

## Flirtare con le linee di fondo.

Io ho sempre avuto flirt. Mi piaceva l'attenzione che spesso portava all'intrigo e alle fantasie. Ho riconosciuto la mia dipendenza dal sesso e dall'amore dopo essermi trovata in una relazione sessuale ed emotiva extra coniugale. È iniziata con uno scambio di messaggi apparentemente innocente che è diventato civettuolo e poi è cresciuto di intensità. Sapevo che la relazione era sbagliata e totalmente contraria alla morale, ma non riuscivo a fermarmi. *"Un'ultima volta"* è diventato il mio tema ricorrente. Dopo quasi ogni incontro con la persona Q che mi ha fatto qualificare (dipendente dal sesso e dall'amore), dicevo a me stessa (e a lui) che dovevamo smettere di vederci.

Lui diceva "va bene, ti amo e voglio solo che tu sia felice". Mi lasciava in pace ma le mie fantasie continuavano. Questo ha creato una disconnessione tra me, mio marito e il resto della mia vita reale.

Il dolore causato dalla mia dipendenza mi portava inevitabilmente a contattare ancora Q e il ciclo continuava.

Finalmente ho trovato SLAA e mi sono impegnata nel programma. Ho incontrato una meravigliosa partner di recupero (S) che è stata davvero la parte più preziosa dei miei primi giorni nel programma. Anche lei aveva una persona che l'aveva fatta qualificare come dipendente. Stavamo attraversando l'astinenza nello stesso momento e siamo state in grado di relazionarci veramente su tanti livelli. Ci siamo sostenute a vicenda con amore e a volte leggerezza. La sua linea di fondo (lista di comportamenti compulsivi stilati con la sponsor che non agiamo durante l'astinenza) "no contact" mi aveva impressionato moltissimo. ma io non ero pronta a farlo! "Non essere io a cercare il contatto" era la mia linea di fondo. Ero convinta che il mio premuroso Q avrebbe continuato a lasciarmi in pace e che un giorno avremmo potuto essere anche amici. Sono andata a novanta riunioni in novanta giorni, ho trovato una sponsor e ho iniziato a lavorare sui Passi. Nonostante così tanto tempo e fatica investiti nel mio recupero, dentro di me continuava questo dialogo ... "Cosa succede se lo incontro? Cosa dirà? Cosa dirò?"

Questa voce nella mia testa manteneva viva la dipendenza dentro di me.

Quando ero sobria da quasi 3 mesi, ho incontrato Q mentre stavo portando a spasso i cani nel mio quartiere. Il contatto è stato avviato da lui, quindi abbiamo chiacchierato.

La ricaduta è stata quasi immediata. Ho provato rimorso e gli ho chiesto aiuto, spiegandogli che mi ero identificata come dipendente dal sesso e dall'amore, parlandogli del programma. Confidavo che avrebbe fatto la cosa giusta. Sono tornata a lavoro sul programma e ho mantenuto la mia linea di fondo di "non essere io a cercare il contatto".

Pochi mesi dopo, Q mi ha visto nel parcheggio di un negozio di alimentari e mi ha chiamato. La nostra breve conversazione (per lo più unilaterale) è rimasta "nella mia testa" per i giorni seguenti. Ho agito i miei comportamenti compulsivi contattandolo (per

chiedergli di smettere di andare nella mia palestra!) e ne è seguita un'altra ricaduta. Mi sono rimessa a lavoro sul programma ancora una volta. Ho ripreso il primo Passo e ho riconosciuto la mia impotenza. Sapevo che sarebbe stato utile cambiare le mie linee di fondo, ma non potevo immaginare la mia vita senza avere l'opportunità di entrare in contatto con Q. Andavo alle riunioni e ascoltavo attentamente gli altri che lottavano con i loro Q. Era così chiaro per me, che mi mettevo in una categoria a parte, che "no contact" sarebbe stata la risposta alla *loro* sobrietà. Ma non potevo accettare l'idea per me stessa. La mia sponsor mi ha suggerito di pregare per avere la volontà di farlo. Questa preghiera si è rivelata lo strumento più importante per il mio recupero. All'inizio le preghiere erano solo parole. Stavo chiedendo qualcosa che nemmeno volevo! Ma alla fine dicevo sul serio. Dopo diversi mesi di preghiera e sobrietà, Q ha cercato di contattarmi molte volte! Non ho mai risposto. Ma la dipendente in me adorava l'attenzione. Inizialmente ho interpretato le sue azioni come una dimostrazione del suo amore: voleva stare con me, non poteva starmi lontano!

Per fortuna, il mio Potere Superiore era lì a proteggermi. Le mie preghiere mi avevano dato chiarezza!

Mi sono resa conto che il mio rapporto con Q era fatto di fantasia. Non conoscevo davvero quest'uomo. Avevo visto solo quello che volevo vedere in lui. Avevo ignorato tutte le "bandiere rosse" (ovvero elementi malsani stabiliti con la propria sponsor, che suggeriscono di interrompere la relazione) perché erano inopportune nella mia fantasia ideale. In quel momento lui stava mostrando veramente chi fosse. Ho compreso che il mio recupero non poteva essere messo nelle mani di qualcun altro.

Non potevo aspettarmi di essere salvata da Q o da nessun altro. Io ero responsabile della mia sobrietà. Adesso era il momento! Ho cambiato la mia linea di fondo in "no contact". Ne è seguito il sollievo. Non avevo più l'ansia per una conversazione futura immaginaria e per le sue conseguenze. Non ci sarebbero stati contatti, quindi nessuna conversazione! Come una delle promesse SLAA afferma: "Mentre essere vigili era ancora importante, le scelte che dovevamo fare ora sembravano più facili." (Le promesse ©1986 SLAA pp. 95-96 con il permesso della fratellanza Agostiniana, SLAA FWS.)

