

SLAA's inledningstext

Anonyma Sex och Kärleksberoende är en tolvstegs- och tolvtraditionsinriktad gemenskap baserad på Anonyma Alkoholisters program. Det enda kravet för medlemskap i SLAA är en önskan att sluta leva ut ett mönster av sex- och kärleksberoende. SLAA är självförsörjande genom frivilliga bidrag från dess medlemmar och är gratis för alla som behöver det.

För att motverka de destruktiva konsekvenserna av vårt beroende tar vi hjälp av fem huvudsakliga tillgångar:

1. Nykterhet. Vår villighet att sluta agera ut vårt personliga bottenlinjebeteende, en dag i taget.
2. Sponsorskap och möten. Vår förmåga att söka stöd i SLAA's gemenskap.
3. Stegen. Vårt tillämpande av tolvstegsprogrammet för att uppnå sexuell och känslomässig nykterhet.
4. Service. Vårt återgåldande till SLAA:s gemenskap vad vi ständigt så frikostigt får ta emot.
5. Andlighet. Vårt utvecklande av en relation med en kraft starkare än oss själva som kan vägleda oss och ge oss styrka i vårt tillfrisknande.

SLAA har ingen anknytning till andra företag eller organisationer, vare sig religiösa eller världsliga.

Vi har dock slutit oss samman för att ta itu med vårt sex- och kärleksberoende. Vi finner en gemensam nämnare i våra tvångsmässiga beteenden, vilket gör personliga skillnader som t.ex. kön och sexuell inriktning ovidkommande.

Vi måste noga skydda varje SLAA-medlems anonymitet. Vidare försöker vi undvika otillbörlig uppmärksamhet från media.

SLAA:s tolv steg

1. Vi erkände att vi var maktlösa inför vårt sex- och kärleksberoende och att vi hade förlorat kontrollen över våra liv.
2. Vi kom till tro om att en kraft starkare än oss själva, kunde hjälpa oss att återfå vårt förstånd.
3. Vi beslöt att lägga vår vilja och vårt liv i händerna på Gud, så som vi uppfattade Gud.
4. Vi företog en genomgripande och oförskräckt moralisk självrannsakan.
5. Vi erkände inför Gud, oss själva och en medmänniska alla våra fel och brister och innebörden av dem.
6. Vi var helt och hållet beredda att låta Gud avlägsna alla dessa karaktärsfel.
7. Vi bad ödmjukt Gud att avlägsna våra brister.
8. Vi gjorde upp en förteckning över alla de personer vi hade gjort illa och var beredda att gottgöra dem alla.
9. Vi gottgjorde alla dessa människor, så långt det var oss möjligt, utan att skada dem eller andra.
10. Vi fortsatte vår självrannsakan och erkände genast när vi hade fel.
11. Vi strävade efter att genom bön och meditation förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi uppfattade Gud, varvid vi endast bad om insikt om Guds vilja med oss och styrka att utföra den.
12. När vi som en följd av dessa steg, själva erfarit ett andligt uppvaknande, försökte vi föra budskapet vidare till andra sex- och kärleksberoende och tillämpa dessa principer inom livets alla olika områden.

SLAA:s tolv traditioner

1. Vår gemensamma välfärd bör komma i första hand. Personligt tillfrisknande är beroende av sammanhållningen i SLAA.
2. Gruppen har bara en yttersta auktoritet – en kärleksfull Gud så som Gud kommer till uttryck i gruppsamvetet. Våra ledare är endast betrodda tjänare, de styr inte.
3. Det enda villkoret för medlemskap i SLAA är en önskan att sluta agera ut ett mönster av sex- och kärleksberoende. Om två eller flera personer samlas för att hjälpa varandra att tillfriskna från sex- och kärleksberoende kan de kalla sig en SLAA-grupp under förutsättning att de som grupp inte är anslutna till andra organisationer eller föreningar.
4. Varje grupp bör vara självstyrande utom i angelägenheter som berör andra SLAA-grupper eller SLAA som helhet.
5. Varje grupp har endast ett huvudsyfte – att föra budskapet vidare till de sex- och kärleksberoende som fortfarande lider.
6. En SLAA-grupp eller SLAA som helhet bör aldrig gå i borgen för, finansiera eller låna SLAA:s namn till närbesläktade sammanslutningar eller utomstående företag för att inte problem med pengar, egendom eller prestige skall skilja oss från vårt verkliga syfte.
7. Varje SLAA-grupp bör vara självförsörjande och vägra ta emot ekonomiskt stöd utifrån.
8. SLAA bör alltid förbli ickeprofessionellt, men våra serviceorgan kan anställa personal för särskilda uppgifter.
9. SLAA bör aldrig organiseras, men vi kan tillsätta styrelser och kommittéer för serviceverksamhet direkt ansvariga inför dem de tjänar.
10. SLAA tar aldrig ställning för eller emot i yttre angelägenheter. Alltså bör SLAA:s namn aldrig dras in i offentliga tvister.
11. Vår kontakt med allmänheten baseras på rörelsens egen kraft snarare än på propaganda. Vi bör alltid iaktta personlig anonymitet i förhållande till press, radio, tv, film och andra medier. Vi bör med särskild omsorg slå vakt om varje SLAA-medlems anonymitet.
12. Anonymiteten är den andliga grundvalen för alla våra traditioner och påminner oss ständigt om att sätta princip före person.

