

DWANAŚCIE KROKÓW S.L.A.A.

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec uzależnienia od seksu i miłości - przestaliśmy kierować swoim życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. W pokorze prosiliśmy Boga, aby usuwał nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziłyśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem przypadków, gdy zranitoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy, poprzez modlitwę i medytację, do coraz doskonalszej, świadomej więzi z Bogiem - jakkolwiek Go pojmujemy - prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełniania.
12. Przebudzeni duchowo dzięki tym Krokom, staraliśmy się nieść postanie innym uzależnionym od seksu i miłości i stosować te zasady we wszystkich dziedzinach naszego życia.

DWANAŚCIE TRADYCJI S.L.A.A.

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności SLAA.
2. Jedyne i najwyższe autorytetem w naszej Wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek by się objawiał w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami - oni nami nie rządzą.
3. Jedyne warunkiem przynależności do S.L.A.A. jest pragnienie, by przestać obracać się we wzorcach nałogowego seksu i nałogowej miłości. Każde dwie lub więcej osób, które zbierają się we wspólnym celu zdrowienia z uzależnienia od seksu i miłości może uważać się za grupę S.L.A.A., pod warunkiem, że jako grupa nie mają innej przynależności.
4. Każda grupa powinna być całkowicie niezależna, z wyjątkiem spraw, które dotyczą innych grup lub Wspólnoty jako całości.
5. Każda grupa ma tylko jeden główny cel: nieść postanie uzależnionemu od seksu i miłości, który wciąż cierpi.
6. Ani grupa, ani Wspólnota S.L.A.A. nie powinna nigdy popierać, finansować ani używać swej nazwy żadnym pokrewnym działaniom, czy zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby sprawy majątkowe, prestiżowe bądź ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa powinna być całkowicie samowystarczalna i odmawiać wsparcia materialnego z zewnątrz.
8. Działalność w naszej Wspólnocie powinna na zawsze pozostać honorowa, możemy jednak zatrudniać specjalnych pracowników w służbach S.L.A.A.
9. Wspólnota S.L.A.A. nie powinna nigdy stać się organizacją, możemy jednak tworzyć służby i komisje odpowiedzialne bezpośrednio wobec tych, którym służą.
10. S.L.A.A. nie zajmuje stanowiska wobec problemów spoza Wspólnoty, ażeby nasze imię nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie. Musimy stale zachowywać osobistą anonimowość wobec wszystkich środków masowego przekazu. Ze specjalną troską staramy się chronić anonimowość każdego uczestnika naszej Wspólnoty.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Tytuł oryginału:
"Addicted to Sex? Addicted to Love?"
Copyright © 2004 The Augustine Fellowship
Sex and Love Addicts Anonymous,
Fellowship-Wide Services, Inc.
1550 NE Loop 410, Suite 118
San Antonio, TX 78209, U.S.A.

PUBLIKACJE S.L.A.A.

KSIAŻKI

Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości
tekst podstawowy Wspólnoty
Augustyńskiej S.L.A.A.

Zestawy wydań *Biuletynu* z kilku lat.

ULOTKI

Wstęp do S.L.A.A.

Uzależnienie od seksu i miłości
40 pytań do autodiagnozy.

Sugestie dla nowicjuszy

O co pyta nowicjusz ?

Sponsorowanie. Wyjście z izolacji.

Anoreksja: seksualna, towarzyska,
uczuciowa.

Odstawienie. Droga do życia
w wolności, radości i nadziei.

Witaj.

12. zasad określających warunki
kontaktów z publikatorami

Ustanawianie własnych granic

Lokalne dane kontaktowe:



**Czy jesteś
uzależniony/a**

od

Seksu?

Czy jesteś

uzależniony/a

od

Miłości?

**Informacje o S.L.A.A.
dla Ciebie,
lub kogoś kogo znasz.**

The Augustine Fellowship,
Sex and Love Addicts Anonymous

S.L.A.A.

Wspólnota Augustyńska
Anonimowi Uzależnieni od
Seksu i Miłości



Więcej informacji ze Wspólnoty SLAA
znajdziesz na stronie:
www.slaa.pl

Wspólnota Augustyńska SLAA
00-950 Warszawa 1 Skr. Pocz. 878
telefon informacyjny: 0 502 815 430

Możesz swobodnie powielać i dystrybuować
tę broszurę!

CO TO JEST UZALEŻNIENIE OD SEKSU I MIŁOŚCI?

