispetto di sé ed un nuovo senso di libertà, che ci giunge mentre ci facciamo carico delle responsabilità per il nostro gruppo e trasmettiamo il messaggio.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 83

Quando avevo iniziato a frequentare le riunioni di SAA, mi sentivo piuttosto passivo. Non sapevo cosa stava succedendo, cosa stava per accadere, e cosa ci si aspettava da me. Continuando a tornare però, compresi il senso di ciò che accade durante la riunione, imparai quali erano i ruoli di servizio del mio gruppo e cosa fare per essere d'aiuto.

Penso sia importante ricordare che la Quarta Tradizione non solo lascia i nostri gruppi liberi dal controllo esterno, ma anche pone la responsabilità del comportamento dei nostri gruppi esattamente su ognuno di noi. Senza il servizio individuale, non ci sarebbe alcun gruppo. La passività è una situazione naturale per il nuovo venuto, ma non può essere l'atteggiamento da mantenere. Ci sono riunioni da condurre, affari a cui pensare, telefonate a cui rispondere, membri da sponsorizzare, conferenze da organizzare. Se lascio fare tutto ciò ad altri, perderò l'occasione di utilizzare preziosi strumenti di recupero.

Come diciamo: “Funziona se lo fai funzionare”. Parte del lavoro è proprio essere un membro attivo di SAA nel suo insieme.

Che io possa accettare con gratitudine l'autonomia, la libertà e la responsabilità che sono mie in quanto membro di SAA.

“...(Lo) scopo o il traguardo del nostro servizio è trasmettere il messaggio di SAA: la libertà dal nostro comportamento sessuale dipendente, è possibile attraverso i Dodici Passi di SAA.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 84

Ho avuto il privilegio di fare un dodicesimo passo a diversi nuovi arrivati in SAA. Può diventare un compito scoraggiante. I nuovi venuti sono spesso persone nel bel mezzo della crisi: possono aver perso il lavoro, o il loro matrimonio oppure entrambe le cose; possono essere nella situazione di affrontare la detenzione o l'arresto; talvolta i loro amici e le loro famiglie non vogliono più parlare con loro; le loro vite possono essere ridotte in pezzi; spesso sono in lacrime.

Cosa posso dire ad una persona che è in questa situazione, che possa fare la differenza? Ecco dove ci può venire in soccorso la Quinta Tradizione. Quello che mi serve per il nuovo arrivato che attraversa la crisi, è un solo messaggio: non importa quanto si è caduti in basso, c'è sempre una speranza. Gli altri sono al punto in cui sono, ed anche io sono partito da lì e sono giunto a vivere un'esistenza serena e sana grazie al recupero. Il veicolo di tale speranza è il programma di SAA.

Non ci sono da fare troppi discorsi; la Quinta Tradizione è tutto ciò di cui abbiamo bisogno per andare oltre. Non c'è altro da dire.

Che io possa portare il messaggio di SAA nel mio cuore, così da averlo pronto da condividere con quelli che ancora soffrono.

“Ogni gruppo dovrebbe essere autonomo, eccetto per le questioni riguardanti altri gruppi o SAA nel suo insieme.”

- Sex Addicts Anonymous, pag. 82

Ogni gruppo che frequento è autonomo, la riunione può avere un differente formato, letture diverse, e modi diversi di condividere. Ogni gruppo, comunque, è identificato precisamente come gruppo di SAA, che con chiarezza segue i Dodici Passi e le Dodici Tradizioni di SAA.

Fino a quando avremo la possibilità di sviluppare le riunioni in modi diversi, ogni gruppo sarà in grado di incontrare i bisogni individuali e di gruppo dei propri membri. Frequento vari gruppi, e mi meraviglio del numero di formati che riescono a sfruttare al massimo il recupero per ogni membro, all'interno della cornice più grande di SAA. Il mio gruppo di appartenenza è il mio veicolo di base del recupero, con il quale lavoro sui passi con il mio sponsor e con gli sponsorizzati. Finché manterremo la fedeltà ai principi spirituali del programma di recupero, ogni membro troverà un appropriato percorso di recupero.

Ringrazio Dio di concedermi, all'interno dei principi spirituali dei Passi e delle Tradizioni di SAA, una miriade di formati per raggiungere la mia personale sobrietà sessuale e per portare il messaggio ai dipendenti sessuali che ancora soffrono.

“Per il fine del nostro gruppo esiste soltanto un’ autorità. Un Dio amorevole così come egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 79

Se qualcuno, prima che entrassi in recupero, mi avesse detto che avrei trovato Dio in una stanza piena di dipendenti sessuali, avrei pensato che era pazzo. Ma il linguaggio della Seconda Tradizione rende di semplice comprensione il fatto che la coscienza del nostro gruppo è la strada sulla quale il nostro Potere Superiore ci manifesta il suo amore.

Cos’è la “coscienza di gruppo”? Superficialmente significa che le decisioni del gruppo vengono raggiunte tutti insieme, attraverso la discussione e riflessioni. Ma la coscienza di gruppo ha un più ampio significato: si riferisce alla saggezza collettiva, alla forza e alla compassione che nasce quando ci riuniamo.

Ognuno di noi ha sicuramente la propria opinione, il proprio punto di vista e la propria idea. Proprio come ogni membro ha fatto esperienza della dipendenza sessuale in un modo unico, così anche il programma di recupero di ognuno può apparire diverso. Eppure quando ci incontriamo, faccio esperienza di qualcosa di molto più ampio. Quel qualcosa è una saggezza condivisa che ci rende persone più sane e felici, insieme. Abbiamo l’impegno condiviso di sostenerci e accettarci reciprocamente, proprio come noi stessi abbiamo bisogno di accettazione e sostegno. Collaboriamo per far sì che le nostre riunioni siano un luogo sicuro, amorevole e sano.

Così, se spingo il mio sguardo appena sotto la superficie, incontro subito un Potere Superiore amorevole nel mio gruppo, sempre pronto ad accogliermi, confermarmi e guidarmi.

Che io possa vedere Dio sempre più chiaramente, nell’amore e nel sostegno del mio gruppo.

“Le ammende efficaci sono quelle il più possibile disinteressate e sincere, e senza alcun secondo fine nascosto.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 49

Il lavoro di servizio e le azioni amorevoli sono ammende viventi che hanno anche un incredibile effetto di conferma sulla mia anima. Posso portare gioia ed amore nella vite degli altri, come ammenda al mio passato in cui le mie azioni dettate dalla paura portavano dolore e sofferenza.

Quando ho compiuto un'attenta pulizia della casa e so, nel mio cuore, che i miei gesti sono radicati nell'amore, posso donare liberamente il mio tempo come strumento per essere di aiuto a coloro che incontro lungo il sentiero della vita. Il beneficio aggiuntivo per me sta in un sostegno al mio spirito, un aumento della mia autostima, una più forte connessione ai miei compagni esseri umani ed infine un più forte contatto con il mio Dio.

Oggi mi impegno a compiere almeno un atto anonimo di gentilezza, guidato dall'amore.

“Abbiamo fatto una lista includendo anche tutte quelle persone a cui abbiamo fatto del male con la nostra trascuratezza, e creando imbarazzo per il nostro stile di vita.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 47

I miei difetti di carattere mi hanno condotto a comportamenti che da sano non avrei mai pensato fossero possibili. Molti di tali comportamenti coinvolgevano una vittima, direttamente o indirettamente. L'Ottavo passo mi chiede di scrivere una lista di tutte le persone a cui ho fatto del male. Nel Nono Passo, con la guida del mio sponsor, dovrò un domani fare ammenda, dal profondo del cuore, sia di persona che per lettera o indirettamente senza che la parte lesa ne venga a conoscenza.