Tolvstegsprogrammets löften

Om vi är omsorgsfulla när det gäller denna fas av vår utveckling kommer vi att häpna innan vi ens är halvvägs.

- Vi kommer att få uppleva en ny frihet och en ny glädje.
- Vi kommer inte att ångra det förflutna, inte heller vill vi stänga dörren om det.
- Vi kommer att förstå innebörden av ordet sinnesro och vi kommer att uppleva frid.
- Oavsett hur långt på skalan vi har sjunkit, kommer vi att se hur våra erfarenheter kan gagna andra.
- Känslan av oduglighet och självömkan kommer att försvinna.
- Vår självupptagenhet kommer att minska och vi blir alltmer intresserade av våra medmänniskor.
- Självupptagenheten kommer undan för undan att avlägsnas.
- Hela vår inställning till och syn på livet kommer att förändras.
- Rädslan för människor och ekonomisk osäkerhet kommer att lämna oss.
- Vi kommer rent intuitivt att veta hur vi ska handla i situationer som förut brukade göra oss handfallna.
- Vi kommer plötsligt att inse att Gud gör för oss det vi inte kan göra för oss själva.

Är dessa löften orimliga?

Vi tror inte det.

De har infriats för många av oss – ibland snabbt, ibland långsamt.

De kommer alltid att infrias, om vi anstränger oss.

Tecken på tillfrisknande

De individuella mönstren av sex- och kärleksberoende varierar. Mönstren för tillfrisknande varierar också. I allmänhet betyder tillfrisknande från vårt bottenlinjebeteende genom arbetet med SLAA:s program att vi får tillbaka valfrihet, förstånd och personlig värdighet. När vi arbetar med stegen och använder programmets verktyg – som innefattar möten, vår sponsor, SLAA-litteratur, telefonkontakter och att ge service – börjar vi märka några av följande kännetecken på vår väg mot tillfrisknande:

1. Vi strävar efter att utveckla en daglig relation med en Högre Kraft i vetskap om att vi inte är ensamma i våra ansträngningar att hela oss själva från vårt beroende.
2. Vi är villiga att vara sårbara eftersom vi har återfått vår förmåga att hysa tillit genom vår tro på en Högre Kraft.
3. Vi överger, en dag i taget, hela vår livsstrategi och besatthet av jakten på romantiska och sexuella intriger och känslomässigt beroende.
4. Vi lär oss att undvika situationer där vi utsätts för faror fysiskt, moraliskt, psykologiskt eller andligt.
5. Vi lär oss att acceptera oss själva, att ta ansvar för vårt eget liv och att ta hand om våra egna behov innan vi går in i relationer med andra.
6. Vi blir villiga att be om hjälp och att tillåta oss att vara sårbara och lär oss att lita på och acceptera andra.
7. Vi tillåter oss att arbeta igenom smärtan i vår låga självkänsla och vår rädsla för ansvar och för att bli övergivna. Vi lär oss att trivas i ensamhet.
8. Vi börjar acceptera våra ofullkomligheter och misstag som en del av att vara mänskliga och vi läker vår skam och perfektionism medan vi arbetar med våra karaktärsfel.
9. Vi börjar ersätta självdestruktiva sätt att uttrycka känslor med ärlighet.
10. Vi blir ärliga i att uttrycka vem vi är och vi utvecklar en sann närhet i våra relationer med oss själva och andra.
11. Vi lär oss att värdera sex som en biprodukt till engagemang, tillit, samarbete och att dela med sig i ett partnerförhållande.
12. Vi återfår vårt förstånd, en dag i taget, genom att delta i tillfrisknande-processen.

**Gud, ge oss sinnesro
att acceptera det vi inte kan förändra,
mod att förändra det vi kan
och förstånd att inse skillnaden.**