



# Dipendenti dal sesso e dall'amore anonimi

## Kit per i nuovi arrivati

### Contenuto di questo opuscolo:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Preambolo di SLAA.....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>I 12 Passi di SLAA.....</b>   | <b>3</b>  |
| Le caratteristiche della dipendenza dal sesso e dall'amore.....  | 5         |
| <b>I segnali di recupero di SLAA.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>Le 40 domande per l'autodiagnosi di SLAA.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>Suggerimenti per i nuovi arrivati.....</b>  | <b>8</b>  |
| Che cosa è la dipendenza sessuale e affettiva?.....  | 8         |
| Come posso sapere se io sono dipendente dal sesso e dall'amore?.....                                     | 9         |
| Suggerimenti di SLAA ai nuovi membri.....  | 9         |
| <b>Le domande che spesso pongono i nuovi arrivati.....</b>   | <b>11</b> |
| Che cos'è SLAA?.....   | 11        |
| Che cos'è la sobrietà?.....  | 11        |
| Come faccio a sapere se io sono dipendente dal sesso e dall'amore?.....                                  | 11        |
| Che cosa significa 'acting out'?.....  | 11        |
| Che posso fare se mi sento a rischio di mettere in atto i miei comportamenti dipendenti di fondo?.....   | 11        |
| Che devo fare quando l'ossessione di agire secondo i miei schemi compulsivi e dipendenti mi assale?..... | 12        |
| Che cos'è l'astinenza?.....  | 12        |
| Che cosa sono le 'ricadute'?.....  | 12        |
| Che cos'è uno/una sponsor e come trovarne uno/una?.....  | 12        |
| Che cos'è la negazione?.....   | 13        |
| Che cosa significa 'fare il punto'?.....   | 13        |
| Che cos'è l'intrigo romantico?.....  | 13        |
| Che cosa intendiamo per Potere Superiore?.....   | 13        |
| Posso sperare di conoscere nuovamente la sessualità e l'amore?.....                                      | 13        |
| <b>La mia sobrietà personale.....</b>  | <b>14</b> |
| <b>Che cos'è la sobrietà in SLAA?.....</b>   | <b>14</b> |
| Definizione di 'Bottom Lines' o 'comportamento dipendenti di fondo'.....                                 | 14        |

## Preambolo di SLAA

SLAA, 'Sex and Love Addicts Anonymous' o 'Dipendenti dal sesso e dall'amore anonimi' è una fratellanza orientata ai 12 Passi e alle 12 Tradizioni, basata sul modello pionieristico di Alcolisti Anonimi. L'unica qualifica per essere membri di SLAA è il desiderio di smettere di rivivere il proprio schema di dipendenza dal sesso e dall'amore. SLAA è supportata interamente attraverso le contribuzioni di propri membri ed è gratuita per chiunque ne abbia bisogno.

Per fronteggiare le conseguenze distruttive della dipendenza dal sesso e dall'amore noi attingiamo a cinque risorse principali:

1. **Sobrietà.** La nostra disponibilità a fermare la pratica del nostro personale comportamento dipendente di fondo su base quotidiana.
2. **Sponsorizzazione e riunioni.** La nostra capacità di chiedere aiuto per ricevere il supporto amichevole all'interno di SLAA
3. **Passi.** La nostra pratica del programma di recupero dei 12 Passi per raggiungere la sobrietà sessuale ed emotiva.
4. **Servizio.** Restituendo alla comunità di SLAA ciò che stiamo continuando gratuitamente a ricevere.
5. **Spiritualità.** Sviluppando una relazione con un Potere più grande di noi che può guidarci e sostenerci nel recupero.

Come associazione, SLAA non ha opinioni su istanze esterne e cerca di non essere coinvolta in controversie. SLAA non è affiliata con nessun'altra organizzazione, movimento o causa, sia essa laica o religiosa.

Tuttavia, noi siamo uniti in uno scopo comune: affrontare il nostro comportamento dipendente sessuale ed emotivo. Noi individuiamo un comune denominatore nel nostro comportamento compulsivo ossessivo divenuto sempre maggiormente incontrollabile, che trascende ogni personale differenza di orientamento o di genere.

Abbiamo bisogno di proteggere con particolare cura l'anonimato di ogni membro di SLAA. Inoltre cerchiamo di evitare di attirare un'eccessiva attenzione su SLAA nel suo insieme da parte dei media.

## I 12 Passi di SLAA

Questi sono i Passi che noi, membri di SLAA, abbiamo seguito per recuperarci e che suggeriamo come programma di recupero:

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alla dipendenza dal sesso e dall'amore e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, così come noi possiamo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano la natura esatta



dei nostri torti.