Sì !! Niente più pensieri tipo "cosa succederebbe se". La mia mente poteva rilassarsi riguardo a un possibile confronto con Q.

Non ci sarebbero contatti. Punto! C'era una sola scelta!

Sfortunatamente, c'erano altri modi in cui il mio cervello mi portava nei luoghi di ansia e fantasia. Avevo bisogno di ridurre l'opportunità di avere pensieri intrusivi su Q. Avevo bisogno di maggiore supporto. Mi hanno parlato de l'opuscolo "Il dono del no contact" (letteratura approvata dalla conferenza SLAA) che contiene così tanta saggezza. Mi sono identificata con l'idea che qualsiasi forma di contatto aveva il potere di farmi tornare indietro al ricordo euforico, al desiderio e all'impulso di agire i miei comportamenti malsani. Dovevo evitarlo a tutti i costi. Quindi, ho bloccato tutti i modi in cui Q può

contattarmi: telefono, e-mail, app di messaggistica, ecc. Ho cancellato le sue foto, gettato i regali che mi aveva fatto, evitato di cercarlo sui social media e ho cancellato finalmente il mio abbonamento alla palestra .

Questo mi ha aiutato a calmare i pensieri ossessivi e ha permesso a me e mio marito di ristabilire una relazione aperta, amorevole e onesta, in cui ci sentivamo a nostro agio.

Adesso mio marito era a conoscenza della mia storia con Q. Ha paragonato la nostra situazione a una guerra. Mi ha detto che dovevamo fare qualsiasi cosa per vincere questa guerra. Non capivo in realtà cosa intendesse.

Una mattina io e mio marito ci stavamo godendo una passeggiata mattutina con i cani e abbiamo visto Q fare jogging. Lo abbiamo ignorato. I cani avevano sete così ci siamo fermati sul marciapiede per dar loro dell'acqua. Q ha fatto di tutto per correre davanti a noi sullo stesso marciapiede e ha detto: "Ehi ragazzi!"

Era così vicino che ha quasi calpestato uno dei miei cani! La sua faccia era probabilmente a 40 centimetri dalla mia. Tutto questo è accaduto durante la pandemia COVID-19, quando il distanziamento sociale era fondamentale. Sono rimasta scioccata dalla sua mancanza di rispetto.

Non avrei mai pensato che potesse intenzionalmente fare qualcosa per danneggiarmi (emotivamente o fisicamente). Sembrava quasi come fosse un gioco per lui, si era comportato come un ragazzino viziato che avrebbe fatto qualsiasi cosa per ottenere ciò che voleva. La Parte dipendente di me stessa ha trascorso innumerevoli ore cercando di capire/spiegare/negare questo comportamento senza senso.

Q era tornato nella mia testa ancora una volta (forse era proprio quel che voleva ?).

Mio marito aveva ragione. Questa era una guerra!

Se fossi tornata alla mia vita da dipendente avrei perso tutto: mio marito, il mio lavoro, il rispetto della mia famiglia e dei miei amici, e forse la mia stessa vita. Questo era gravissimo.

Dopo altre preghiere, il mio Potere Superiore mi ha mandato direttamente dalla mia sponsor che aveva molta esperienza, forza e speranza per quanto riguardava la persona che l'aveva fatta identificare come dipendente.

Era d'accordo con la "teoria della guerra" di mio marito. Ha spiegato che pensava alla persona che l'aveva fatta qualificare come all'incendio di una foresta furioso e mortale e che stava per inghiottirla.

Oh! Sì.

Q era mortale per me! avevo un'immagine nella mente : Q che teneva una pistola puntata su me e sulla mia famiglia.

Non era una forzatura dato che Q aveva fatto per anni un lavoro che spesso richiedeva una pistola.

Ancora più chiarezza. Il mondo fantastico della mia dipendenza ha iniziato a svanire e nel tempo sono stata in grado di essere più presente con mio marito, la famiglia, gli amici, il lavoro e i miei cani (non necessariamente in quest'ordine)

Un compagno di recupero recentemente mi ha chiesto: "Quando hai capito che stavi migliorando?" Gli ho risposto che ho iniziato a riconoscermi nei Segnali di recupero SLAA, in particolare il quarto che afferma: "Impariamo a evitare situazioni che potrebbero metterci a rischio fisicamente, moralmente, psicologicamente o spiritualmente".

Questa sostanzialmente è la mia linea di fondo "nessun contatto"!

Post scriptum: Non molto tempo dopo aver scritto questo articolo, ho incontrato Q ancora una volta: si è fermato con la sua macchina dietro la mia a un semaforo. Mi ha fatto un cenno. La scelta è stata facile: ho fatto finta di non vedere. Al semaforo rosso successivo si è affiancato alla mia auto. Mi sentivo vulnerabile, soprattutto perché ero nella mia decappottabile con la capote abbassata. La scelta è stata facile: non ho guardato dalla sua parte. È stato il semaforo rosso più lungo della mia vita. Ma quando è diventato verde sono scappata via. L'esperienza mi ha scosso un po' ma non ha preso piede nella mia giornata. Sono stata in grado di andare avanti e mi sono resa conto di aver ricevuto "il dono del no contact!"

—Kim B.