Mio figlio è fra le persone della lista a cui fare ammenda direttamente. Ricordo ancora come tremavano le mie mani quando scrissi il suo nome per esteso. Sebbene non mi sia interamente perso la sua infanzia, ho ben presenti le innumerevoli delusioni causate dalle mie assenze – assenze che avvenivano mentre agivo i miei comportamenti compulsivi. Con l'incoraggiamento dello sponsor e dei miei compagni di recupero, e la presenza di un Dio amorevole nel mio cuore, sono riuscito a completare con onestà una lista, nonostante il dolore che mi causava.

In seguito, mi sono ritrovato di fronte ad un giovane uomo robusto cinque centimetri più alto di me: ho immaginato che la sua ombra non fosse quella di un uomo, ma del ragazzino il cui padre era stato troppo spesso assente. Ho riconosciuto la mia parte e ho espresso il mio dispiacere ed il sincero desiderio di riparare. Mentre ci abbracciavamo, non sono stato in grado di trattenere le lacrime, e gli ho detto quanto fosse importante il mio rapporto con lui.

Dimostrando agli altri che non mi identifico più con i miei vecchi comportamenti, posso guarire vecchie ferite e recuperare la buona parte del tempo che ho da vivere.

“Alla lunga, le ammende più efficaci che possiamo fare nei confronti degli altri e di noi stessi, sono nel nostro impegno nel recupero.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 51

Durante l’arco di tempo tra quando ho toccato il mio fondo ed il momento in cui ho pronunciato l’ultima parola delle mie ammende ad una persona cara e vicina, sono trascorsi nove lunghi anni. Ricorderò sempre la sera in cui per la prima volta ho confessato le mie azioni, alzando un insormontabile schermo di dolore e rimorso. Ho condiviso i miei peggiori comportamenti compulsivi, e potevo a fatica sopportare di guardare negli occhi il viso pieno di lacrime di fronte a me.

Riscaldato da un Dio amorevole, dopo anni di recupero e con l’aiuto del mio sponsor, sono riuscito a rivelare ad una persona cara il rimorso che provavo per le mie azioni, e quanto desiderassi che la mia vita fosse in grado di riflettere i cambiamenti che avevo cercato.

In seguito il programma mi ha regalato doni che non avrei mai potuto immaginare. Successivamente alla spiegazione dei miei sentimenti delle mie speranze e del desiderio di continuare la mia crescita spirituale, è venuto il tempo, per la mia persona cara di condividere. Quello che ho ricevuto inizialmente fu dura onestà. “Dolore, delusione, e tradimento” furono le parole usate, che mi ferirono con la fredda lama della verità. Ma ho sentito anche le parole “cambiamento, cura” e perfino “orgoglioso”.

Adesso sono in grado di accettare parole positive di asserzione ed incoraggiamento da un’altra persona. Quando ho iniziato a camminare sul sentiero dell’ammenda come stile di vita, donare e ricevere rispetto, amore e gratitudine sono diventati atteggiamenti naturali.

Continuare ogni giorno a fare ammenda, crea intorno a me stesso un’atmosfera di serenità: un dono del programma e del mio Potere Superiore

“L’Anonimato e il fondamento spirituale di tutte le nostre tradizioni, e ci ricorda di porre i principi al di sopra delle personalità.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 95

Quando ho la buona volontà di separarmi da tutti gli oggetti che identifico come parte di me stesso, il mio lavoro o la mia professione, i miei vestiti, l’auto, il mio stato sociale nella comunità, il mio bisogno di sentirmi a posto, posso rimanere in solitudine di fronte al mio Potere Superiore con un sentimento di assoluta resa. In tale stato d’animo, faccio esperienza di una limpida onestà.

Essere un lavoratore in mezzo ai lavoratori, o provare un sentimento di compassione per i miei compagni dipendenti che ancora soffrono, mi concede un senso di connessione e completezza. Un anonimo essere umano unito agli altri esseri umani come me. La pienezza che desideravo ardentemente viene soddisfatta da questo atteggiamento di resa. Provo una capacità nuova di capire cosa è più importante e mi accorgo di avere il cuore pieno di gratitudine.

Solo per oggi, posso lasciar andare i bisogni di conferme del mio ego e fare esperienza di unità nella fratellanza, se rimango disponibile ad arrendermi.

“Abbiamo cercato con la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi potevamo concepirlo, chiedendogli solo di farci conoscere la sua volontà e darci la forza per compierla.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 55

Talvolta possiamo essere ostacolati nell'accettare e portare avanti la volontà di Dio per noi perché ci sentiamo indegni e immeritevoli o troppo imperfetti. I nostri comportamenti compulsivi hanno rafforzato il nostro senso di vergogna e indegnità. In compenso, questi stati d'animo negativi ci rendono maggiormente vulnerabili alle scivolate e alle ricadute.

Sono incline alla vergogna e ho sprecato troppo tempo a darmi addosso per i miei stessi errori. Gli altri mi dicono che ho talento e vedono che sono una brava persona, ma io fatico ad accettare queste parole.

E' stato semplice consegnare i pensieri negativi su me stesso, quando li ho affidati alla preghiera. Fino a quando queste convinzioni sono radicate profondamente e caricate di emotività, cerco di andare piano, una convinzione alla volta. Per esempio: “Dio, sono giunto a credere di essere pieno di difetti e che non potrò mai essere all'altezza degli altri. E' vero? Cosa devi farmi sapere?”

Talvolta non mi giunge risposta. Se arrivano dei pensieri, cerco di metterli per iscritto senza analizzarli o giudicarli. Quando rileggo ciò che ho scritto, diventa più chiaro se quei pensieri provengano dal mio Potere Superiore, o da me stesso, o da un insieme di entrambe le cose. Spesso rimango sorpreso e sollevato da ciò che io stesso ho scritto, e mi ritrovo a tornare indietro a queste parole nei momenti di scoraggiamento.

Solo per oggi, permetterò a Dio di comunicare la verità ad alcune aree dei miei pensieri negativi.

“Abbiamo anche scoperto che i nostri difetti di carattere, nelle mani di Dio, possono diventare utili.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 45

Come dipendente attivo, ho riconosciuto ed ammesso di essere impotente di fronte ad emozioni forti quali la rabbia, e di fronte ad azioni quali la menzogna. Mi sono accollato la rabbia repressa o paure che, con il tempo, si sono trasformate in risentimento poi in noncuranza, disonestà e delusione. Spesso, mi ritrovo in punti diversi di tale processo contemporaneamente!

Come dipendente in recupero, ho riconosciuto ed ammesso con me stesso i difetti di carattere che ho. Rabbia, paura, disonestà e risentimento sono solo alcuni dei difetti che ho disepellito. Più spesso, questi difetti sono il segnale che indica il vero lavoro che devo fare e il vero me stesso. Solo quando colgo questi sentimenti e sono onesto con me stesso riguardo a ciò che provo in fondo al mio cuore, posso finalmente sentire il miracolo. Si tratta del miracolo che trasforma la mia irritazione nella scoperta dei veri sentimenti nascosti dietro di essa. Talvolta il sentimento sottostante è la paura perché i miei confini sono stati violati o perché mi sento indegno.

Quando uso la paura come indicatore di una possibilità che sta al di sotto, sono sorpreso di trovare un coraggio guidato dalla ragione. Molto lentamente ma senza sosta, i miei difetti di carattere si stanno trasformando in alleati che mi aiutano a progredire sul sentiero della vita. Mi sento benedetto ad essere quello che sono, benedetto ad aver vissuto la vita che ho avuto finora, e aspetto con impazienza ciò che ho davanti.

Ricorderò che i miei difetti di carattere non sono miei nemici. Quando li accolgo, i veri cambiamenti arrivano. Prima ancora di rendermene conto, i miei difetti si sono trasformati in una risorsa.

“L’anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.”