6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Abbiamo umilmente chiesto a Dio di eliminare i nostri difetti.
8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone, quando possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con un Potere più grande di noi, pregando solo di conoscere la Sua volontà per noi e di darci la forza di compierla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi Passi abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai dipendenti dal sesso e dall'amore e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

---

## Le 12 tradizioni di SLAA

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire prima di tutto; il recupero personale dipende dall'unità di SLAA
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per far parte di SLAA è il desiderio di smettere di vivere il proprio modello di dipendenza dal sesso e dall'amore. Due o più persone riunite per un aiuto reciproco nel recupero dalla dipendenza da sesso e amore possono definirsi un gruppo SLAA, a condizione che come gruppo non abbiano altre affiliazioni.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per questioni riguardanti altri gruppi o SLAA nel suo insieme.
5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il suo messaggio ai dipendenti dal sesso e dall'amore che ancora soffrono.
6. Un gruppo SLAA o SLAA nel suo insieme non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome SLAA a qualsiasi istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, proprietà o prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo SLAA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. SLAA dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio possono assumere impiegati appositi.
9. SLAA in quanto tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma possiamo creare consigli o comitati di servizio direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. SLAA non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di SLAA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.



11. La nostra politica di pubbliche relazioni si basa sull'attrazione piuttosto che sulla promozione; dobbiamo sempre mantenere l'anonimato personale a livello di stampa, radio, TV, film e altri mezzi di comunicazione. Dobbiamo salvaguardare con particolare cura l'anonimato di tutti i membri SLAA
12. L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

---

## Le caratteristiche della dipendenza dal sesso e dall'amore

1. Avendo pochi confini emotivi sani, ci coinvolgiamo sessualmente e ci leghiamo emotivamente agli altri senza conoscerli.
2. Temendo l'abbandono e la solitudine, indugiamo e ritorniamo a rapporti dolorosi e distruttivi, nascondendo così i bisogni della nostra dipendenza a noi stessi e agli altri, diventando sempre più isolati e lontani dagli amici, dai nostri cari, da noi stessi e da Dio.
3. Temendo un vuoto emotivo e sessuale, ricerchiamo compulsivamente e ci coinvolgiamo in una relazione dopo l'altra, a volte realizzando più di un legame emotivo e sessuale contemporaneamente.
4. Confondiamo l'amore con il bisogno, con l'attrazione fisica, con la pietà ed il bisogno di salvare o di essere salvati.
5. Ci sentiamo vuoti e incompleti quando siamo soli. Sebbene abbiamo paura dell'intimità e di impegnarci, cerchiamo continuamente relazioni e contatti sessuali.
6. Scarichiamo nel sesso lo stress, i sensi di colpa, la solitudine, la rabbia, la vergogna, la paura e l'invidia. Usiamo il sesso o la dipendenza emotiva come sostituti del nutrimento, delle cure e del sostegno affettivo.
7. Usiamo il sesso e il coinvolgimento emotivo per manipolare e controllare gli altri.
8. Ci lasciamo immobilizzare o ci facciamo seriamente distrarre dalle ossessioni e dalle fantasie romantiche o sessuali.
9. Evitiamo la responsabilità verso noi stessi affezionandoci a persone emotivamente non disponibili.
10. Restiamo schiavi della dipendenza emotiva, degli intrighi romantici o delle attività sessuali compulsive.
11. Per evitare di sentirci vulnerabili, potremmo ritirarci da ogni coinvolgimento emotivo, confondendo l'anoressia sessuale ed emotiva con il recupero.
12. Assegniamo qualità magiche agli altri, li idealizziamo e poi li biasimiamo per non aver soddisfatto le nostre fantasie ed aspettative.



## I segnali di recupero di SLAA

1. Cerchiamo di sviluppare un quotidiano rapporto con un Potere Superiore, nella consapevolezza di non essere soli nei nostri sforzi per cercare di guarire dalla nostra dipendenza
2. Siamo disposti ad essere vulnerabili perché la nostra fede in un Potere Superiore ci ha restituito la capacità di avere fiducia.
3. Affidiamo, un giorno alla volta, la nostra strategia di vita e la nostra ossessione per la ricerca di intrighi romantici, sessuali e di dipendenza emotiva.
4. Impariamo a evitare situazioni che ci potrebbero mettere in pericolo fisicamente, moralmente, psicologicamente o spiritualmente.
5. Impariamo ad accettarci e ad amarci, ad assumerci la responsabilità della nostra vita e a prenderci cura dei nostri bisogni prima di coinvolgerci con altri.
6. Diventiamo disposti a chiedere aiuto, permettendoci di essere vulnerabili e imparando a fidarci degli altri e ad accettarli.
7. Siamo disposti a elaborare coscientemente il dolore derivante dalla nostra scarsa autostima, dalla nostra paura di essere abbandonati e dalle responsabilità. Impariamo a sentirci sereni nella solitudine.
8. Iniziamo ad accettare le nostre imperfezioni e i nostri errori in quanto caratteristiche del nostro essere umani, risanando le nostre vergogne e il nostro perfezionismo mentre lavoriamo sui difetti del nostro carattere.
9. Iniziamo a sostituire modi autodistruttivi di esprimere le nostre emozioni e i nostri sentimenti con l'onestà.
10. Diventiamo onesti nell'esprimere chi siamo, sviluppando una reale intimità nel rapporto con noi stessi e con gli altri.
11. Impariamo ad apprezzare il sesso come naturale risultato della condivisione, dell'impegno, della fiducia e della collaborazione all'interno di una relazione.
12. Un giorno alla volta, ci viene restituito l'equilibrio per mezzo della nostra partecipazione al processo di guarigione.

