Three Circles:
Defining Sexual Sobriety in SAA

Conference Approved
October 2022
©2022 International Service Organization of SAA, Inc.

I Tre Cerchi

Il nostro scopo principale è restare sessualmente sobri, astenerci da comportamenti sessualmente compulsivi e portare il messaggio al dipendente dal sesso che soffre ancora. Il recupero inizia con l'astinenza da una o più compulsioni sessuali specifiche. Detto questo, sorge spontanea la domanda: come definiamo "astinenza" o "sobrietà sessuale"?

L'idea di astinenza si basa sull'analogia con Overeaters Anonymous. Proprio come il mangiatore compulsivo non deve rinunciare completamente al cibo, ma deve imparare un nuovo approccio al cibo che non sia distruttivo e non compulsivo, così il dipendente dal sesso deve imparare un nuovo approccio al sesso che non sia distruttivo e non compulsivo.

L'idea di sobrietà sessuale è radicata nell'eredità degli Alcolisti Anonimi che rafforza continuamente l'idea agli alcolisti che è il "primo bicchiere" a farli "ubriacare". Quel primo bicchiere dà inizio al "fenomeno del desiderio" che inevitabilmente attiva un'ulteriore autodistruzione. Allo stesso modo, la nostra "cerchia ristretta" in SAA è costituita da quel comportamento che consideriamo equivalente al primo "bicchiere".

A differenza dell'alcolista che, tuttavia, deve semplicemente "mettere il tappo alla bottiglia" e praticare l'astinenza totale dall'alcol, la maggior parte di noi non ha desiderio di tappare la nostra sessualità e diventare totalmente celibi. Infatti non è il sesso in sé e per sé a causarci problemi. Sono i vari modi in cui abusiamo di certi tipi di sesso che ci portano a "ubriacarci".

Ognuno di noi deve considerare attentamente quali comportamenti sessuali ci lasciano impotenti e quali atti sessuali ci portano a sentimenti di demoralizzazione.

Questi sono i comportamenti di dipendenza da cui vorremo astenerci. Ogni dipendente ha il suo specifico set di compulsioni e "trigger" da cui è necessario astenersi. Ci sono comportamenti sessuali che sono accettabili o addirittura vissuti con un senso di gratitudine e godimento. Pertanto il nostro programma riconosce la dignità di ogni individuo di scegliere il proprio concetto di sessualità sana.



Il cerchio interno

Abbiamo scoperto che è più semplice disegnare un cerchio. All'interno di questo cerchio, scriviamo ognuno dei comportamenti sessuali compulsivi da cui sentiamo la necessità di astenerci. Quello diventerà il nostro "cerchio interno" e tutto ciò che si trova al suo interno è totalmente off-limits per noi. Questi comportamenti sono le "droghe" che dobbiamo smettere di usare, l'"alcol" che ci ubriaca e distrugge le nostre vite.

Un giorno alla volta, ci asteniamo da tutti i comportamenti che abbiamo inserito nella cerchia ristretta e premiamo gettoni o medaglioni per l'astensione consecutiva da questi comportamenti della cerchia ristretta. Molti di noi possono elencare comportamenti come: sesso anonimo, voyeurismo, masturbazione con pornografia, prostituzione, comportamento sadomasochistico, sesso manipolativo o arrabbiato all'interno di una relazione, sesso al telefono, travestitismo con masturbazione, esibizionismo, abuso sessuale su minori o incesto.

Il cerchio esterno

Proprio come non c'era dubbio che i comportamenti elencati nella nostra cerchia ristretta fossero compulsivi, creassero dipendenza e quindi fossero pericolosi e distruttivi, così non c'è dubbio che i comportamenti che elenchiamo nella nostra "cerchia esterna" portino guarigione e debbano essere incoraggiati, lodati e praticati.

Vale a dire che i comportamenti sessuali sani sono comportamenti che scegliamo perché migliorano la nostra vita, il nostro recupero e la nostra connessione spirituale. Esempi di comportamenti che alcune persone mettono nel loro cerchio esterno sono: lavorare sui dodici passi, essere sessuali all'interno di una relazione impegnata, onorare il legame d'amore che tu e il tuo partner avete costruito, masturbarsi con o senza fantasia, godersi un tocco affettuoso, prendere lezioni di danza, praticare uno sport, indossare bei vestiti, fare un bagno, sviluppare amicizie non sessuali con le persone, sviluppare nuovi interessi sani, frequentare qualcuno e condividere il nostro recupero con altri dipendenti dal sesso in via di recupero.

In breve, vogliamo essere gentili con noi stessi, praticare comportamenti che siano auto-nutritivi. Questi comportamenti del cerchio esterno sono chiaramente l'antitesi del nostro vecchio stile di vita, ed è la pratica di queste azioni che solleverà le nostre ossessioni e compulsioni e ci porterà serenità e gioia. Ancora una volta, è importante scriverli effettivamente su un foglio, elencandoli in un cerchio esterno che viene disegnato attorno al cerchio interno.

Il cerchio intermedio

Abbiamo scoperto che gran parte della nostra vergogna è radicata in una specie di spietato perfezionismo. Poiché siamo umani, siamo invariabilmente al di sotto dei nostri alti ideali, e poi sprofondiamo in un ciclo distruttivo di autocondanna, vergogna e, infine, azioni nella nostra cerchia ristretta.

Questo modo di pensare del tutto o niente permea le nostre vite ed è fonte di molto dolore e confusione. Molti nel nostro programma hanno trovato la guarigione solo liberando le nostre menti dalle catene del perfezionismo moralista, imparando ad abbracciare la nostra comune umanità ed evitando gli estremi. Dopo tutto, non siamo né dei né diavoli, ma esseri umani eternamente imperfetti.