Sex Addicts Anonymous, pag 95

Abbiamo un solo scopo primario, trasmettere il messaggio di recupero ai dipendenti che ancora soffrono. La Dodicesima Tradizione permette ad ognuno di noi di mettere da parte le nostre personali identità, per concentrarci sui principi spirituali del programma. In questo modo, posso rendere servizio in modo disinteressato, sapendo che la mia identità sarà tutelata e al sicuro. Inoltre, proteggendo la mia identità, l’anonimato mi permette di essere parte di un processo che è ben più grande dei miei personali sforzi. Non ponendo i desideri personali e le ambizioni all’ordine del giorno, posso collaborare a mio giudizio e con la mia esperienza e poi attendere che un Dio amorevole si esprima attraverso la coscienza informata del nostro gruppo.

Ironicamente, lasciar andare il potere rafforza la mia partecipazione al lavoro del gruppo. Quando lascio andare il controllo, sento un maggior senso di efficacia. Quando lasciamo che Dio ci guidi verso un bene più grande, le nostre deliberazioni hanno un fondamento spirituale. La sinergia incrementa il risultato dei nostri sforzi, molto più di quanto potremmo raggiungere individualmente.

Crescendo spiritualmente, cresco nel recupero. Posso dare l’esempio nel recupero, togliendo me stesso di mezzo.

Per oggi, ringrazio Dio per l’anonimato che mi permette di svolgere disinteressato servizio in libertà e sicurezza.

“Come dipendenti sessuali attivi, abbiamo nascosto ciò che facevamo agli altri, ma anche a noi stessi.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 37

Sembrava che la maggior parte delle mie fantasie e degli intrighi, così come i comportamenti con i quali mettevo in atto la mia dipendenza, servissero ad anestetizzare un dolore che non capivo. Avevo paura di vedere chi ero realmente. Attraverso i miei comportamenti e le mie fantasticherie, mascheravo qualcosa anche agli altri. Era davvero qualcosa di così orribile, da doverlo a tutti i costi nascondere? Ho provato paura alla prospettiva di guardare al di sotto della maschera. Condividere con un'altra persona, di cui mi fido, mi ha aiutato con le mie paure. Chiedere aiuto ad un potere più grande di me mi aiuta ad immaginare un'alternativa all'oscurità.

La strada che mi è familiare, mi promette molta più solitudine, frustrazione e alienazione di qualsiasi altra. Ogni giorno divento un pochino più vecchio e più solo. Adesso, cosa può accadere se lascio da parte le distrazioni, cosa può accadere se esco dalla bolla? Lavorando al programma, ho molto più da guadagnare: integrazione in una fratellanza che mi fa crescere, ed infine in tutta la società nel suo insieme. Potrebbe anche accadere che resti scioccato (in senso buono) di quello che potrei trovare al nocciolo di me stesso.

Mi sforzo di scoprire il vero me stesso, rimuovendo gli strati un passo alla volta.

“Le diversità di pensiero e di opinione ci aiutano a rendere il nostro lavoro di servizio vitale e creativo. La Prima Tradizione incanala questa energia creativa verso uno scopo comune: il benessere dei dipendenti sessuali in recupero. Quando mettiamo davanti ai nostri desideri individuali questo comune bisogno, riusciamo a godere delle differenze mentre manteniamo una unità di obiettivi.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 78

Non ho mai prestato molta attenzione alle Tradizioni, fin tanto che ero impegnato nella battaglia necessaria a mettere per iscritto il Primo Passo, a ricevere commenti che mi aiutassero a cambiare qualcosa sul fronte della mia presentazione, o ad aggiungere elementi riguardo a come mi sentivo nel rispondere ad alcune particolari domande del libretto “Il Primo Passo del Recupero”. Volevo solo che il lavoro di revisione fosse finito e sapere quanto ci avrei messo a tirar fuori tutto quello che dovevo. Ma quando iniziai a occuparmi di questioni di servizio, mi accorsi quanto il mio difetto di carattere dell’impazienza danneggiasse la mia relazione con gli altri, e quanto la mia fretta di giudicare fosse parte integrante del mio comportamento compulsivo, specialmente quando ciò si traduceva nel desiderio di ottenere una gratificazione immediata tramite del sesso anonimo.

La frase qui sopra che parla di assaporare le nostre differenze, sembrava in qualche modo strana e nuova. Ed anteporre il comune benessere ai miei desideri individuali, beh quello non faceva davvero parte del mio modo di gestire le relazioni sessuali. Quindi è stato proprio lavorando insieme che ho capito quanti cambiamenti devo fare nelle relazioni interpersonali, ad iniziare da quelle con coloro che conoscono la mia malattia.

Solo per oggi, posso fermarmi ad ascoltare altri punti di vista prima di affrettarmi ad una conclusione. Posso anche vedere il processo che si attua attraverso ciò per cui non avevo mai tempo, quando tutto ciò che volevo era solo mettere in atto i miei comportamenti compulsivi

“Attraverso questo programma, esaminiamo attentamente le nostre motivazioni, bilanciando la volontà di farsi carico appieno della responsabilità per i nostri errori, con la cura e l’interesse per il benessere di coloro ai quali abbiamo fatto del male.”

- Sex Addicts Anonymous, pag. 50

Sono entrato in recupero attraverso un altro programma. Nel mio primo Ottavo Passo, tre mie precedenti partner erano in cima alla lista. La saggezza a cui ero giunto in quel momento, stava nel comprendere che le mie ammende consistevano nel tenermi alla larga dalle loro vite. Vent’anni dopo, in SAA, il mio attuale Ottavo Passo è piuttosto breve. Il mio nuovo sponsor mi ha chiesto se c’era qualcosa rispetto al precedente Ottavo Passo su cui non avevo ancora fatto ammenda. Immediatamente ho menzionato le mie tre ex. Lo sponsor mi ha suggerito di iniziare a buttar giù una lettera per loro. Mi sono permesso di aggiungere; “Ma poi bruceremo le lettere e disperderemo le ceneri in mare, vero?”

Mi ha risposto: “Veramente stavo pensando che, mentre scrivi, potresti provare a recuperare i loro indirizzi”. Sono rimasto senza parole, e ho subito sentito una forte resistenza crescere in me. Ero però in recupero da un tempo sufficientemente lungo per sapere che quando c’è resistenza, è la malattia che parla. Avevo anche già imparato a mie spese a seguire le indicazioni del mio sponsor su tutte le ammende.

Dopo aver accettato quindi, ho iniziato a scrivere sebbene in modo molto discontinuo. Sono partito dalle lettere che erano emotivamente più facili. Non avevo più avuto alcun contatto con quelle brave persone da almeno vent’anni. Entro la fine del mese successivo, una di loro si iscrisse ad un sito di cui ero uno dei fondatori, e le altre due presero contatto con me! Non avevo più bisogno di cercare i loro indirizzi – non era più nelle mie mani. Naturalmente, con la guida del mio sponsor, ho potuto con gratitudine fare ammenda.

E’ vero, i miracoli accadono. Tutto quello che devo fare io è metterci la buona volontà e una mente aperta.

“Abbiamo ammesso davanti a Dio, di fronte a noi stessi e di fronte ad un altro essere umano l’esatta natura dei nostri torti.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 37

Dopo aver lavorato ad un difficilissimo Quarto Passo, ero sicuro che il Quinto sarebbe stato meno doloroso. Se mi guardo indietro, il Quarto Passo aveva scoperto e portato alla superficie molte emozioni inquietanti – emozioni che avevo con successo messo sotto chiave in un evitamento senza esclusione. Ringrazio Dio per il mio sponsor, che mi ha guidato attraverso questa rivoluzione personale con garbo, chiarezza e con senso della prospettiva. Non avevo idea che lavorare su questi passi mi avrebbe aiutato a riscoprire me stesso ad un livello che continua ad accrescere la mia integrità e a diminuire la vergogna.

