

## S.L.A.A. GYŰLÉS LEVEZETÉSÉNEK TERVEZETE

- 1. Szervusztok.....vagyok, szex- és szerelemfüggő. Szeretettel köszöntök mindenkit az SLAA gyűlésén. Mai gyűlésünk egy óra időtartamú zárt/nyitott gyűlés. Ha érdeklődő vagy, megkérünk, gyere vissza nyitott gyűlésünkre, ami minden negyedév utolsó gyűlése. Megkérek mindenkit, hogy a mobil telefonját kapcsolja ki.**

**Megkérem társunkat, hogy olvassa fel a közösség „Meghatározását” .**

### **Mi az S.L.A.A.?**

Az S.L.A.A. olyan férfiak és nők közössége, akik segítenek egymásnak józannak maradni. Segítséget kínálnak bárkinek, aki szex-, vagy szerelemfüggésben szenved, és ezen változtatni szeretne. Mivel a Közösség tagjai maguk is mindannyian függők, sajátos megértést mutatnak egymás és a betegség iránt. Tudják milyen érzésekkel jár ez a betegség, és megtanulták hogyan lehet felépülni belőle a Közösség segítségével.

### **Az S.L.A.A. meghatározása**

Az Anonim Szex- és Szerelemfüggők egy [12 lépésen](#) és [12 hagyományon](#) alapuló közösség, ami az Anonim Alkoholisták mintáját követi.

A tagság egyetlen feltétele a szex-, vagy szerelmi függés kiélésének abbahagyására irányuló vágy. Az S.L.A.A. tagjainak hozzájárulásaiból tartja fenn magát, és nyitott bárki számára, aki úgy érzi, hogy szüksége van rá.

A szex- és szerelmi függés romboló következményeivel való megküzdésben öt erőforrásra támaszkodunk:

1. Józanság. A szándék, hogy minden nap megálljunk legjellemzőbb függő viselkedésünk kiélését.
2. Szponzorálás/Gyűlések. A képesség, hogy támogatást kérjünk a közösségtől.
3. Lépések. A 12 lépéses felépülési program gyakorlása a szexuális- és érzelmi józanság elérése érdekében.
4. Szolgálat. Mindazt visszaadjuk a közösségnek, amit ingyen kapunk tőle.
5. Spiritualitás. Kapcsolatot alakítunk ki egy nálunk hatalmasabb Erővel, ami irányíthatja józanodásunkat és megtarthat minket a felépülésben.

Közösségként az S.L.A.A. nem formál véleményt külső ügyekben, és nem keresi a vitát. Az S.L.A.A. nem kötődik semmilyen szervezethez, mozgalomhoz vagy ügyhöz, legyen az vallásos vagy világi.

Egyetlen dolog azonban összeköt bennünket: a tenni akarás függőséget okozó szexuális- és érzelmi viselkedésünkkel kapcsolatban. Megszállott és kényszeres viselkedésünknek közös nevezője van, ami független minden személyes különbségtől, szexuális vagy nemi vonzódástól.

- 2. Van-e közöttünk olyan, aki először jár S.L.A.A. gyűlésen és érintettnek érzi magát? Ha igen: Üdvözlünk a gyűlésen! Lehet, hogy némely dolog, amiket itt hallasz, furcsának tűnik majd, de azt javasoljuk, hogy próbálj a hasonlóságokra felfigyelni, és ne a különbözőségekre. Azt is javasoljuk, hogy vegyél részt 6 gyűlésen, mielőtt eldöntöd, hogy az SLAA neked való-e, vagy sem.**
- 3. Az S.L.A.A. gyűléseken egyes szám első személyben beszélünk, és függőségünkkel, illetve felépülésünkkel kapcsolatos tapasztalatainkat osztjuk meg egymással. Egymást végighallgatjuk, nem szoktuk egymás mondandóját minősíteni vagy tanácsot adni, az elhangzottakat nem véleményezzük, és kerülünk minden olyan viselkedést, ami a gyűlést megzavarhatja.**

#### **4. Felolvasások**

- **Mi a szex-, és szerelmi függőség?**
- **A szex- és szerelemfüggés jellemzői**
- **Az S.L.A.A. 12 lépése**
- **Az S.L.A.A. 12 hagyománya**

### **Mi a szex- és szerelmi függőség?**

Mi, az S.L.A.A. tagjai, úgy gondoljuk, hogy a szex- és szerelmi függőség progresszív betegség, ami nem gyógyítható, de más betegségekhez hasonlóan megállítható. Számos formát ölthet, ilyenek lehetnek – (bár nem kizárólag ezek) a kényszeres szex-szükséglet, a szélsőséges függés egy (vagy sok) embertől, és/vagy a romantikával, a szerelmi ügyekkel vagy fantáziákkal való kényszeres foglalkozás. A szex- és szerelmi függőség jelentheti a társadalmi, szexuális vagy érzelmi törődés/gondoskodás\* nyújtásnak és elfogadásának kényszeres kerülését is. Az intimitásnak ezt a kerülését az S.L.A.A.-ban „anorexia” (koplalás) néven ismerjük.