---

## Le 40 domande per l'autodiagnosi di SLAA

Le seguenti domande sono state create come linee guida per identificare possibili segni di dipendenza dal sesso e dall'amore. Non hanno lo scopo di fornire un metodo di diagnosi a prova d'errore, e le risposte negative alle domande non possono garantire che la malattia della dipendenza non sia presente. Molti dipendenti dal sesso e dall'amore hanno comportamenti diversi tra loro, che possono manifestarsi in modi diversi di approcciare e rispondere a queste domande. Ciò nonostante, abbiamo trovato che domande brevi e dirette siano uno strumento per l'auto diagnosi efficace tanto quanto le spiegazioni più dettagliate della dipendenza dal sesso e dall'amore.

Comprendiamo che la diagnosi della dipendenza dal sesso e dall'amore deve essere trattata in modo molto serio e allo stesso tempo molto privato. Speriamo che queste domande ti siano d'aiuto.



1. Hai mai sentito il bisogno di limitare quanto sesso fai (perchè pensi sia troppo) o quanto spesso pensi in modo ossessivo a qualcuno o vuoi vedere qualcuno? Sì [ ] No [ ]
2. Ti trovi incapace di smettere di vedere una persona specifica, anche se sai che vedere questa persona è dannoso per te? Sì [ ] No [ ]
3. Senti di voler che nessuno sappia delle tua attività romantiche o sessuali? Senti il bisogno di nascondere queste attività ad altri, amici, familiari, colleghi o psicologi? Sì [ ] No [ ]
4. Senti dei 'picchi di euforia' con il sesso o nelle fantasie romantiche? Dopo questi picchi, hai dei crolli di depressione? Sì [ ] No [ ]
5. Hai fatto sesso in momenti inopportuni, in luoghi inappropriati e o con persone inopportune? Sì [ ] No [ ]
6. Fai delle promesse a te stesso o ti dai delle regole che poi non riesci a mantenere relativamente ai tuoi comportamenti romantici o sessuali? Sì [ ] No [ ]
7. Hai fatto (o fai ancora) del sesso con qualcuno con cui in realtà non volevi (o non vuoi) avere rapporti sessuali? Sì [ ] No [ ]
8. Credi che il sesso o una relazione renderà la tua vita più sopportabile, mentre ora la trovi insopportabile? Sì [ ] No [ ]
9. Hai mai sentito di dover fare del sesso a tutti i costi? Sì [ ] No [ ]
10. Hai la credenza che una certa persona possa 'aggiustarti'? Sì [ ] No [ ]
11. Tieni una qualche lista del numero dei partner che hai avuto? Sì [ ] No [ ]
12. Provi ansia o disperazione quando sei distante dal tuo partner o dalla persona per la quale hai fantasie romantiche e/o sessuali? Sì [ ] No [ ]
13. Hai perso il conto del numero di partner che hai avuto? Sì [ ] No [ ]
14. Ti senti disperato quando pensi al tuo bisogno di un amante, di un'avventura o di un compagno? Sì [ ] No [ ]
15. Hai mai avuto rapporti sessuali senza preoccuparti delle possibili conseguenze (ad esempio la possibilità di essere scoperto, o il rischio di herpes, gonorrea, AIDS, ecc.)? Sì [ ] No [ ]
16. Ti ritrovi ad avere un modello ripetitivo di relazioni tossiche o negative? Sì [ ] No [ ]
17. Senti che il tuo unico (o il principale) valore in una relazione sia la tua performance sessuale? Oppure il fatto che tu possa salvare l'altro? Sì [ ] No [ ]
18. Senti di essere come un burattino senza vita se non c'è qualcuno intorno a te con il quale tu possa flirtare? Senti di non essere pienamente vivo fino a che non sei con il tuo partner romantico o sessuale? Sì [ ] No [ ]
19. Credi che il sesso ti sia dovuto? Sì [ ] No [ ]
20. Ti trovi in una relazione dalla quale non puoi uscire? Sì [ ] No [ ]
21. Hai mai messo a repentaglio la tua stabilità finanziaria o la posizione nella tua comunità a causa di un partner? Sì [ ] No [ ]
22. Credi che tutti i problemi della tua vita amorosa siano colpa del fatto che stai con la persona sbagliata? O dal fatto che non hai abbastanza sesso nella tua vita? Sì [ ] No [ ]
23. Ti è mai successo che una relazione stabile sia stata distrutta a causa di tue attività sessuali al di fuori della relazione? Sì [ ] No [ ]
24. Senti che la vita non avrebbe significato senza una relazione amorosa o senza il sesso? Hai la sensazione che non avresti nemmeno un'identità se non fossi il compagno o la compagna di qualcuno? Sì [ ] No [ ]



