

## DWANAŚCIE KROKÓW SLAA

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 równowagę umysłu.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Boga pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Uznaliśmy przed Bogiem, sobą i drugim człowiekiem 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 skrzywdziliśmy 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 doskonalenia naszej świadomej więzi z Siłą większą od nas samych, prosząc jedynie o poznanie woli Boga 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.

©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship Wide Services, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Dwanaście Kroków zostało przedrukowanych i zaadaptowanych za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Zgoda na przedruk i adaptację nie oznacza, że AA w jakikolwiek sposób łączy się z programem zdrowienia SLAA. Program Dwunastu Kroków AA jest stosowany wyłącznie do zdrowienia z alkoholizmu. Stosowanie Programu Dwunastu Kroków w odniesieniu do innych programów i działalności wzorowanych na AA, ale odnoszących się do innych problemów, nie oznacza, że AA ma z nimi związek.

Tekst tłumaczenia na język polski zatwierdzony przez służby krajowe SLAA w Polsce w dniach 22 lutego i 21 marca 2017 r.

Tytuł oryginału: "For the Professional: Information About S.L.A.A." Copyright © 2004 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc.

## DWANAŚCIE TRADYCJI SLAA

1. Nasze wspólne dobro powinno być na pierwszym miejscu, zdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności SLAA.
  2. W naszej grupie istnieje tylko jeden najwyższy autorytet - miłujący Bóg, jakkolwiek ta Siła może wyrażać się w sumieniu naszej grupy. Osoby, które są naszymi liderami są jedynie zaufanymi sługami, one nie rządzą.
  3. Jedynym warunkiem przynależności do SLAA jest pragnienie, by przestać uruchamiać się we wzorcach uzależnienia od seksu i miłości. Każde dwie lub więcej osób, które zbierają się, aby wzajemnie pomagać sobie w zdrowieniu z uzależnienia od seksu i miłości może uważać się za grupę SLAA, pod warunkiem, że jako grupa nie mają innej przynależności.
  4. Każda grupa powinna być całkowicie niezależna, z wyjątkiem spraw, które dotyczą innych grup lub SLAA jako całości.
  5. Każda grupa ma tylko jeden główny cel - nieść postanie uzależnionemu od seksu i miłości, który wciąż jeszcze cierpi.
  6. Grupa SLAA lub Wspólnota SLAA nigdy nie powinny popierać, finansować ani używać nazwy SLAA żadnym pokrewnym działaniom lub zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy związane z pieniędzmi, posiadaniem lub prestiżem nie odwracały uwagi od naszego głównego celu.
  7. Każda grupa SLAA powinna być całkowicie samowystarczalna i odmawiać wsparcia materialnego z zewnątrz.
  8. Działalność we Wspólnocie SLAA powinna na zawsze pozostać honorowa, możemy jednak zatrudniać osoby wykonujące zawodowo pracę w służbach SLAA.
  9. Wspólnota SLAA nie powinna nigdy stać się organizacją, możemy jednak tworzyć służby lub komisje odpowiedzialne bezpośrednio wobec tych, którym służą.
  10. SLAA nie zajmuje stanowiska wobec spraw spoza Wspólnoty, ażeby imię SLAA nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
  11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie. Musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia, telewizji, filmu oraz pozostałych mediów. Ze specjalną troską musimy chronić anonimowość każdego członka naszej Wspólnoty.
  12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.
- ©1985 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship Wide Services, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. Dwanaście Tradycji zostało przedrukowanych i zaadaptowanych za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Zgoda na przedruk i adaptację nie oznacza, że AA w jakikolwiek sposób łączy się z programem zdrowienia SLAA. Program zdrowienia AA jest stosowany wyłącznie do zdrowienia z alkoholizmu. Stosowanie Dwunastu Tradycji w odniesieniu do innych programów i działalności wzorowanych na AA, ale odnoszących się do innych problemów, nie oznacza, że AA ma z nimi związek.

Tekst tłumaczenia na język polski zatwierdzony przez służby krajowe SLAA w Polsce w dniu 28 lutego 2017 r.