Úgy találtuk, hogy léteznek olyan kényszeres és megszállott késztetések, amelyek mentén a kapcsolatok és a szexuális tevékenységek egyre rombolóbbá válnak a munka, a család és az önbecsülés vonatkozásában. Az ellenőrizetlen szex- és szerelemfüggés egyre rosszabbodó következményekhez vezet.

Az S.L.A.A.-ban megtanultuk elfogadni azt a tényt, hogy ez a mi függőségünk, és lemondunk arról a tévképzetről, hogy pusztán akaraterővel sikeresen kontrollálhatjuk. Személyes tehetetlenségünk beismerése révén felhagyunk függő viselkedésformánkkal, egy nálunk nagyobb Erő kezébe adjuk az irányítást, helyrehozzuk azokat a károkat, amelyeket másoknak okoztunk, és testileg, lelkileg, spirituálisan és érzelmileg rendbe hozzuk az életünket.

## **A szex-, és szerelemfüggés jellemzői**

1. Mivel kevés egészséges kötődésünk van, szexuális kalandokba keveredünk és/vagy érzelmi viszonyba bonyolódunk ismeretlenekkel.
2. A magánytól és az elhagyatottságtól való félelem miatt fájdalmas, romboló kapcsolatokat tartunk fenn, vagy minduntalan visszatérünk ezekbe a kapcsolatokba. Függőség-igényünket önmagunk és mások előtt is titkoljuk, egyre jobban elszigetelődünk és elidegenedünk barátainktól, szeretteinktől, önmagunktól és Istentől.
3. Az érzelmek és a szex hiányától való félelmünkben kényszeresen keressük és hajszoljuk egyik kapcsolatot a másik után, olykor egyszerre több szexuális és érzelmi kapcsolatunk is van.
4. Összekeverjük a szerelmet a kívánnással, a testi és szexuális vonzódással, a sajnálattal, és/vagy azzal a vágyunkkal, hogy valakit megmentünk, vagy ő mentsen meg minket.
5. Üresnek és „fél embernek” érezzük magunkat, ha egyedül vagyunk. Annak ellenére, hogy tartunk az intimitástól és az elköteleződéstől, folyamatosan keressük a társkapcsolatokat és a szexuális kalandokat.
6. Szexszel vezetjük le a stresszt, a bűntudatot, a magányt, a haragot, a szégyent, a félelmet és az irigységet. A szexualitást és az érzelmi függőséget a gondoskodás, a törődés és a támogatás pótlékaként használjuk.
7. A szexualitást és az érzelmi kötődést mások manipulálására és kontrollálására használjuk.
8. Romantikus vagy szexuális megszállottságunk vagy fantáziálásunk súlyosan hátráltat vagy cselekvésképtelenné tesz bennünket.
9. Oly módon kerüljük el az önmagunkért való felelősségvállalást, hogy érzelmileg már elkötelezett emberekhez vonzódunk.
10. Az érzelmi függőség, a romantikus szerelmi viszonyok, vagy a kényszeres szexuális tevékenységek hálójában vergődünk.
11. Annak érdekében, hogy elkerüljük a sebezhetőség érzését, távol tartjuk magunkat minden intim viszonytól, összetévesztjük a szexuális és érzelmi „anorexiát” a felépüléssel.
12. Másoknak varázslatos képességeket tulajdonítunk. Előbb idealizáljuk és üldözzük őket, utóbb szemükre hányjuk, hogy csalatkoznunk kellett velük kapcsolatos elképzeléseinkben és reményeinkben.