25. Ti ritrovi a flirtare con qualcuno o sessualizzare qualcuno anche se non ne avevi l'intenzione? Sì [ ] No [ ]
26. I tuoi comportamenti sessuali o romantici intaccano la tua reputazione? Sì [ ] No [ ]
27. Usi il sesso o le relazioni romantiche per cercare di affrontare (o, al contrario, fuggire da) i problemi della vita? Sì [ ] No [ ]
28. Sei a disagio a proposito della tua masturbazione, a causa della frequenza con cui ti masturbi o delle fantasie che hai in quel momento o del materiale che utilizzi e/o dei luoghi in cui la pratichi? Sì [ ] No [ ]
29. Fai pratiche di voyeurismo, esibizionismo o simili, in modi che ti mettono a disagio o ti causano sofferenza? Sì [ ] No [ ]
30. Ti trovi ad aver bisogno di sempre maggior varietà ed energie nelle tue attività romantiche o sessuali, per raggiungere un livello accettabile di sollievo fisico ed emotivo? Sì [ ] No [ ]
31. Hai bisogno di fare del sesso o di 'innamorarti' per sentirti un 'vero uomo' o una 'vera donna'? Sì [ ] No [ ]
32. Senti che il tuo comportamento romantico e sessuale ti riempie e ti svuota, senza lasciarti nulla? Ti provoca picchi di euforia e poi picchi di depressione? Sì [ ] No [ ]
33. Sei incapace di concentrarti su altre aree della tua vita a causa dei pensieri o sentimenti che stai avendo su di un'altra persona o sul sesso? Sì [ ] No [ ]
34. Ti ritrovi spesso ad ossessionarti per una persona specifica, o un atto sessuale, anche se questi pensieri ti provocano dolore, compulsione, ossessione e malessere? Sì [ ] No [ ]
35. Hai mai desiderato di poter interrompere o controllare le tue attività sessuali o romantiche per un certo periodo di tempo? Hai mai desiderato di poter essere meno dipendente emotivamente? Sì [ ] No [ ]
36. Ti sembra che qualunque cosa tu faccia il tuo dolore aumenti costantemente? Hai paura di essere inaccettabile nel profondo? Sì [ ] No [ ]
37. Senti che stai perdendo la tua dignità e completezza? Sì [ ] No [ ]
38. Senti che la tua vita sessuale e/o romantica influisce in modo negativo sul tuo lato spirituale? Sì [ ] No [ ]
39. Senti che la tua vita è incontrollabile a causa dei tuoi comportamenti sessuali e/o romantici o della tua eccessiva dipendenza emotiva? Sì [ ] No [ ]
40. Hai mai pensato che forse la tua vita potrebbe essere più ricca e soddisfacente, se non fossi così ossessionato/a da fantasie romantiche e/o sessuali? Sì [ ] No [ ]

---

## Suggerimenti per i nuovi arrivati

### Che cosa è la dipendenza sessuale e affettiva?

SLAA ritiene che la dipendenza dal sesso e dall'amore sia una malattia evolutiva che non si può eliminare, ma della quale si può, come nel caso di molte malattie, arrestare l'evoluzione.

Essa può assumere molteplici forme, compreso (ma non solo) un bisogno compulsivo di sesso, una dipendenza esagerata nei confronti di una o più persone e/o una preoccupazione eccessiva per il romanticismo, le avventure sentimentali o le fantasie.

Si manifesta attraverso un comportamento ossessivo/compulsivo, sia sessuale che emotivo o



entrambi, nel quale le relazioni o l'attività sessuale sono divenuti sempre più distruttivi per il lavoro, la famiglia ed il rispetto di sé. La dipendenza dal sesso e dall'amore ha delle conseguenze che si aggravano se restano senza controllo.

Prima di entrare in SLAA, molti dei dipendenti dal sesso e dall'amore si vedono come degli emarginati sociali, dei perversi o, semplicemente, degli esseri senza volontà. Altri ancora credono che non serva cercare quello di cui hanno diritto o quello che gli è dovuto. Si sentono legittimati a continuare i loro comportamenti compulsivi. L'idea principale di SLAA è che i dipendenti dal sesso e dall'amore sono persone malate, che possono recuperarsi seguendo un programma semplice che ha mostrato la sua efficacia per migliaia di persone che avevano la stessa malattia.

## **Come posso sapere se io sono dipendente dal sesso e dall'amore?**

Solo voi potete dire se siete senza potere di fronte al sesso e all'amore e se questo vi ha danneggiato fisicamente, mentalmente, emotivamente e spiritualmente. All'inizio per molti di noi è stato molto duro ammetterlo.