Molti anni di dipendenza e di odio verso me stesso mi avevano abituato a crogiolarmi nell’autocommiserazione, nella rivendicazione e in un circuito senza fine di biasimo di sé. Ironicamente proprio una profonda riflessione e il ricordo dei miei comportamenti più disprezzabili e disonorevoli, mi hanno permesso di diventare più gentile nei confronti di me stesso. Avere fiducia negli altri fino a condividere queste terribili notizie del mio passato, ha aperto la porta ad un onesto viaggio nel momento presente. Non ho più bisogno di rimuginare sulla vergogna. Sono amorevolmente accettato dal mio sponsor e dai miei fratelli e dalle mie sorelle in recupero. Posso accettare la volontà di Dio con la fede rinnovata che ogni giorno sia un’occasione per costruire un nuovo passato.

Se guardo alla mia vita di prima del mio ingresso in SAA, sono orgoglioso di ciò che sono diventato ed entusiasta delle nuove relazioni che ho. Nessuna è più importante di una relazione con Dio.

Vi auguro di trovare Dio ora!

“Il processo di diventare volenterosi nel fare ammenda, richiede una resa profonda alla volontà del nostro Potere Superiore più di quanto abbiamo potuto fare in precedenza.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 48

Lavorare i passi dal Quarto al Settimo classifica le nostre responsabilità nei confronti di coloro ai quali abbiamo fatto del male. Si parla poco dell'Ottavo Passo, solitamente procediamo diritti al Nono. Tuttavia, quando recentemente la sponsor che avevo da dodici anni è mancata, lavorare a questo passo mi ha riportato indietro un fiume di ricordi.

Avevo appena terminato il mio Quinto Passo che era stato abbastanza lungo, e lavoravo sui seguenti Sesto e Settimo Passo, quando chiesi alla mia sponsor come fare l'Ottavo Passo: mi disse di scorrere il Quarto passo e di compilare tre liste. Sulla prima lista c'erano le ammende che pensavo di poter fare (una delle quali era rendere a mia madre \$ 5000 che le dovevo). La seconda lista includeva le ammende che non ero sicura di poter fare (che includevano un dipendente che avevo licenziato). Questa è stata più dura. L'ultima lista era quella “nemmeno per sogno!”. Qui intervenne la mia sponsor che con voce gentile e carezzevole mi aiutò a riconoscere che ognuno di noi ha un lato di testardaggine.

Una delle mie ammende era quella di poter emettere asserzioni positive nei confronti di me stessa. Pensavo che fosse la più ridicola delle ammende da compiere. Finì quindi nella lista “nemmeno per sogno!” a causa del totale rifiuto di me stessa. L'Ottavo Passo mi chiedeva di essere volenterosa. Mentre trascorrevano gli anni sono diventata sempre più volenterosa nel fare ammenda nei confronti di tutti coloro che erano inclusi nella mia lista, incluso me stessa.

La buona volontà è la chiave del recupero. Aiutami a diventare volenterosa nel fare ammenda a tutti coloro ai quali ho fatto del male.

“Possiamo lavorare sul Decimo Passo anche confrontandoci in un regolare controllo con il nostro sponsor o con altri membri, o condividendo un accurato e profondo esame di noi stessi alle riunioni.

-Sex Addicts Anonymous, pag 53

Ho lottato per anni per arrivare a fare un Decimo Passo quotidiano, pensando che doveva essere fatto ogni giorno, perfettamente e mantenendo un certo formato. Adesso so che ci sono modi differenti in cui nella fratellanza gli altri lavorano sul loro Decimo Passo. L’ho capito parlando con gli altri membri in recupero.

Quello che non avevo capito (fino a quando non mi capitò di leggere il Decimo Passo ad una riunione, come fosse la prima volta) era che ogni volta che porgo la mano ad un amico in recupero, che faccio una lista di controllo con il mio sponsor, o che condivido con onestà i miei punti di forza e le mie debolezze in riunione, sto di fatto lavorando a questo passo al meglio delle mie possibilità. Continuo a pregare per essere un poco più concentrato su questo, ma sono felice dei miei progressi e della mia consapevolezza.

Dio, ti prego di aiutarmi a fare una revisione della mia giornata in ogni modo che ritieni più adatto.

“Nell’Ottavo Passo affermiamo sia la nostra integrità che la nostra comprensione, e ci rendiamo volenterosi nel liberarci delle colpe di cui siamo responsabili”.

-Sex Addicts Anonymous, pag 46

La mia lista dell’Ottavo Passo di coloro a cui avevo fatto del male, includeva sia persone che sapevo di non essere in grado di ritrovare, che altre che, pur sapendo come ritrovare, non ero sicuro di non danneggiare maggiormente con le mie ammende. In quest’ultimo gruppo ce n’erano almeno un paio. Fu subito chiaro per me che ogni tentativo di contattarle, avrebbe creato un danno sia a loro che ai loro cari. Con la guida del mio sponsor continuai a pregare e pregare, fino ad avvicinarmi quasi ogni giorno alla loro casa.

Dopo molti anni, il mio Potere Superiore provocò in me un improvviso cambiamento ed una trasformazione: ora ero in grado di sentire ad un livello molto profondo il dolore che le mie azioni e la mia dipendenza avevano causato in loro; ero divenuto conscio della forza distruttiva che avevo portato nelle loro vite. Fu per me un momento molto intenso. Nonostante ancora sapessi che avviare una comunicazione con queste persone avrebbe causato loro ulteriore danno, ero pronto a fare le mie ammende. Avevo trovato la compassione e l’empatia, che precedentemente non avevo, e mi ero altresì liberato dalla colpa e dalla vergogna che mi portavo dietro da così tanto tempo. Ora ero pronto a fare le mie ammende del Nono Passo, appena il mio Potere Superiore me ne avesse dato l’occasione.

Una Infinita Provvidenza di tutto ciò di cui ho bisogno, guida i miei passi ogni giorno, un giorno alla volta.

“Lavorare al Nono Passo ci ha concesso molti doni: vera empatia per coloro ai quali abbiamo fatto del male, compassione, rispetto di sé e rispetto nei confronti dell’umanità degli altri”.

-Sex Addicts Anonymous, pag. 52

Facevo ammenda, con l’aiuto del mio sponsor, nei confronti delle persone a cui avevo fatto del male. Aveva già fatto diverse ammende, quando mi capitò l’opportunità di farlo con un amico di mio padre. Gli avevo rubato come un ragazzino. Ero terrorizzato, ma ho continuato a pregare mentre andavo ad incontrarlo. In quel momento, mi si è aperto un mondo, e ho capito che non solo avevo offeso lui, ma indirettamente anche mio padre.

L’amico di mio padre non volle accettare il denaro che gli offrivo, e invece iniziò a raccontarmi delle preoccupazioni riguardo a suo figlio. Conoscevo suo figlio da quando era piccolo. Mi parlò per una ventina di minuti, e da allora tra noi si è instaurata una connessione ad un livello più profondo. Dio mi mise là, in quel momento, non solo perché facessi la cosa giusta, ma anche come servitore per dare conforto ad un'altra persona che stava soffrendo.

Non so cosa Dio abbia in programma per me oggi, ma se sono disponibile e volenteroso nel fare il lavoro, mi sentirò unito alle persone e al mondo intorno a me.

“Nessuno può giudicare se una persona sia o meno un dipendente sessuale, o prendere alcuna decisione riguardo a quanto sia adatto ad essere un membro di SAA. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno per essere membri è il desiderio di fermare il nostro comportamento sessuale compulsivo. Poiché il desiderio è soggettivo, non può essere stabilito da nessuno a parte noi stessi.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 81

Ho iniziato il mio viaggio sapendo cosa c'era di sbagliato, ma non sapendo come fare ad aggiustarlo. Qualcosa mi condusse a cercare su Internet con la parola chiave “dipendenza sessuale” ed il primo sito che mi apparve fu quello di SAA. Avrebbero potuto apparirmi altri numerosi siti, ma Qualcosa più grande di me mi condusse là.

