

## **La dipendenza prospera nell'isolamento**

Per tutta la vita ho creduto che tutti pensassero come me. Pensavo che tutti avessero delle cotte. Pensavo che si dovessero avere delle cotte. Ho iniziato in terza elementare, ero ossessionata ogni giorno da un ragazzo della mia classe finché non si è trasferito in prima media. Poi per tre anni sono stata ossessionata da un ragazzo che vedevo in chiesa. Fantasticavo su un futuro insieme. Ma li conoscevo appena.

Avevo paura degli uomini, però ero ossessionata da loro.

Mio padre era violento e caotico. Mi prestava a malapena attenzione. Non ricordo che mi abbia mai detto di volermi bene o che mi abbia mai abbracciato. Combatteva con una malattia mentale e con i suoi stessi demoni fin dall'infanzia.

Ho iniziato a frequentare un ragazzo all'università. All'inizio ero stata scaricata un paio di volte perché non ero disponibile sessualmente. Così, il mio cervello da dipendente ha pensato: "Per essere amata da un uomo, devo essere disponibile". E questo è diventato per me la moneta per comprare l'affetto.

Ho sposato il mio primo ragazzo dopo solo un anno che l'avevo conosciuto. Questo matrimonio è durato 17 anni. Nella mia fantasia, era un gentiluomo. La realtà era che reprimeva la sua attrazione sessuale per gli uomini. Negli ultimi 7 anni di matrimonio ho avuto numerose relazioni, solo per stordirmi e andare avanti. Dopo il divorzio, ho avuto una relazione dopo l'altra con altri uomini che non erano emotivamente disponibili. Ma andava bene così, non ho mai avuto una relazione con loro. Non ero mai presente. Io ero con la fantasia di chi potevano essere.

Dopo tre anni di terapia, il mio terapeuta mi disse: "Sei ossessionata. Niente ti aiuterà se non un Programma dei Dodici Passi. Non posso più lavorare con te". È stato come sentirsi rifiutata e abbandonata! Non sapevo che mi stava mettendo sulla strada della libertà. Non sapevo molto della dipendenza dall'amore. Ho iniziato a frequentare Codipendenti Anonimi. Lì ho conosciuto un'alcolista con nove anni di sobrietà. Le chiesi di farmi da sponsor. Dopo aver

lavorato un po' di tempo con me, ha condiviso con me le caratteristiche della dipendenza dal sesso e dall'amore. Ebbene, perbacco, eccomi qui. Ero così riluttante a frequentare le riunioni di SLAA, ma riunione dopo riunione, ho sentito qualcuno condividere la mia storia. Ho passato un anno a lavorare i Passi. Il mio terapeuta ha detto che avevo una disconnessione con me stessa. All'inizio non sapevo cosa significasse. Beh, la mia identità era costruita intorno a qualsiasi cosa pensassi potesse attrarre l'uomo da cui ero ossessionata al momento. Per costruire un mio sé differente e la connessione con me stessa, ho creato delle linee di comportamento sane (top lines) .

Le mie linee principali includono:

- scrivere ogni giorno un diario sulla paura e risentimento
- chiedere sempre a Dio di liberarmi da queste emozioni e di sostenermi nel seguire il suo progetto per me,
- meditazione,
- lavoro di radicamento e respiro
- liste di gratitudine,
- manicure,
- sauna,
- gite in bicicletta,
- riunioni regolari in SLAA,
- sponsor e compagni con cui condividere durante il giorno,
- lettura quotidiana della letteratura dei Dodici Passi,
- andare in palestra,
- dipingere
- tempo con la famiglia e gli amici, perché la dipendenza prospera nell'isolamento.

Le prime linee parlano del mio bisogno di riempire il mio vuoto perché per tutta la vita sono stata ossessionata da "quello giusto", l'uomo che mi avrebbe salvata e adottata. Dovevo crescere e fare da genitore a me stessa. Questo include l'essere responsabile, organizzata ed avere compassione per me

stessa. Il modo in cui mi parlavo prima era inaccettabile. Non c'è da stupirsi se vivevo e morivo in base all'approvazione di qualsiasi uomo a cui, in quel momento, davo qualità magiche!

Ho quindi creato delle linee di fondo (bottom lines). Per me questo significava niente selfie osé , messaggi spinti, video o link a contenuto sessuale.