Alcuni tuttavia, a dispetto dei considerevoli ostacoli, sono finalmente riusciti ad accettare il fatto che erano dei dipendenti dal sesso e dall'amore. Hanno trovato la capacità di rivolgersi a un Potere superiore e verso un programma di recupero. Hanno trovato che il dolore dell'accettazione in fondo era meno grande di quello di restare prigionieri dei propri comportamenti sessuali/emozionali, ossessivi o compulsivi.

I suggerimenti che seguono forse vi aiuteranno a scoprire se siete impotenti di fronte alla dipendenza dal sesso e dall'amore e se siete pronti ad intraprendere un cammino per il recupero.

- A. Partecipate ad almeno 6 riunioni SLAA nel più breve tempo possibile, per esempio una o anche due al giorno, poi cercate di capire se vi identificate con quanto condiviso dagli altri e se SLAA fa per voi.
- B. Durante le riunioni e mentre parlate con gli altri membri, cercate di identificarvi con i sentimenti che vengono espressi. Concentratevi sulle similitudini e non sulle differenze. Non confrontate la vostra storia con la loro.
- C. Procuratevi la documentazione SLAA (potete trovare più informazioni su [www.slaaitalia.it](http://www.slaaitalia.it)) e leggetela fra una riunione e l'altra.
- D. Leggete la sezione '40 DOMANDE PER L'AUTODIAGNOSI' in questo Kit di benvenuto oppure alla pagina [www.slaaitalia.it/le-40-domande-per-lautodiagnosi-di-slaa](http://www.slaaitalia.it/le-40-domande-per-lautodiagnosi-di-slaa). Questa autodiagnosi ha aiutato molti di noi a valutare le proprie attività sessuali, i propri comportamenti sentimentali ed i loro problemi emozionali.
- E. Sforzatevi di rinunciare, per 30 giorni, ad uno dei comportamenti che vi creano problemi e vedete come vi sentite. Se non ci riuscite da soli, forse SLAA fa per voi e possiamo aiutarvi.

## **Suggerimenti di SLAA ai nuovi membri**

Dall'esperienza di SLAA, coloro che si stanno recuperando dalla dipendenza dal sesso e dall'amore vi suggeriscono i seguenti punti:

1. Definite il vostro 'comportamento dipendente di fondo'. Il 'comportamento dipendente di fondo' è ogni comportamento sessuale o emotivo che, una volta iniziato, porta alla perdita di controllo causando conseguenze autodistruttive sempre più gravi. Ognuno definisce il proprio 'comportamento dipendente di fondo'. Astenersi da questi comportamenti è la definizione della vostra sobrietà. Iniziate adesso, oggi. Non aspettate di trovare la definizione perfetta del vostro comportamento dipendente di fondo. Con l'aiuto del vostro



Potere Superiore, dello sponsor o di altri membri SLAA, potrete modificarla più tardi, se necessario, man mano che realizzerete meglio in cosa consiste il vostro modo di passare all'atto.

2. Non mettete in atto i vostri comportamenti dipendenti di fondo, solo per oggi, per quest'ora, questo istante, non importa! Sostituite i comportamenti dipendenti e compulsivi con altri comportamenti. Chiedete aiuto, telefonate al vostro sponsor o ad un altro membro della fratellanza, leggete un testo SLAA, scrivete i vostri sentimenti, i vostri pensieri in un diario, andate ad una riunione, anche ad altri gruppi di Dodici Passi, se serve. Ricordatevi che se vi asterrete dall'impulso di mettere in atto questo comportamento, presto l'impulso passerà. Ve lo possiamo garantire per esperienza: PASSERÀ.
3. Chiedete aiuto, un giorno alla volta. Se non siete ancora arrivati a credere in un Potere Superiore a voi stessi, allora 'fate come se ci credeste'.

- a. Prendetevi del tempo per pregare ogni mattina e domandate 'Aiutami a stare distante da \_\_\_\_ per oggi.'
- b. Riservatevi del tempo per ringraziare ogni notte ed esprimete la vostra gratitudine per l'aiuto ricevuto dicendo semplicemente 'Grazie'.
- c. Assistete regolarmente alle riunioni SLAA. Andate a quante più riunioni potete. Trovate qui l'elenco completo: [www.slaaitalia.it/riunioni-slaa](http://www.slaaitalia.it/riunioni-slaa)  
Altre riunioni di Dodici Passi possono esservi altrettanto utili per darvi la speranza di recupero e per permettervi di capire meglio la dipendenza in generale. Utilizzate queste riunioni come integrazione alle riunioni SLAA.
- d. Integratevi in un gruppo SLAA. Molti di noi assistono ad un gran numero di riunioni e hanno l'impressione di potere condividere in ogni riunione. Tuttavia, è importante che ci si unisca ufficialmente ad un gruppo stabile, nel quale ci impegneremo ad essere presenti e dove la nostra assenza sarà avvertita se non ci saremo.
- e. Rendetevi utili, all'interno del vostro gruppo e di SLAA in generale. La presenza di ciascuno è utile e importante, in ogni gruppo SLAA e in SLAA come fratellanza. Se lo vorremo veramente, troveremo senz'altro come renderci utili in entrambi i casi. È stato dimostrato che l'impegno attivo in SLAA aiuta a rinforzare la nostra sobrietà mentale ed emotiva. Quando ci impegniamo più profondamente nel servizio stiamo di fatto facendo un passo in più verso il nostro recupero personale.
- f. Trovatevi uno sponsor o iniziate a condividere quotidianamente con un altro membro SLAA durante il vostro periodo iniziale. Noi siamo 'malati quanto i nostri segreti' ovvero mantenere dei segreti ci rende più a rischio di ricadere nella dipendenza.