## **Az SLAA 12 lépése**

1. Beismertük, hogy tehetetlenek vagyunk szex- és szerelmi függésünkkel szemben, – hogy életünk irányíthatatlanná vált.
2. Eljutottunk arra a hitre, hogy egy nálunk hatalmasabb Erő helyreállíthatja lelki egészségünket.
3. Elhatároztuk, hogy akaratunkat és életünket a saját felfogásunk szerinti Isten gondviselésére bízunk.
4. Félelem nélkül mélyreható erkölcsi leltárt készítettünk magunkról.
5. Beismertük Istennek, magunknak és egy embertársuknak hibáink valódi természetét.
6. Teljességgel készen álltunk arra, hogy Isten megszabadítson bennünket mindezekről a jellemhibáktól.
7. Alázatosan kértük Őt hiányosságaink felszámolására.
8. Listát készítettünk mindazokról, akiknek valaha kárára voltunk, és hajlandóvá váltunk mindnyájuknak jóvátételt nyújtani.
9. Közvetlen jóvátételt nyújtottunk nekik, ahol lehetséges volt, kivéve, ha ez sérelmes lett volna rájuk, vagy másokra nézve.
10. Folytattuk a személyes leltár készítését, és haladéktalanul beismertük, amikor hibáztunk.
11. Igyekeztünk ima és meditáció útján elmélyíteni tudatos kapcsolatunkat a saját felfogásunk szerinti Istennel, csak azért imádkoztunk, hogy felismerjük velünk kapcsolatos akaratát, és hogy legyen erőnk a teljesítéséhez.
12. E lépések eredményeként spirituális ébredést éltünk át, megpróbáltuk ezt az üzenetet szex- és szerelemfüggőkhöz eljuttatni, és ezeket az elveket életünk minden dolgában érvényre juttatni.

## **Az SLAA 12 hagyománya**

1. Közös boldogulásunk álljon az első helyen, személyes felépülésünk az SLAA egységétől függ.
2. Csoportügyekben egyetlen abszolút tekintély létezik – egy szerető Isten –, aki csoporttudatunkban megnyilvánulhat. Vezetőink csupán bizalmunkat élvező szolgálattelvők, nem pedig irányítók.
3. Az SLAA tagság egyetlen feltétele a vágy a szex- és szerelmi függés kiélésének abbahagyására. Ha két vagy több ember azért jön össze, hogy kölcsönösen segítsenek egymásnak felépülni a szex- és szerelmi függésből, akkor SLAA csoportnak nevezhetik magukat, hacsak mint csoportnak nincs más jellegű kötődésük.

4. Legyen minden csoport független, kivéve azokat az ügyeket, amelyek más csoportokat, vagy az SLAA egészét érintik.
5. Minden csoport egyetlen, elsődleges célja az, hogy eljuttassa üzenetét a még szenvedő szex- és szerelemfüggőkhöz.
6. Egy SLAA csoport soha ne adja pénzét, nevét vagy támogatását semmilyen kapcsolódó intézménynek vagy külső vállalkozásnak, nehogy a pénzzel, tulajdonnal és presztízzsel kapcsolatos problémák eltérítsék elsődleges céljától.
7. Minden SLAA csoport legyen teljesen önfenntartó, hárítsa el a külső hozzájárulásokat.
8. Az SLAA maradjon mindig nemhivatásos, bár szolgálati központjaink alkalmazhatnak hivatásos szakembereket.
9. Az SLAA maga soha ne szerveződjék, de alakíthatunk szolgálati testületeket vagy bizottságokat, amelyek közvetlen felelősséggel tartoznak azoknak, akiket szolgálnak.
10. Az SLAA-nak nincs véleménye külső ügyekről, ezért az SLAA neve nem bevonható nyilvános vitákba.
11. A nyilvánossághoz való viszonyunk alapja elsősorban a vonzerő, nem a reklám. Személyes névtelenségünket mindig meg kell őriznünk a sajtóban, a rádióban és a filmekben és más nyilvános szereplések során. Különleges óvatossággal kell őriznünk minden SLAA tagtársunk névtelenségét.
12. Hagyományaink spirituális alapja, a névtelenség, mindig emlékeztet bennünket arra, hogy az elvek előbbre valók az egyes személyeknél.