## PUBLIKACJE SLAA

w języku polskim dostępne na stronie:

[www.slaa.pl](http://www.slaa.pl)

KSIAŻKI

Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości  
Tekst Bazowy Wspólnoty Augustyńskiej SLAA

BIULETYNY

ULOTKI

*Wstęp do SLAA*

*Witamy*

*Uzależnienie i zdrowienie*

*Sugestie dla nowicjuszy*

*O co pyta nowicjusz?*

*Sponsorowanie. Wyjście z izolacji*

*Anoreksja: seksualna, towarzyska, uczuciowa*  
*Odstawienie. Droga do życia w wolności, radości i nadziei*

*Ustanawianie wzorców uzależnienia*

*Mierzenie postępów*

*Odnowienie trzeźwości. Zestaw ćwiczeń dla członków SLAA, którzy mieli wpadkę, lub dla tych, którzy zmagają się, by nie wejść we wzorce uzależnienia*

*Romantyczna obsesja*

*Dla profesjonalistów. Informacje o SLAA*

w języku angielskim dostępne na stronie:

[www.slaafws.org](http://www.slaafws.org)

Lokalne dane kontaktowe:

PAM -014 P03/13

Możesz swobodnie powielać i dystrybuować tę ulotkę.



## DLA PROFESJONALISTÓW

INFORMACJE O SLAA

Wspólnota Augustyńska  
Anonimowi Uzależnieni  
od Seksu i Miłości



Sex and Love  
Addicts Anonymous

ULOTKA ZATWIERDZONA  
PRZEZ SŁUŻBY KRAJOWE SLAA W POLSCE

[slaa.pl](http://slaa.pl)

© 2004 The Augustine Fellowship  
Sex and Love Addicts Anonymous,  
Fellowship-Wide Services, Inc.

## CO TO JEST UZALEŻNIENIE OD SEKSU I MIŁOŚCI?

W SLAA 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): kompulsywną potrzebę seksu, desperackie przywiązanie się do jednej osoby (lub wielu) lub chroniczne popadanie 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 SLAA 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 szacunku do samego siebie. Uzależnienie od seksu i miłości, jeżeli nie jest zatrzymane, zawsze prowadzi do coraz poważniejszych konsekwencji.

W SLAA uczymy się akceptować rzeczywistość naszej choroby i porzucamy wszelkie wyobrażenia, że możemy skutecznie ją kontrolować, opierając się jedynie na własnej woli.

Przyznajemy się do osobistej bezsilności wobec uzależnienia od seksu i miłości, zaprzestajemy naszych natógowych zachowań i zwracamy się o przewodnictwo do Siły Większej od nas samych, naprawiamy krzywdy, które wyrządziliśmy innym i odbudowujemy nasze życie w sferze fizycznej, mentalnej, duchowej i emocjonalnej.

### CZYM 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/lub miłości i chce coś z tym zrobić. Ponieważ wszyscy członkowie SLAA sami są uzależnieni, mają oni wyjątkowe zrozumienie wobec każdej innej osoby i tej choroby. Wiedzą jak to jest żyć w uzależnieniu i nauczyli się jak można z niego zdrowieć dzięki SLAA.

## CZY SLAA MA ZESTAW PYTAŃ DO AUTODIAGNOZY UZALEŻNIENIA OD SEKSU I MIŁOŚCI?

Tak. Dostępne jest „40 pytań do autodiagnozy” i „Anoreksja (seksualna, towarzyska, uczuciowa)”, które pomagają ocenić aktywność seksualną, uwikłanie w romanse, zaangażowania emocjonalne i zachowania ucieczkowe (anorektyczne).

„Anoreksja” dostępna jest w formie ulotki (do nabycia w sklepie Biura Służb Krajowych), a „40 pytań do autodiagnozy” jest zamieszczone na stronie [slaa.pl](http://slaa.pl).