Quando condividiamo con un'altra persona i nostri sentimenti, le nostre speranze, i nostri pensieri, le nostre paure, i nostri comportamenti ed i momenti in cui ci sentiamo scoraggiati, mostriamo il potere che la dipendenza ha su di noi; facciamo anche venire alla luce i vari modi in cui siamo 'malati' ed è soltanto in questo momento che possiamo, con pazienza e perseveranza, lavorare su questi pensieri e queste emozioni distorte. Ci sono vari tipi di relazioni che potremmo iniziare a coltivare in SLAA: sponsor, amicizia, supporto reciproco... Facendo questo, poco a poco inizieremo a vivere pienamente nel momento presente. Nasceranno in voi nuovi comportamenti mentali ed emotivi che, a poco a poco, sostituiranno i vecchi schemi di dipendenza. Le relazioni in SLAA diventeranno così una palestra, un laboratorio nel quale potremo testare il nostro nuovo modo di vivere e relazionarci.



# Le domande che spesso pongono i nuovi arrivati

## Che cos'è SLAA?

SLAA è un'associazione di persone che si aiutano reciprocamente a restare 'sobri' dalla dipendenza dal sesso, dall'amore o da entrambi. Chiunque abbia una dipendenza dal sesso e/o dall'amore e voglia uscirne, può beneficiare di questo aiuto. Dato che i membri SLAA sono essi stessi dei dipendenti, sono i più adatti per comprendersi reciprocamente e per capire la malattia. Essi sanno quello che si prova e, grazie a SLAA, hanno imparato a recuperare.

## Che cos'è la sobrietà?

La sobrietà è il ritorno alla libera scelta, all'equilibrio, alla dignità personale ottenuta attraverso l'accettazione della dipendenza dal sesso e dall'amore e tramite l'impegno nel programma di recupero dei Dodici Passi. Non c'è, in SLAA, una definizione unica della sobrietà, perché le forme che assume la dipendenza dal sesso e dall'amore sono molto varie, a seconda degli individui. Qualunque essa sia, ogni membro SLAA identifica la forma principale che prende la sua dipendenza in ciò che lo riguarda personalmente e diviene 'sobrio' quando si astiene quotidianamente da questo comportamento.

## Come faccio a sapere se io sono dipendente dal sesso e dall'amore?

Solo voi potete dire se siete fisicamente, mentalmente, emotivamente o spiritualmente dipendenti dal sesso e dall'amore. Assistendo a più riunioni, potrete determinare se potete identificarvi con altri dipendenti dal sesso e dall'amore. Le '40 domande per l'autodiagnosi' che trovate in questo opuscolo o alla pagina [www.slaaitalia.it/le-40-domande-per-lautodiagnosi-di-slaa](http://www.slaaitalia.it/le-40-domande-per-lautodiagnosi-di-slaa) vi aiuterà a valutare meglio la vostra attività sessuale, il vostro comportamento sentimentale e la vostra emotività per capire se abbia le caratteristiche della dipendenza.

## Che cosa significa 'acting out'?

'Acting Out' tradotto in italiano come 'mettere in atto i propri comportamenti dipendenti di fondo' significa trovarsi (o ritrovarsi) di fronte al proprio comportamento di 'caduta' nella dipendenza. Questo abbandonarsi alla dipendenza è caratterizzato da una perdita di controllo, dall'intensità, dalla frequenza o dalla durata di questi episodi e porta sempre delle conseguenze negative, autodistruttive e che non fanno che peggiorare con il tempo. Tra questi comportamenti possiamo citare, tra i tanti: la promiscuità delle relazioni, che implica molteplici legami, atti solitari come la masturbazione compulsiva, il voyeurismo, l'esibizionismo, o ancora un'ossessione per le fantasie o l'intrigo sentimentale. Può anche comprendere dei problemi di dipendenza eccessiva da una o più persone. Alcuni schemi di comportamento possono raggruppare tutti questi comportamenti insieme, ma più spesso, esiste uno schema di comportamento prevalente che comprende uno o due di questi scenari principali.

## Che posso fare se mi sento a rischio di mettere in atto i miei comportamenti dipendenti di fondo?

Cercare aiuto. SLAA può aiutarvi. Potete uscirne.