W S.L.A.A. uważamy, że uzależnienie od seksu i miłości jest postępującą chorobą, której nie można wyleczyć, ale jak większość chorób może ono być zatrzymane. Choroba może przybierać różne formy, zawierające (ale nie ograniczające się do): kompulsywnej potrzeby seksu, desperackiego przywiązania się do jednej osoby (lub wielu) lub chronicznego popadania w romanse, intrygi i fantazje. Uzależnienie od seksu i miłości może także przybierać formę kompulsywnego unikania dawania lub przyjmowania towarzyskiego, seksualnego bądź uczuciowego "pokarmu". To unikanie intymności określane jest w S.L.A.A. jako anoreksja.

Odkryliśmy, że obsesyjno-kompulsywne wzorce zachowań istniejące w sferze związków lub aktywności seksualnej, pogłębiały destrukcję w naszym życiu zawodowym, rodzinnym i prowadziły do utraty poczucia własnej wartości. Uzależnienie od seksu i miłości, jeżeli nie jest zatrzymane, zawsze prowadzi do coraz poważniejszych konsekwencji.

W S.L.A.A. uczymy się akceptować rzeczywistość naszego uzależnienia i poddajemy każdą myśl że możemy kontrolować je z pozytywnym skutkiem, tylko dzięki naszej słabej woli. Przyznajemy się do osobistej bezsilności wobec tej choroby, jako przyczyny naszego cierpienia i zaprzestajemy naszych nałogowych zachowań; zwracamy się o przewodnictwo do Siły większej od nas samych; naprawiamy krzywy które wyrządził nam inny i odbudowujemy nasze życie w sferze fizycznej, mentalnej (intelektualnej), duchowej i emocjonalnej.

JAK MOŻNA STWIERDZIĆ, CZY KTOŚ JEST UZALEŻNIONY OD SEKSU I MIŁOŚCI?

Każdy, tylko za siebie, może stwierdzić, czy on lub ona jest: fizycznie, mentalnie lub emocjonalnie uzależniony/a od seksu lub miłości. Pójście na kilka mityngów pozwala określić danej osobie czy identyfikuje się z innym uzależnionym od seksu i miłości. Broszura "Uzależnienie od seksu i miłości: 40 pytań do autodiagnozy" pomaga ocenić aktywność seksualną, uwikłanie w romanse, zaangażowania emocjonalne i zachowania ucieczkowe (anorektyczne). 40 pytań do autodiagnozy jest także zamieszczone na stronie:

www.slaa.pl

CHARAKTERYSTYKA UZALEŻNIENIA OD SEKSU I MIŁOŚCI

1. Mając zaledwie kilka zdrowych granic, wkleamy się w kontakty seksualne i związki emocjonalne z ludźmi bez wcześniejszego ich poznania.
2. Boimy się osamotnienia i porzucenia. Stale wracamy do bolesnych, destrukcyjnych związków. Ukrywamy przed sobą i innymi nasze nałogowe potrzeby, co prowadzi do głębszego zapadania się w izolację i wyobcowanie od przyjaciół, bliskich, od siebie samych i od Boga.
3. Wkleamy się w jeden związek po drugim, często utrzymując więcej niż jedną relację seksualno-emocjonalną jednocześnie. Boimy się uczuciowej lub seksualnej deprecjacji.
4. Mylimy miłość z potrzebą bycia razem, fizyczną i seksualną atrakcyjnością, bliskością bądź też potrzebą ratowania lub bycia uratowanym.
5. Czujemy się puści i niekompletni, kiedy jesteśmy sami. Boimy się prawdziwej intymnej więzi i zaangażowania. Stale poszukujemy związków lub kontaktów seksualnych.
6. Seksualizujemy stres, samotność, gniew, wstyd, strach i zazdrość. Używamy seksu i emocjonalnej zależności jako substytutu troski, opieki oraz wsparcia
7. Używamy seksu i gry uczuciowej do manipulowania i kontrolowania innych.
8. Stajemy się unieruchomieni lub bardzo rozdartani z powodu uczuciowych oraz seksualnych obsesji i fantazji.
9. Unikamy odpowiedzialności za siebie, poprzez wiązanie się z ludźmi emocjonalnie niedostępnymi.
10. Zniewala nas emocjonalna zależność, uczuciowe intrygi i kompulsywna seksualna aktywność.
11. Boimy się zranienia, przez co unikamy związków zapowiadających prawdziwą intymną więź i bliskość. Mylimy seksualną i uczuciową anoreksję ze zdrowiem.
12. Przypisujemy innym magiczne właściwości. Idealizujemy ich i gonimy za nimi, a następnie winimy za to, że nie spełniają naszych oczekiwań i fantazji.

CO TO JEST SLAA?

Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy pomagają sobie nawzajem wytrwać w trzeźwości. Oferują oni tę samą pomoc każdemu, kto jest uzależniony od seksu i/albo miłości i chce coś z tym zrobić. Ponieważ wszyscy członkowie S.L.A.A. sami są uzależnieni, mają oni niespotykane zrozumienie wobec każdej innej osoby i tej choroby. Wiedzą jak to jest żyć w chorobie i nauczyli się jak można z niej zdrowieć dzięki S.L.A.A..