In passato, questa era una forma di manipolazione. Cercavo di mettermi in mostra per assicurarmi quello che pensavo fosse amore. Non vedevo altri motivi per cui qualcuno potesse desiderarmi. Così ho fatto leva su questo. E ho attirato persone che vedevano il mio valore solo come oggetto sessuale. Questa è la follia della dipendenza. Stavo creando la mia infelicità e lo facevo compulsivamente. Non ero nemmeno consapevole della mia parte di responsabilità . Pensavo che tutti facessero così. Per me la cosa fondamentale è stata non entrare in modalità prestazione per attrarre o mantenere un partner. Ho dovuto anche tenermi lontano da film, serie tv e musica romantici. Un altro punto fondamentale per me è stato quello di interrompere i contatti quando qualcuno diceva di non volere una relazione. In passato, lo prendevo come un invito a guadagnarmi la relazione , a mettermi in mostra, a diventare la prescelta , quella speciale per cambiarli. C'erano molti uomini che volevano solo che continuassi a incontrarli e che vedessi dove andavano le cose. Mi sarei auto-abbandonata. Poi, quando le cose non andavano da nessuna parte, sarei quasi arrivata al punto di suicidarmi. Una volta che loro chiudevano la storia, gli mandavo un messaggio per fargli cambiare idea. Lo facevo finché non mi dicevano di non farlo più. Allora mandavo messaggi o chiamavo da un numero diverso e scrivevo loro e-mail e lettere. Ho capito che si trattava di uno schema di comportamento e che non aveva nulla a che fare con gli uomini. Un'altra cosa fondamentale per me è stato interrompere i contatti con chiunque si spingesse palesemente oltre i miei limiti. In passato, quando gli uomini superavano i miei limiti, pensavo: "Devo piacergli davvero per essere così audace e insistente". Mi lasciavo andare e mi accontentavo, per poi scoprire che una volta raggiunti i loro obiettivi carnali sparivano. Inoltre, ho bloccato la comunicazione con qualsiasi

uomo che avesse una compagna. Ho creato un piano di appuntamenti (dating plan). Ho imparato che il vero amore inizia lentamente e con calma. Ho limitato la mia comunicazione a pochi messaggi al giorno. Ho limitato le volte che vedevo una persona a una volta alla settimana. Ho imposto una regola ferrea: nulla di sessuale in macchina e nulla di sessuale per il primo mese. Ossessione è una parola che mi ha sempre dato fastidio. Ma ero ossessionata. Ora ogni volta che vedo questa parola, so che l'argomento è per me. Mi sono concentrata sul mantenere me stessa e la persona con cui esco in un rapporto paritario. Questo ha comportato che non ci fosse una dinamica dove uno era dominante e l'altro sottomesso. Significa non creare una fantasia sul partner o assegnargli qualità magiche. Significa non prendere per buona questa mentalità sociale di quanto sia raro trovare "quello giusto". Per me è importante anche mantenere la giusta misura anche in vacanza. In passato, mi aspettavo molto da ogni uomo che frequentavo nel mio compleanno, a Natale e San Valentino. La follia è che non mi sarei mai sentita degna di ricevere alcun regalo. Quindi, a prescindere dal fatto che facessero o meno un gesto, io non mi sarei sentita comunque degna. Quei giorni sarebbero stati solo occasioni per abbandonarmi all'autocommiserazione. Ho limitato il mio tempo sui social media e sulle app di incontri. Mi sono assicurata che il mio profilo si concentrasse sulla mia intelligenza e sulla mia creatività, anziché su qualcosa di sessuale. Ho evitato tutti i profili di uomini che mostravano di non essere orientati ad una relazione e che avevano riferimenti sessuali nel loro profilo. Ho accettato di essere single fino al punto di dire di no a situazioni malsane. In precedenza, sarei andata a caccia di briciole di attenzioni di qualsiasi tipo. La cosa più importante per me quando esco con qualcuno invece è sapere che non sono mai sola. Sono sempre al sicuro e sto bene, indipendentemente dallo stato della relazione, perché il mio Potere Superiore è sempre con me. Ho una Fratellanza, una famiglia, degli amici e molti hobby. Ho una vita felice, sono la persona che ho sempre desiderato essere. Ho trovato dentro di me ciò che ho passato anni a anni a cercare fuori.

- Anonimo