## **Che devo fare quando l'ossessione di agire secondo i miei schemi compulsivi e dipendenti mi assale?**

Non agite, andate a delle riunioni e chiedete aiuto. Respirate profondamente, chiedete aiuto al vostro Potere Superiore e prendete il telefono per chiedere aiuto ad un altro membro SLAA. Il bisogno di mettere in atto il vostro comportamento compulsivo di fondo passerà e vi sentirete più forti di prima per non essere ricaduti.

## **Che cos'è l'astinenza?**

È il periodo che attraversano i dipendenti dal sesso e dall'amore dopo aver preso la decisione di interrompere i loro comportamenti di dipendenza. Ciò può portare a una serie di sintomi che è meglio lasciar manifestare e che si tollerano meglio se si è con altri membri SLAA.

A volte si presentano sintomi tanto dolorosi quanto possono manifestarsi in un'astinenza da alcolismo o dalle droghe, come intense sensazioni di vuoto, paura, tristezza, depressione, angoscia, pensieri suicidi, ossessioni di morte, di malattia, di perdita di controllo, smarrimento, collera, negazione, euforia e altri. Questi sintomi possono apparire separatamente o vari allo stesso tempo.

## **Che cosa sono le 'ricadute'?**

Ricadere è scivolare, anche per un breve istante, nel comportamento di dipendenza. L'esperienza dimostra che le ricadute non arrivano per caso. La maggior parte dei membri SLAA che ci sono passati dicono che le ricadute, che possono portare a una improvvisa perdita di identità, possono essere ricondotte a delle cause specifiche. Dicono, per esempio, che avevano dimenticato di essere dipendenti dal sesso e dall'amore e che erano divenuti troppo sicuri di sé. Oppure che si erano lasciati troppo assorbire dal lavoro o dalle loro attività sociali e che avevano dimenticato l'importanza di astenersi dai propri comportamenti dipendenti. O ancora che si erano lasciati dominare dalla stanchezza, perdendo così la capacità di protezione psicologica ed emotiva. In ogni caso, avevano smesso di servirsi dell'aiuto che era stato loro proposto e di seguire la linea di astinenza e di comportamento che si avevano definito nel loro lavoro in SLAA.

La disperazione che porta una ricaduta può essere superata, ci si può rimettere sulla buona strada procedendo ad un'onesta analisi di sé con un membro SLAA durante una riunione telefonica per esempio, o durante una riunione.

## **Che cos'è uno/una sponsor e come trovarne uno/una?**

Uno sponsor è un membro SLAA che ha già fatto tutto o parte del programma di recupero e si rende disponibile nei confronti di un altro dipendente dal sesso e dall'amore per aiutarlo a raggiungere e mantenere la sobrietà sessuale ed emotiva attraverso il lavoro dei passi di SLAA.

Lo sponsor o la sponsor può essere un membro con alcuni anni di sobrietà alle spalle, oppure una persona che l'ha raggiunta solo da qualche mese. La sua 'anzianità' ed esperienza dipendono dalla disponibilità dei vari membri in un dato gruppo. La sponsorizzazione può anche essere intesa come la responsabilità del gruppo nel suo insieme nell'aiutare il nuovo arrivato.

Questa responsabilità, sebbene non scritta ed informale, è la vera essenza del metodo di SLAA per il recupero dalla dipendenza dal sesso e dall'amore attraverso i Dodici Passi. Lo sponsor è una persona che dà supporto individuale nell'applicazione del programma di recupero dei Dodici Passi di SLAA nella nostra vita. Uno sponsor non è né un genitore, né un terapeuta e nemmeno un confessore. Di conseguenza, uno sponsor è una persona con la quale non abbiamo secondi fini, che non si deve pagare, e dalla quale non cerchiamo né perdono né giudizi. Il nostro sponsor è, infatti,



un compagno di dipendenza. Cosicché il nostro sponsor non cerca di dare consigli sulla base di una presunta superiorità morale. Gli sponsor non sono persone 'perfette' che lavorano ad un programma 'perfetto'. Anche gli sponsor sono esseri umani, con i loro conflitti e la loro confusione, proprio come chiunque altro nella Fratellanza. Infatti vedere le imperfezioni nei nostri sponsor ci aiuta a salvarci dalla nostra ossessione per essere, a nostra volta, 'perfetti'.

### **Che cos'è la negazione?**

La negazione, ovvero il negare e rifiutare l'esistenza di un problema, fa spesso parte delle resistenze che si incontrano nei nuovi arrivati e in quelli che hanno difficoltà ad ammettere la loro dipendenza dal sesso e dall'amore. Potrebbe esprimersi come:

- “Non sto così male come quelli che vedo nelle riunioni”;
- “Non sono dipendente dal sesso e dall'amore”;
- “Vengo da una famiglia perbene”;
- “Una volta di più non può fare male se poi riesco a controllare il mio comportamento”;
- “Lo/la vedrò ma non faremo l'amore, saremo solo amici”;
- “Lui/lei non vuole lasciarmi, è normale che io non possa liberarmi”.

Con l'accettazione quotidiana del programma SLAA, la negazione finirà per scomparire.