### **MAI TÉMA:**

**(pl. egy lépés, egy hagyomány, felépülés jelei, ígéret; vagy érzés gyűlés)**

**Most van lehetőség a megosztásokra. arra szeretnék megkérni benneteket hogy aki nem beszél, a mikrofonját kapcsolja ki.**

### **ZÁRÁS**

- 1. Az itt elhangzott hozzászólásokat bizalommal mondták el, kérjük te is kezeld őket bizalmasan. Anonimitásunk és a többiek bizalmának megőrzése létfontosságú a csoport fennmaradásához és működéséhez.**
- 2. Az S.L.A.A. 7. hagyománya szerint „Minden S.L.A.A. csoport legyen önfenntartó, és hárítsa el a külső adakozásokat”. Ezt a hagyományt a gyűlés után gyakoroljuk.**
- 3. Vannak-e hirdetések, az S.L.A.A.-val kapcsolatos bejelentések?**

#### **4. Megkérem társunkat, hogy olvassa fel a „Felépülés jelei”-t, vagy az „Ígéretek”-et.**

#### **SLAA – A felépülés jelei**

1. Igyekszünk napi kapcsolatot kialakítani Felsőbb Erőnkkel abban a tudatban, hogy a függőségből történő felépülésért tett erőfeszítéseinkben nem vagyunk egyedül.
2. Készek vagyunk sebezhetővé válni, mivel a bizalom képességét a Felsőbb Erőbe vetett hitünk helyreállította bennünk.
3. Csak a mai nap feladjuk romantikus és szexuális vágyaink, érzelmi függőségünk hajszolására irányuló megszállottságunkat és életstratégiánkat.
4. Megtanuljuk elkerülni a számunkra testi, erkölcsi, lelki vagy spirituális kockázatot jelentő helyzeteket.
5. Megtanuljuk elfogadni és szeretni önmagunkat, felelősséget vállalunk saját életünkért, és gondoskodunk saját szükségleteinkről, mielőtt másokat bevonnánk az életünkbe.
6. Képesé válunk segítséget kérni, megengedjük magunknak a sebezhetőség érzését, megtanulunk megbízni másokban, és elfogadni őket.
7. Átéljük és feldolgozzuk az alacsony önértékelésünk által okozott fájdalmat és az elhagyatottságtól és a felelősségvállalástól való félelmünket. Megtanuljuk egyedül is jól érezni magunkat.
8. Kezdjük elfogadni saját tökéletlenségünket és hibáinkat, mint emberi mivoltunk részét, és jellemhibáinkon dolgozva gyógyítjuk szégyenérzetünket és perfekcionizmusunkat.
9. Őszinteséggel váltjuk fel az érzések és érzelmek korábbi önpusztító kifejezőmódjait.
10. Őszintén megmutatjuk kik vagyunk, az önmagunkkal és másokkal fenntartott kapcsolatainkba valódi intimitást viszünk.
11. Megtanuljuk a szexet egy párkapcsolatban történő részvétel, elköteleződés, bizalom és együttműködés velejárójának látni, és megbecsülni.
12. A felépülés folyamatában történő napi munkálkodás révén helyreáll testi és lelki egészségünk.

#### **SLAA – Az ígéretek**

Ha úgy döntöttél, hogy követed ennek a programnak a javaslatait, egy új élet kezd majd kibontakozni benned. Az új élet ígéretekkel jár, amik vezetni fognak téged és megtartanak majd. Ezek néha lassan, néha gyorsan nyilvánulnak meg köztünk. Az SLAA csoportban ezekre az ígéretekre leltünk:

1. Visszanyerjük életünk irányítását.
2. Méltóságot és tiszteletet fogunk érezni önmagunk iránt.
3. A magányosság eltűnik és elkezdjük élvezni az egyedüllétet.
4. Nem sújt minket többé a szüntelen vágyakozás érzete.
5. Testben és lélekben jelen tudunk lenni családjunk és barátaink körében.
6. Érdeklődésünket és tevékenységeinket saját belső igényeink határozzák majd meg.
7. Egy mindent elborító érzés helyett a szerelem és a szeretet egy elkötelezett, átgondolt döntéssé válik.
8. Elfogadjuk és szeretjük majd önmagunkat.
9. A teljesség állapotából viszonyulunk majd másokhoz.
10. Felülemelkedünk magunkon, hogy saját magunk és mások spirituális növekedését táplálhassuk.
11. Megbékélünk a múltunkkal, és jóvátételt nyújtunk azoknak, akiknek a kárára voltunk.
12. Hálásak leszünk mindazért, ami megadatott nekünk, ami elvétetett tőlünk, és amit magunk mögött hagytunk.

## **Lelki béke imája**

„Istenem, adj lelki békét,  
annak elfogadására, amin változtatni nem tudok,  
bátorságot, hogy változtassak, amin tudok,  
és bölcsességet, hogy felismerjem a különbséget.”