Inizialmente ero scettico, sicuramente ci sarebbe stato qualche requisito che avrebbe reso inaccettabile la mia richiesta. Pensai: “Sicuramente dovrò diventare credente di una qualche fede, o forse si tratta di qualcosa per quelli che questo problema ce l'hanno più o meno grave del mio.” Ma no, c'era scritto a chiare lettere che tutti erano bene accetti, e quindi incluso me. Non aveva importanza in quale Potere Superiore io credessi, ne come avessi agito la mia dipendenza. Tutto ciò che serviva era che riconoscessi di essere un dipendente sessuale e che avessi il desiderio di smettere.

Potere Superiore, mostrami il modo per accettare la tua saggezza e perché la possano accettare coloro che sono venuti prima e che verranno dopo di me nel programma.

“Abbiamo fatto una lista delle persone a cui abbiamo fatto del male...”

- Sex Addicts Anonymous, pag 45

Era spaventoso affrontare le conseguenze dei torti compiuti, e mi sentivo incapace di agire. Dalle riflessioni portate dal lavoro sull'Ottavo Passo, mi giunse la buona volontà necessaria a fare ammenda, sotto forma di desiderio di essere perdonato. Ero stato il mio peggior nemico. Sapevo di dover cambiare. Volevo imparare a vivere in armonia con me stesso e con gli altri, per avere la libertà emotiva.

Ciò che poteva apparentemente sembrare un atto impersonale, era in realtà un affronto personale fino a quando c'erano persone che avevo danneggiato.

Avevo bisogno, per poter godere con calma della sobrietà, di fare qualcosa per le persone che avevo ferito. Avevo bisogno di sviluppare il coraggio di essere, l'onestà di guardare ai miei errori, un sincero desiderio di rimettere a posto le cose, l'accuratezza nel compilare la lista, e la buona volontà di farmi carico di una vera umiltà.

Nel danneggiare gli altri, avevo anche provocato gravi ferite alla mia anima. Diventando volenteroso nel fare ammenda a coloro a cui avevo fatto del male, mi si apriva la possibilità di perdono, da parte di me stesso e delle persone che fanno parte della mia vita. Quando ho compilato una lista di coloro che avevo ferito, ho alleviato la maggior parte dei danni che erano rimasti nascosti.

Nel fare una lista delle persone a cui ho fatto del male, ho iniziato a curare le relazioni della mia vita, con me stesso e con gli altri.

“Abbiamo deciso di rivolgere la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, così come noi possiamo concepirlo.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 28

Dio, per me, appartiene a tutte le persone, a tutti le fedi, e a tutte le pratiche. Dio come lo concepisco è ovunque: nel maestoso cielo notturno, in ogni animale e pianta, in ogni granello di sabbia. Dio è dentro di me. Ogni cosa è Dio, e Dio è uno solo.

Per quanto riguarda la dipendenza sessuale, mi era possibile mettere in atto i miei comportamenti compulsivi solo quando perdevo traccia del concetto che Dio è protettivo, come un uccello che mi tiene sotto le Sue ali. Non mi importava più nulla. Volevo solo quella fretta, una soluzione rapida. Il mio comportamento non aveva più niente a che fare con la pazienza o con la buona volontà. Avevo abbandonato Dio.

Come ho fatto a rivolgere la mia volontà e la mia vita alla cura di Dio? Facendo un salto nel buio, e credendo che Dio abbia il controllo, che le cose trovano la loro soluzione con i tempi di Dio, nel Suo modo e non nel mio. Sono una parte del mondo di Dio, ma quel mondo non gira intorno a me. Dopo il Terzo Passo, sono capace di vedere me stesso come la parte di un tutto – Dio è il tutto.

La mia comprensione è che Dio è eterno. Metto la mia vita nelle mani di Dio.

“Cerchiamo di rendere ogni cosa il più semplice possibile, questo ci aiuta a concentrarci sul recupero.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 91

Talvolta sbrigare le faccende necessaria a navigare con efficacia nella vita quotidiana, può farci sentire sopraffatti e spinti a questa dipendenza. Non posso stare davanti ad un'onda dell'oceano e intimarle di fermarsi: come quell'onda, talvolta i miei sentimenti credono di potere, e mi consumano.

Talvolta ritorna un pensiero o uno schema compulsivo. In quei momenti di emozioni apparentemente disorganizzate e disordinate, so che la miglior linea di comportamento è rilassarmi e non fare nulla.

Mi comporto allo stesso modo, per quanto riguarda il servizio in una fratellanza in rapida crescita come quella di SAA. Quando non sono sicuro di quale sia la cosa giusta da fare al prossimo passo, posso aspettare e non fare nulla. Posso usare la logica insieme ad altri, o semplicemente avere fiducia nel processo.

Tutto ciò che devo fare è essere autentico. Se il passo successivo non è chiaro o se il rumore, interiore o esterno, è troppo alto, posso rilassarmi, fidarmi del processo e aspettare la chiarezza.

“Per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità - un Dio amorevole, così come egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente servitori di fiducia, essi non governano.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 79

Accettare il mio primo incarico di servizio, mi ha portato l'umiltà. Ero impaziente nell'attendere l'espressione della coscienza di gruppo, perché Dio poteva essere troppo lento a muoversi in quei pochi istanti. Quando mi concentro sui principi spirituali e lascio andare i bisogni personali e i desideri, trovo un Dio amorevole disponibile a guidare il mio gruppo a decisioni più forti e a soluzioni di più ampio consenso che appaiono al gruppo nel suo insieme.

La coscienza di gruppo incontra i bisogni e i desideri del gruppo stesso e mi soddisfa in un modo che nessuna decisione autoritaria potrebbe avere. Non è una questione di sbagliato o giusto; piuttosto si tratta di lasciare che la guida e i tempi di Dio ci conducano ad una decisione che trascende il mero accordo. Continuo a lavorare per cercare la volontà di Dio nella mia vita e nell'esperienza del gruppo. Ho iniziato a praticare la resa da quando ho assunto un ruolo di servizio, e da quando mi sono arreso il cerchio di fiducia ha iniziato a crescere.

La coscienza di gruppo produce decisioni di gruppo migliori, poiché esse giungono con i tempi di Dio, che non necessariamente sono i miei.

“Ciascun gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio al dipendente sessuale che ancora soffre.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 84

Viaggiando lungo il recupero personale, è facile dimenticare il nostro scopo primario. Questi sono giorni in cui i miei comportamenti del cerchio intermedio mi richiamano come il canto di una sirena, e mi inducono a scivolare nell'abisso del cerchio interno, inducendomi a mettere in atto i miei comportamenti compulsivi. Ci sono anche i giorni in cui sono tutto preso dai miei compiti di segretario del mio gruppo. Altri giorni poi, mi trovano impegnato in progetti ed attività dell'intergruppo.

Sono così assorbito dal mio recupero, o dalle attività quotidiane, che mi perdo lo scopo primario: portare il messaggio al dipendente sessuale che ancora soffre. Non vorrei mai che un altro dipendente dovesse sopportare la devastazione che ha invaso la mia vita per anni.

Ho sentito spesso dire alle riunioni che il nuovo venuto è la persona più importante nella stanza. Periodicamente ho bisogno di fermarmi e chiedere a me stesso se sto rendendo il messaggio di SAA comprensibile e accessibile per i nuovi venuti. Ho anche bisogno di garantire un'atmosfera di benvenuto che porti i membri a volere restare, a ritornare ogni settimana, a lavorare sui Passi con uno sponsor, e ad impegnarsi nel proprio personale recupero.

Cosa posso fare oggi per porgere la mano ad altri dipendenti sessuali in cerca di aiuto?

“Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il nostro recupero dipende dall’unità di SAA.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 78

A prima vista, questa tradizione sembra chiara a sufficienza: è il principio dell’unità, essere in accordo e in armonia, indivisi. Ed in effetti il collegamento alla musica sottinteso dal sinonimo di unità, armonia, richiama alla mente non la copia, ma piuttosto la somma di molte voci o di molte parti, unite a creare qualcosa di più grande.

Nella nostra fratellanza, le nostre voci individuali, possono scontrarsi una con l’altra quando insistiamo nel pensare che abbiamo un diritto di precedenza, e ciò può risultare limitativo, disarmonico o per voce sola. Se avessimo una sola voce, non avremmo una fratellanza vitale ed in continua crescita. Le nostre voci possono rimanere distinte, e allo stesso tempo unirsi per creare qualcosa di coerente al più ampio messaggio, o alla sinfonia di SAA. Come per il canto, stratificare le nostre distinte esperienze, forze e speranze le trasforma in una bella combinazione che trasfigura ed eleva il nostro messaggio.

Come posso avere una chiara ed unica voce nella nostra fratellanza, che arricchisca e sia di complemento al più ampio messaggio di Sex Addicts Anonymous?

“(Fino) a quando cercheremo di fermare il nostro comportamento sessuale compulsivo, apparterremo ad SAA...”

-Sex Addicts Anonymous, pag 81

Nella mia ricerca di conoscenze religiose e di una fratellanza spirituale, sono stato spesso frustrato dai requisiti di ammissione necessari a far parte di una istituzione organizzata. Durante alcuni anni di pena detentiva, ho lavorato come impiegato nell'ufficio del cappellano. In questa posizione, ero a contatto con una pluralità di organizzazioni religiose. In quel periodo, un mio caro amico decise di intensificare il suo impegno in una specifica fede. Rimase bloccato da una complessa cerimonia di iniziazione, e dalla necessità di procurarsi un indumento religioso che le autorità carcerarie non avrebbero approvato. Né la direzione del carcere, né l'autorità religiosa erano disposti a cedere. Come risultato, non fu possibile per lui essere riconosciuto come membro della religione che desiderava.

Fortunatamente, in Sex Addicts Anonymous non ho mai dovuto possedere alcun requisito specifico, a parte il desiderio di fermare il comportamento sessuale compulsivo, né sottopormi ad alcuna cerimonia di iniziazione. Sono stato membro dal momento in cui mi sono dichiarato tale. Nessuno può stabilire che io sia fuori. Non importa chi sono, non importa quanto gravi siano le mie difficoltà emotive – e perfino i miei reati – Sex Addicts Anonymous non negherà la mia appartenenza. Non basta, Sex Addicts Anonymous non vuole che io rimanga fuori. Qui sono il benvenuto, esattamente per quello che sono.

Offro ai nuovi arrivati lo stesso benvenuto che ho ricevuto quel giorno disperato alla mia prima riunione?

“Come risultato dell’ammissione delle nostre responsabilità per il danno che abbiamo causato, anche a coloro che possono averci ferito, intravediamo nuove possibilità per amare e per perdonare gli altri.”

Sex Addicts Anonymous, pag. 52

Non ho potuto lavorare sul Nono Passo fino a quando non sono riuscito a lasciar andare il dolore ed il risentimento che ho usato per quarant’anni per giustificare le mie azioni. Avevo bisogno di vedere ciò che avevo fatto, invece della motivazione che mi aveva portato a farlo.

Osservare gli atti che avevo compiuto mi ha portato all’umiltà. Ho trattato tutti, compreso me stesso, con disprezzo. Pensavo che il mondo fosse un posto schifoso, e la maggior parte della gente degli idioti. Avevo girato le spalle a ciò che c’è di buono, e vedevo solo il male. Dal Primo fino all’Ottavo passo, sono stato in grado di guardare a ciò che avevo fatto e al danno che avevo provocato a me stesso e agli altri. Adesso sono pronto per iniziare il Nono Passo.

Ho capito questo: c’è un principio spirituale che si applica, che mi piaccia o meno, o che io voglia o meno: Perdono=Perdono. La catena del perdono inizia quando inizio a fare ammenda alle persone che in precedenza ho usato per giustificare il mio egoismo.

Fino a quando non sono stato pronto a perdonare, non sono stato in grado di accettare il perdono.

“Non esiste un vero e proprio confine dove termino io e inizia Dio. La mia vita autocentrata è basata sulla paura e sulla scarsità, ma la vita Dio-centrica è basata sull’amore e sull’abbondanza.”

Sex Addicts Anonymous, pag. 323

Durante gli anni della mia formazione ho vissuto sia la manipolazione che comportamenti dispregiativi messi in atto da persone che mi erano state presentate come guide spirituali. In molti casi, mi veniva detto che queste persone erano state scelte o chiamate da Dio. Sono arrivato a incolpare Dio per questo, e a scegliere di non volere che un simile Dio fosse nella mia vita.

Ho scelto anche di non lasciare che nessuno fosse in una posizione di autorità spirituale, e questo fece in modo di quietare le voci pressanti degli altri. Il fatto però di rifiutare la loro idea di Dio, mi lasciò amareggiato e resistente al percorso di scoperta del mio personale Potere Superiore.

In recupero, ho imparato che il mio Potere Superiore non cerca di controllarmi con l’abuso o con la vergogna, ma piuttosto mi fornisce occasioni per imparare. Accentando un’amorevole Potere più grande di me, posso trasformare il risentimento e la resistenza nell’accettazione delle opportunità di apprendere che la vita mi presenta. Posso tendere la mia mano al mio sponsor o alle altre persone del gruppo e trovare la speranza, la comprensione e la forza che sono sempre disponibili per me nel recupero. Posso nutrirmi e trarre beneficio dalla connessione con il mio Potere Superiore. La chiave di una esistenza spirituale è nel lasciare andare il risentimento che rimane dagli abusi spirituali subiti.

Sto scoprendo un Potere Superiore che è libero dalla vergogna e dall’abuso, e invece mi ama per quello che sono, donandomi nuovi sentieri per crescere nell’amore.

“Per i dipendenti sessuali, il risentimento è uno degli ostacoli più ostinati per la nostra crescita spirituale.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 34

Ho nutrito per decenni un cupo, amaro risentimento nei confronti di mio padre. Occupava più di tre pagine del mio Quarto Passo, quando lo scrissi per la prima volta. Lui era dipendente dalla sua rabbia, e aveva un temperamento esplosivo. Avrebbe quasi potuto far parte del nostro club, avendo avuto numerose storie con le amiche di mia madre.

Proprio quest'ultima trasgressione, lo dipinse ai miei occhi come il cattivo, e giurai a me stesso che non sarei mai stato come lui. Mano a mano che venivo ad assomigliargli, con il progredire della mia dipendenza, iniziai a provare compassione per lui. Attraverso il recupero in SAA, iniziai a vedere quanto i nostri schemi fossero collegati e, forse ancora più importante, quanto il mio risentimento e il mio silenzio verso di lui avessero condotto la mia vita e mi avessero reso come cieco. Nei passi successivi, iniziai a lasciar andare. La seconda volta che misi per iscritto il mio Quarto Passo, mio padre non compariva neppure nella lista!

Sono grato per i miracoli del programma.

“Ogni più piccolo sforzo che compiamo per rallentare e per ascoltare è un passo verso la connessione con il nostro Potere Superiore, e a suo tempo porterà frutto.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 57

Il Nono Passo ci incoraggia a meditare. Ci sono molti modi di meditare, ma coloro che meditano dicono che è il fondamento della salute spirituale ed il sentiero per una vera pace e felicità.

Meditare significa connettersi a, essere presente in, una realtà immediata. Nessuna fantasia. Nessuna grandiosa delusione su quanto sia grande il mio potere. Nessuna conclusione giudicante riguardo la vergogna dei nostri comportamenti.