### **Che cosa significa 'fare il punto'?**

Alcuni gruppi SLAA hanno l'abitudine di riservare una parte della loro riunione per 'fare il punto.' Consiste, per quelli che sentono di essere in pericolo di mettere in atto i propri comportamenti dipendenti, nell'aprirsi al gruppo e nel raccontare le situazioni che sembrano presentare un pericolo. Lo si può fare anche con uno sponsor o con altri membri presi individualmente. È più efficace se si 'fa il punto' quotidianamente.

### **Che cos'è l'intrigo romantico?**

L'intrigo romantico è spesso una fase che precede il mettere in atto i nostri comportamenti dipendenti e compulsivi: il dipendente cerca di attirare l'interesse di un possibile partner sessuale o emotivo, attraverso mezzi indiretti, atteggiamenti, modi di vestire, ecc. Questo porta a volte ad agire con un'altra persona, ma può anche portare ad un atto sessuale o emotivo solitario.

### **Che cosa intendiamo per Potere Superiore?**

La maggior parte dei dipendenti dal sesso e dall'amore si erano già resi conto, prima di conoscere SLAA, che non riuscivano a controllare la loro dipendenza sessuale ed affettiva. Questa dipendenza era divenuta una forza più grande di loro. L'esperienza di SLAA ha dimostrato che per raggiungere la sobrietà e mantenerla, il dipendente dal sesso e dall'amore aveva bisogno di accettare un altro Potere che egli riconosce essere superiore a lui stesso. Alcuni membri di SLAA scelgono di considerare il gruppo SLAA come questo Potere Superiore, altri scelgono altre interpretazioni di questo Potere. La maggior parte adotta il concetto di Dio, inteso come ognuno lo sente.

### **Posso sperare di conoscere nuovamente la sessualità e l'amore?**

L'amore e la sessualità in una relazione vera e sana non sembrano alimentare la dipendenza. Questo tipo di relazione sana, stabile e onesta sembra offrire molto di ciò che un tempo avevamo cercato invano e così disperatamente nei nostri comportamenti dipendenti. Il cammino per arrivare ad una tale relazione necessita di una lunga “decostruzione” di se stessi prima di poter



ricominciare a costruire. Si comincia con un senso di unità e di dignità che si sviluppa grazie alla pratica quotidiana della sobrietà e dei Dodici Passi. Questo sentimento di unità consegue dalla volontà di avere fiducia in Dio, di 'pulire la propria casa' ed aiutare gli altri.

## La mia sobrietà personale

### **Che cos'è la sobrietà in SLAA?**

La sobrietà è il ritorno alla libera scelta, all'equilibrio, alla dignità personale ottenuta attraverso l'accettazione della dipendenza dal sesso e dall'amore e tramite l'impegno nel programma di recupero dei Dodici Passi. Non c'è, in SLAA, una definizione unica della sobrietà, perché le forme che assume la dipendenza dal sesso e dall'amore sono molto varie, a seconda degli individui.

Indipendentemente da quali siano, ogni membro SLAA definisce i suoi comportamenti dipendenti di fondo. I comportamenti dipendenti di fondo sono tutte le azioni sessuali o emotive che, una volta iniziate, portano alla perdita di controllo. Astenersi da questi comportamenti è la definizione della vostra sobrietà. Cominciate a scrivere subito oggi, non aspettate di trovare la definizione perfetta dei vostri comportamenti dipendenti di fondo. Con l'aiuto del vostro sponsor o di altri membri SLAA potrete modificarli successivamente, se necessario, mano a mano che realizzerete meglio in cosa consistono i vostri comportamenti dipendenti.

### **Definizione di 'Bottom Lines' o 'comportamento dipendenti di fondo'**

Le 'Bottom lines' o 'Comportamenti dipendenti di fondo' sono quelle azione che, una volta iniziate, mi fanno perdere qualunque controllo della situazione, trascinando con sé delle conseguenze autodistruttive via via più gravi.

Questo comportamento scatenante è diverso per ognuno di noi ed astenendosi da tale comportamento sto mettendo in pratica la mia sobrietà. Inizio la mia sobrietà il prima possibile, non aspetto di ottenere una perfetta definizione del mio comportamento scatenante prima di mettermi in moto. Lo identifico immediatamente e lo migliorerò successivamente, se necessario. Con l'aiuto del mio sponsor o di altri membri SLAA, diventerò sempre più cosciente della mia dipendenza dal sesso e dall'amore.

Mi preoccupo solo del momento presente. Sostituisco questo comportamento dannoso per me con dei comportamenti sani (definiti Top Lines). Non esito a telefonare al mio sponsor o ad altri partecipanti per farmi aiutare. Faccio letture sulla dipendenza affettiva e sessuale, scrivo i miei sentimenti ed i miei pensieri nel mio diario, continuo ad assistere alle riunioni di SLAA e a seguire il programma dei Dodici Passi. Mi ricordo che se riesco a rimandare la soddisfazione immediata di un impulso dannoso, esso scomparirà o prenderà altre forme.