Il cerchio intermedio è dove collochiamo i comportamenti di cui non siamo certi. Riconoscendo che entriamo in questo programma risentiti, spaventati e confusi riguardo alla nostra sessualità, sappiamo che non è facile passare dal cerchio interno a quello esterno da un giorno all'altro. Mentre il cerchio interno si riferisce ai comportamenti che ci mantengono in

un isolamento e in una fantasia permanenti, il cerchio esterno si riferisce ai comportamenti che ci aiutano a muoverci nel mondo reale.
Siamo tutti umani e il nostro è un programma di progresso, non di perfezione. Stiamo cercando di muoverci verso un sano ideale sessuale, ma abbiamo scoperto che non si sale dalla grondaia al cielo in un balzo sorprendente. Non sempre sappiamo cosa è bene per noi e cosa non lo è, né siamo sempre disposti a fare la cosa migliore in assoluto - da qui la necessità di un "cerchio intermedio" in cui collocare quei comportamenti sessuali che non rientrano né nella categoria delle dipendenze demoralizzanti da cui dobbiamo assolutamente astenerci, né nella categoria del comportamento ideale. Il punto è che siamo disposti a crescere lungo linee spirituali e ad astenerci da alcuni comportamenti. Qui risiedono le aree grigie in cui, nel nostro pensiero in bianco e nero, ci siamo rifiutati di vivere per tutta la vita.
All'interno del cerchio intermedio, tuttavia, ci sono alcuni comportamenti che se non affrontati alla fine ci riporteranno al nostro cerchio interno. Li chiamiamo comportamenti di confine. Alcuni esempi di azioni che possono essere definite come comportamenti di confine sono: andare a caccia di prostitute o di un posto dove praticare il voyeurismo, comportarsi in modo seducente in una situazione inappropriata o contattare un vecchio partner che si comporta in modo scorretto per rinnovare una relazione sessuale che crea dipendenza. Oltrepassare un confine significa impegnarsi in un rituale o in un comportamento scivoloso che può portare a un'azione. Adottare comportamenti di confine non cambia il nostro appuntamento di sobrietà, ma poiché riconosciamo che la nostra sobrietà è compromessa, agiamo per riconnetterci con il programma. Se scopriamo di impegnarci in comportamenti di confine, dobbiamo rispondere in modo sano per prenderci cura di noi stessi, per non sconfinare nei comportamenti del cerchio interno. Ci sono diverse cose che possiamo fare: dirlo a un membro della SAA, dirlo al nostro sponsor, leggere la letteratura della SAA o partecipare a un incontro della SAA e parlare dei nostri comportamenti. Essere responsabili e tendere la mano elimina la vergogna e i sentimenti di impotenza. Potrebbe essere difficile per noi ammettere di aver oltrepassato un limite, ma è proprio questo tipo di onestà che ci guarisce e ci consente di non andare alla deriva verso la distruzione.
Man mano che acquisiamo sobrietà avendo confini chiari e lavorando sul nostro programma, diventa molto più facile restare sobri e godere veramente del recupero. Con il passare del tempo, e mentre lavoriamo sui dodici passi del recupero e cresciamo nella nostra partecipazione alle riunioni e al servizio, le nostre compulsioni e ossessioni vengono progressivamente sollevate. Potremmo quindi scoprire che i comportamenti che erano accettabili per noi quando eravamo nuovi, ora devono essere inseriti nel cerchio interno.

Conclusione
La dipendenza sessuale è una malattia astuta e sconcertante. Per troppo tempo la maggior parte di noi ha trovato familiare, quasi confortevole, rimanere nel ciclo di recitazione, sentirsi demoralizzati, giurare di smetterla e poi recitare di nuovo. Sappiamo per dolorosa esperienza che è facile ingannare noi stessi se è quello che vogliamo davvero fare. Come facciamo allora a sapere se abbiamo tracciato un cerchio intermedio funzionale o se ci stiamo semplicemente illudendo? Dopotutto, il nostro "pensiero migliore" ci ha portato fin qui in primo luogo.
La nostra esperienza è che se siamo rigorosamente onesti con noi stessi sul nostro comportamento del cerchio intermedio, non sceglieremo di ingannarci praticando il comportamento del cerchio interno. Per rimanere onesti su questo, è necessario condividere il nostro programma con gli altri. Non teniamo nascosti i nostri comportamenti.

In definitiva, la nostra definizione di sobrietà è personale, ma se definiamo il nostro programma di recupero in modo isolato, i programmi che ci siamo creati da soli potrebbero ingannarci, diventando troppo lassi o troppo restrittivi.
Scriviamo il nostro programma di recupero usando i tre cerchi come un modo per ottenere chiarezza. Condividiamo il nostro programma in modo da ottenere un recupero equilibrato e lo facciamo mostrando direttamente i nostri tre cerchi al nostro sponsor e alle persone del nostro gruppo. Senza questa chiarezza possiamo continuare ad agire, perché siamo confusi su cosa sia la sobrietà per noi.
In SAA è prerogativa e privilegio di ogni membro sperimentare i propri errori e gioiosi successi. Da questi scopriamo cosa possiamo e non possiamo fare sessualmente e progrediamo lungo la strada verso una vita sessuale sana e non dipendente. Crediamo che una tale vita sessuale possa, "per grazia di Dio", essere goduta da tutti noi, sposati o single, etero o gay. Ottenere e mantenere l'astinenza dalle compulsioni della cerchia ristretta sono la base fondamentale di tutta la crescita personale che sicuramente seguirà.

International Service Organization of SAA, Inc.
P. O. Box 70949
Houston, TX 77270
713-869-4902
Office hours: 10:00 am—6:00 pm US Central Time
Monday—Friday
Email address: info@saa-recovery.org
Website address: saa-recovery.org