La meditazione è una pratica, un comportamento. Il suo potere non viene da quello che faccio, ma nel rimanere aperto a ciò che è: un mondo ben lontano dalle convinzioni e dalle paure che hanno guidato la mia compulsione. Hanno ragione; ho trovato pace.

La dipendenza é azione senza consapevolezza. La meditazione è silenzio eloquente.

“Mentre lasciamo andare i nostri vecchi metodi di affrontare la vita, e crediamo che Dio ce ne rivelerà di nuovi, molti di noi iniziano ad avere una visione più grande di ciò che la nostra vita nel recupero possa essere.”

- Sex Addicts Anonymous, pag 43

Recentemente il mio Potere Superiore mi ha liberato dal mio difetto di carattere della paura di rimanere da sola. Mi è stata concessa la forza ed il coraggio di porre fine ad una relazione insana. Sono una donna di quarant'anni, e per la prima volta da quando ero una ragazza di dodici anni, sono sola senza un fidanzato.

Ho colto il suggerimento di mettere per iscritto i miei obiettivi di vita e le mie aspirazioni: viaggiare, finir di pagare le mie tasse universitarie, aiutare mia figlia a pagare le sue, promuovere sane amicizie femminili, trascorrere del tempo con la mia famiglia. Sono rimasta stupita di accorgermi che nessuna di queste aspirazioni comprendeva un uomo. Il primo obiettivo della mia dipendenza era la ricerca dell'accettazione e dell'attenzione degli uomini a qualsiasi costo.

Questa nuova libertà è un dono del mio Potere Superiore che viene dall'aver lavorato al recupero. Ho momenti di debolezza, che mi aiutano a ricordare che sono ancora una dipendente sessuale. Prego il mio Potere Superiore perché rimuova i miei limiti, ed ora sono in grado di concentrarmi sui miei veri obiettivi e sulle mie aspirazioni.

Sono volenterosa nel lavoro di gomito del recupero, così da essere pronta quando Dio rimuove i miei difetti di carattere.

“Osservare le aree di ingovernabilità nella nostra vita può esserci d’aiuto nel riconoscere i nostri difetti, e ad identificare le nostre responsabilità negli eventi che si sono rivelati dolorosi o fuori controllo.”

-Sex Addicts Anonymous, pag 41

Quando arrivai in recupero, sinceramente mi sentivo superiore. Credevo di essere sopra la media degli esseri umani e non volevo credere che anche io, dopotutto, potevo avere difetti di carattere. L’arroganza e la grandiosità costituivano il mio schermo protettivo contro il mio recondito senso di vergogna.

Eppure la mia vita era un macello in un sacco di modi. L’ingovernabilità era ovunque, e neppure la più ostinata delle negazioni funzionava più. Riconoscere gli eventi dolorosi della mia vita, facendo una completa ammissione della parte che avevo in essi, e portare alla luce i miei difetti di carattere, fu tutt’altro che semplice. Ma fu la prima volta in cui sentii cosa significa avere un’umiltà positiva, e cosa si prova ad essere onesti. Compresi la gioia di capire il significato di integrità e come suonava per me “essere autentico nei confronti di me stesso e degli altri”. Accettando i miei errori e i miei limiti, ho potuto cogliere la felicità di sentirmi parte del genere umano.

Solo per oggi mi ricorderò che essere del tutto pronto ad accettare l’aiuto di Dio mi permette di essere completamente umano ed imperfetto.

“Abbiamo guardato onestamente ai difetti che guidavano il nostro comportamento, come l’egoismo, il desiderio di controllo, un’inclinazione alla rivendicazione o sentimenti di inferiorità o di superiorità.

-Sex Addicts Anonymous, pag 33-34

Quando giunsi al Quarto Passo, ero sopraffatto all’idea di esaminare in dettaglio i danni che con il sesso avevo commesso, e i difetti di carattere che mi avevano portato a commetterli.

Il mio sponsor mi diede una preghiera e mi insegnò a recitarla ogni giorno durante questo lavoro. Stavo chiedendo a Dio di darmi “la forza ed il coraggio di vedere ciò che avevo bisogno di vedere su me stesso, ricordare ciò che avevo bisogno di ricordare, e fare ciò che avevo necessità di fare per completare il mio inventario del Quarto Passo”.

Questa preghiera fu la chiave che mi mise in grado di compiere accuratamente questo lavoro. Da solo non avrei avuto il coraggio di guardare a tutti i danni che avevo fatto agli altri e a me stesso con questa dipendenza. Ma non ero da solo a scrivere il Quarto Passo: prima che arrivassi al Quarto Passo, ebbi il dono di avere un Potere Superiore che lavorava con me. Tutto ciò che ho bisogno di fare è collegare la spina a questo Potere Superiore con la preghiera.

Solo per oggi, so che il mio Potere Superiore mi verrà sempre incontro nel lavoro sui passi, non importa quanto spaventoso possa essere il compito. Tutto ciò che devo fare è abbandonare la mia volontà e chiedere.

INDICE PER ARGOMENTO

Argomento	Pagina
Accettazione di sé.....	8
Affidare.....	9
Ammende.....	28,29,30,37,39, 41,42,49,51
Amore Incondizionato.....	22
Anonimato.....	34
Armonia.....	49
Buona volontà.....	6
Cerchi.....	19,48
Concentrarsi sulle Somiglianze.....	21
Concetto di Malattia.....	17
Difetti di Carattere.....	6,20,33,55
Esperienza, Forza e Speranza.....	15
Identificazione.....	25
Impotenza.....	13
Lasciar andare.....	57
Meditazione.....	10,54
Onestà.....	18
Passi:Primo.....	13,17,18
Secondo.....	7,11,52
Terzo.....	23,45
Quarto.....	53,57
Quinto.....	23,35,38
Sesto.....	6,55,56
Settimo.....	16,21,33
Ottavo.....	29,37,39,41,44
Nono.....	28,29,30,37 34,41,42,44,51
Decimo.....	14,19,40
Undicesimo.....	9,10,32,54
Dodicesimo.....	8,20

Pazienza.....	46
Paura.....	55
Perdono.....	51
Potere Superiore.....	11,45,52
Preghiera.....	57
Preghiera e Meditazione.....	33
Priorità.....	48
Responsabilità.....	24
Risentimenti.....	53
Riunioni.....	26
Sanità Mentale.....	8
Segreti.....	35
Servizio.....	20,24,28,42,47,48
Sponsorizzazione.....	23
Tradizioni: Prima.....	12,14,36,49
Seconda.....	27,47
Terza.....	21,43,50
Quarta.....	24,26
Quinta.....	25,48
Nona.....	46
Decima.....	15
Dodicesima.....	31,34
Umiltà.....	15,16,56

Conclusioni

Vi invitiamo ad inviarci i vostri commenti e le vostre reazioni riguardo a questo libretto e vi incoraggiamo anche particolarmente a contribuire a tale progetto. Se avete gradito le meditazioni, prendete in considerazione la possibilità di contribuire con la vostra voce al Libro di Meditazioni finale che è in preparazione, e che ha ancora spazio per accogliere la vostra.

Sappiamo che condividete alle riunioni del vostro gruppo la vostra esperienza, forza e speranza e che questo, se fatto dal cuore, stimola la riflessione.

Vi invitiamo a condividere la vostra esperienza, forza e speranza con tutta la fratellanza di SAA e con i dipendenti che ancora soffrono, seguendo le semplici linee guida a pagina 56 di questo opuscolo.