PREAMBUŁA S.L.A.A.

Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości, są wspólnotą opartą na pionierskim modelu AA - programie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Jedynym wymogiem przynależności do Wspólnoty jest pragnienie, by przestać obracać się we wzorcach nałogowego seksu i nałogowej miłości. SLAA jest samowystarczalna dzięki dobrowolnym datkom uczestników i bezpłatna dla każdego, kto jej potrzebuje. Aby przezwyciężyć niszczące skutki uzależnienia od seksu i miłości, korzystamy z pięciu głównych źródeł:

1. TRZEŻWOŚĆ - czyli nasza gotowość, aby w dniu dzisiejszym powstrzymać się od naszych osobistych nałogowych zachowań.
2. SPONSOROWANIE - MITYNGI - czyli nasza umiejętność sięgania po wsparcie w obrębie całej Wspólnoty.
3. KROKI - czyli stosowanie programu Dwunastu Kroków jako drogi do seksualnej i emocjonalnej trzeźwości.
4. SŁUŻBA - czyli przekazywanie innym tego, co otrzymaliśmy i stale otrzymujemy we Wspólnocie.
5. DUCHOWOŚĆ - czyli rozwijanie więzi z Siłą Większą od nas samych - Siłą, która nas prowadzi i podtrzymuje w zdrowieniu.

Wspólnota Augustyńska SLAA nie wydaje opinii w kwestiach spoza Wspólnoty i nie dąży do polemiki. Nie jesteśmy też związani z żadną organizacją, ruchem, czy światopoglądem - ani religijnym, ani świeckim. Łączy nas jeden cel: chcemy razem rozwiązywać problem naszych seksualnych i emocjonalnych zachowań. Odnajdujemy wspólny mianownik w obsesyjnych, przymusowych wzorcach, bez względu na płeć i orientację seksualną.

Ze specjalną troską staramy się chronić anonimowość każdego uczestnika Wspólnoty. Ponadto staramy się unikać niewłaściwego zainteresowania nami ze strony wszystkich środków masowego przekazu.

ABY DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O S.L.A.A.

Chodź na mityngi S.L.A.A. Weź listę mityngów S.L.A.A. w danej okolicy. Zapisz się na listę mailingową grupy S.L.A.A. „Wiosna” w Internecie (informacje na stronie slaa.pl). Idź na co najmniej sześć mityngów, zanim zdecydujesz czy chcesz (lub nie) być członkiem S.L.A.A.

Stuchaj Wsłuchuj się w to co jest wam wspólne, a nie w to co Cię odróżnia. Usiądź, rozluźnij się i miej otwarty umysł.

Rozmawiaj po mityngach Porozmawiaj przynajmniej z jedną osobą po mityngu. Nie bój się zadawać pytań. Inni są tam po to by Ci pomóc. Jeśli po mityngu ma miejsce jakaś wspólna inicjatywa, np. wyjście na kawę, to dołącz się do grupy. Korzystaj z możliwości aby pytać się o program i by lepiej zapoznać się z uczestnikami.

Dzwoni do innych członków Jeśli na mityngu dostępna jest lista telefonów, to weź kopię. Jeśli nie, to poproś kilkoro osób o ich numery telefonów. Zadzwoń do chociaż jednej osoby z listy w ciągu następnego tygodnia, by porozmawiać o S.L.A.A.

Odwiedź strony internetowe. Odwiedź stronę S.L.A.A. w Polsce - www.slaa.pl - dowiedz się więcej o wspólnocie. Możesz także odwiedzić międzynarodową stronę S.L.A.A. - www.slaafws.org - w języku angielskim, która jest bogata w informacje związane z S.L.A.A..

Skontaktuj się z S.L.A.A. w Polsce Wspólnota S.L.A.A. Polska ma swoje służby krajowe (informacje do kontaktu na przedniej stronie), które pomogą Ci dowiedzieć się więcej o S.L.A.A..

Po prostu:
- napisz na adres rzecznik@slaa.pl,
- napisz na adres pocztowy podany na przedniej stronie,
- lub zadzwoń na telefon informacyjny SLAA wymieniony na początku ulotki.

Dostępne są:
Tekst Podstawowy S.L.A.A.: „Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości”.
„Biuletyn” - polska gazetka S.L.A.A.
Zestawy zawierające kilka lat „Biuletynu”
Płyty CD z nagraniami.
Broszury S.L.A.A. i inna literatura

Czytaj, słuchaj, rozmawiaj Czytaj literaturę S.L.A.A. lub słuchaj nagrań ze Wspólnoty. Rozmawiaj o tym czego się dowiedziałeś z innymi członkami S.L.A.A..