Letteratura Approvata SAA*

Sex Addicts Anonymous (libro)
Sex Addicts Anonymous (opuscolo)
Astinenza
La Bolla
I Tre Cerchi
Cercare lo sponsor
Writing to Prisoners
Sobrietà Sessuale e Internet
Iniziare in Sex Addicts Anonymous
A Special Welcome to the Woman Newcomer
Recovery from Compulsive Sexual Avoidance
Guida per i Gruppi
Intergroup Guide
Strumenti di Recupero
Il Primo Passo del Recupero
Astinenza e Confini in SAA
SAA and the Lesbian/Gay/bisexual/Transgender Sex Addicts
Voci di Recupero: Meditazioni sui Passi e sulle Tradizioni

*controllare sul sito di SAA l'eventuale aggiunta di altri testi. I testi tradotti in italiano sono in fase di approvazione

Linee Guida del Comitato della Letteratura ISO
per la presentazione di contributi da prendere in considerazione
per il Libro di Meditazioni di SAA

Il Comitato per la Letteratura ISO accoglie la presentazione di contributi dalla fratellanza in generale per la possibile inclusione nel libro delle Meditazioni di SAA. Tale libro dovrà avere 366 meditazioni, una per ogni giorno dell'anno. Per assicurarsi che vengano esaminate, le presentazioni dovranno seguire le seguenti linee guida:

La breve frase iniziale dovrà essere tratta da pubblicazioni approvate dal Comitato per la Letteratura o dalla Conferenza (vedere la lista a pagina 55). La frase deve essere riportata con esattezza, quindi completa del riferimento della pubblicazione da cui è tratta, e del numero di pagina, usando il seguente stile: p.es. "*Sex Addicts Anonymous, pag. 2*". Le presentazioni che usino frasi da altre fonti non saranno ammesse.

Il corpo principale della meditazione dovrebbe contenere uno sviluppo del tema o del principio espresso nella citazione che induca alla riflessione, includendo magari una nuova prospettiva di una particolare aspetto del recupero in SAA. Quello che stiamo cercando è la vostra esperienza, la vostra forza, la vostra speranza e la vostra voce. Tenete conto che nel corpo della meditazione è preferibile parlare in prima persona, usando "Io" piuttosto che "Noi", perché ciò trasmette il messaggio con maggior forza.

In fondo alla pagina, una frase concisa scritta dall'autore dovrebbe riassumere l'idea principale posta nella meditazione, o offrire uno stimolo intenso. In tutto deve trattarsi al massimo di 275 parole, incluse la citazione e la frase di chiusura, in modo che ogni meditazione possa stare in una pagina. Si possono inviare più contributi sullo stesso argomento, affrontato sotto aspetti leggermente differenti.

Le presentazioni devono includere il nome e le informazioni di contatto e devono essere accompagnate da una liberatoria firmata. Firmando la liberatoria, l'autore riserva all'ISO di SAA inc. il diritto di pubblicazione, correzione, revisione e accetta che la meditazione possa essere respinta. E' disponibile un modulo per la liberatoria alla pagina successiva, oppure si può richiederne copia agli uffici dell'ISO o scaricarlo e stamparlo dal sito di SAA.

Modulo di Liberatoria Generale

Allo scopo di essere esaminato per una possibile pubblicazione, con la presente trasferisco a ISO di SAA, Inc. (assegnatario) tutti i diritti legali alla pubblicazione dei miei contributi o di qualsiasi versione corretta di essi, in ogni pubblicazione ufficiale ISO, incluso Sex Addicts Anonymous, Il Cerchio Esterno, il libro di Meditazioni di SAA, il sito di SAA o qualsiasi altro materiale sul programma di SAA, quale opuscoli, libretti e registrazioni audio.

Con tale presentazione, trasferisco all'assegnatario senza limitazioni il titolo legale ed ogni diritto letterario, incluso il copyright o ogni altro marchio riservato, il pieno diritto e la licenza di riproduzione, correzione, modifica, distribuzione e creazione di derivati, del presente scritto. Resta sottinteso che verrà compiuto ogni sforzo per salvaguardare il mio anonimato, nella pubblicazione e distribuzione di tali materiali. Resta altresì inteso che non vi sia alcun obbligo di farmi avere ulteriori comunicazioni riguardo la mia presentazione prima della sua eventuale pubblicazione.

Con la presente attesto di possedere la totale capacità legale nell'esercizio di tale autorizzazione e libero l'assegnatario da qualsiasi reclamo che possa in futuro essere avanzato da me o dai miei eredi.

Firma:.....Data:.....

Cognome Nome.....

Testimone (Firma)Data:.....

Cognome Nome.....

Inviare la vostra meditazione, unitamente alle informazioni di contatto, e al modulo di rilascio firmato a ISO.

Vi chiediamo inoltre di inviarci una copia digitale del vostro testo (come allegato nei formati quali doc, docx, rtf, txt, o nel corpo stesso della mail) a meditation@saa-recovery.org

Accludete le informazioni complete per contattarvi e, se vi è possibile, una copia firmata e scannerizzata della liberatoria. Deve essere inviata una liberatoria per autore, prima che il testo proposto venga valutato.

Potete inviare la vostra meditazione, le informazioni di contatto e il modulo di liberatoria firmato per posta a: ISO, P.O. Box 70949, Houston, TX 77270.

Se vi è possibile, è preferibile il formato digitale. Naturalmente prenderemo in considerazione anche quelle inviate via posta. Vi invieremo una conferma di ricevuta della vostra presentazione.

I Dodici Passi di Sex Addicts Anonymous

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alla nostra dipendenza sessuale – e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un potere più grande di noi avrebbe potuto restituirci la salute della mente.
3. Abbiamo deciso di affidare la nostra volontà e la nostra vita a Dio, così come noi possiamo concepire Dio.
4. Abbiamo fatto un inventario profondo e coraggioso di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, davanti a noi stessi e davanti ad un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
6. Eravamo totalmente pronti ad accettare che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Gli abbiamo umilmente chiesto di eliminare tutti questi difetti.
8. Abbiamo fatto un elenco di tutte le persone a cui abbiamo fatto del male e abbiamo deciso di fare ammenda verso tutte queste persone.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone dove possibile, tranne nei casi in cui questo avrebbe potuto recar danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale, e ogni volta che ci siamo trovati in torto lo abbiamo ammesso senza esitare.
11. Abbiamo cercato con la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con Dio, così come noi possiamo concepire Dio, chiedendogli di farci conoscere la sua volontà e darci la forza per compierla.
12. Avendo ottenuto, come risultato di questi passi, un risveglio spirituale abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai dipendenti sessuale, e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Le Dodici Tradizioni di Sex Addicts Anonymous

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire in primo luogo; il nostro recupero dipende dall'unità di SAA.
2. Per il fine del nostro gruppo esiste una sola autorità - un Dio amorevole, così come egli si può manifestare nella coscienza del nostro gruppo. Le nostre guide sono solamente servitori di fiducia, essi non governano.
3. L'unico requisito per essere membri di SAA è il desiderio di interrompere i nostri comportamenti sessuali compulsivi.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo eccetto per le questioni riguardanti altri gruppi, oppure SAA nel suo insieme.
5. Ciascun gruppo non ha che un solo scopo primario: trasmettere il suo messaggio al dipendente sessuale che ancora soffre.
6. Un gruppo SAA non dovrebbe mai avvallare, finanziare o prestare il nome di SAA ad alcuna istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, di proprietà e di prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo SAA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. Sex Addicts Anonymous dovrebbe rimanere sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio potranno assumere degli impiegati appositi.
9. SAA in quanto tale, non dovrebbe mai essere organizzata; ma possiamo costituire consigli o comitati di servizio direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. Sex Addicts Anonymous non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di SAA non dovrebbe essere mai coinvolto in pubbliche controversie.
11. La politica delle nostre relazioni pubbliche è basata sull'attrazione più che sulla promozione; noi abbiamo sempre bisogno di mantenere l'anonimato personale nei confronti della stampa, della radio, della televisione e del cinema.
12. L'anonimato è la base spirituale di tutte le nostre tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

ISO of SAA
Po box 70949
Houston, TX77270
713-869-4902
800-477-8191
info@saa-recovery.org
www.saa-recovery.org