### W JAKI SPOSÓB OSOBA NIE BĘDĄCĄ W SLAA MOŻE DOWIEDZIEĆ SIĘ WIĘCEJ O WSPÓLNOCIE?

Odwiedź: [www.slaa.pl](http://www.slaa.pl) - stronę SLAA w Polsce  
anglojęzyczne strony:

[www.slaafws.org](http://www.slaafws.org) - Służb Światowych SLAA  
[www.slaavirtual.org](http://www.slaavirtual.org) - grup on-line

Skontaktuj się z SLAA w Polsce:  
e-mail: [kontakt@slaa.pl](mailto:kontakt@slaa.pl)  
telefon informacyjny: +48 502 815 430

Twoje zapytanie zostanie przekazane odpowiednim służebnym bądź umówione zostanie spotkanie z członkami wspólnoty, z którymi można porozmawiać o tym jak SLAA pomogło im w ich zdrowieniu z uzależnienia od seksu i miłości.

Wspólnota SLAA Polska ma swoje służby krajowe, które pomogą Ci dowiedzieć się więcej o SLAA i zdobyć literaturę: Tekst Bazowy **Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości, ulotki i biuletyny.**

Na stronie służb światowych dostępne są w jęz. angielskim: Tekst Bazowy *Sex and Love Addicts Anonymous, The Journal* (dwutygodnik - "mityng drukowany"), *The Step Questions Workbook, Sober Dating: Questions For Discussion, A State of Grace: Daily Meditations*, broszury, ulotki, literatura w wersji cyfrowej i audio, żetony, medaliony, wizytówki i zakładki.

### ANONIMOWOŚĆ

Anonimowość jest istotną podstawą naszego zdrowienia. Dlatego nasze mityngi są zazwyczaj zamknięte dla osób z zewnątrz, czy tylko powierzchownie zaciekawionych problemem. Jednak, każdy kto obawia się, że może go dotyczyć ten problem jest chętnie witany, dopóty jest szanowana anonimowość osób uczęszczających w mityngu. Staramy się zachować poufność; poza naszymi mityngami nie ujawniamy imion ani w żaden inny sposób nie identyfikujemy uczestników grupy.

## PREAMBUŁA SLAA

©1985, 2003, 2012 The Augustine Fellowship, S.L.A.A.,  
Fellowship-Wide Services, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości są Wspólnotą opartą na modelu, zastosowanym po raz pierwszy przez Anonimowych Alkoholików - programie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Jedynym warunkiem przynależności do SLAA jest pragnienie, by przestać uruchamiać się we wzorcach uzależnienia od seksu i miłości. SLAA utrzymuje się całkowicie dzięki datkom swoich uczestników i jest bezpłatna dla wszystkich, którzy jej potrzebują. Aby przeciwdziałać niszczącym skutkom uzależnienia od seksu i miłości, korzystamy z pięciu głównych źródeł:

1. Trzeźwość - czyli nasza gotowość, aby każdego dnia nie uruchamiać się w naszych osobistych wzorcach uzależnienia.
2. Sponsorowanie / Mityngi - czyli nasza możliwość sięgania po wsparcie w obrębie Wspólnoty SLAA.
3. Kroki - czyli nasze stosowanie programu zdrowienia Dwunastu Kroków, aby osiągnąć seksualną i uczuciową trzeźwość.
4. Służba - czyli nasze oddawanie Wspólnocie SLAA tego, co stale otrzymujemy za darmo.
5. Duchowość - czyli nasze rozwijanie więzi z Siłą większą od nas samych, która jest zdolna nas prowadzić i utrzymywać w zdrowieniu.

SLAA jako Wspólnota nie wyraża opinii w kwestiach nie dotyczących Wspólnoty i nie dąży do wchodzenia w polemikę. SLAA nie jest powiązana z żadnymi innymi organizacjami, ruchami lub ideami - ani religijnymi, ani świeckimi.

Łączy nas natomiast wspólny cel: radzenie sobie z naszymi seksualnymi i uczuciowymi, natógowymi zachowaniami. Odnajdujemy wspólne cechy w naszych obsesyjnych i kompulsywnych schematach, niezależnie od osobistych różnic w orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej. Ze specjalną troską musimy chronić anonimowość każdego członka SLAA.

Ponadto, staramy się unikać niewłaściwego zainteresowania Wspólnotą SLAA ze strony wszelkich mediów.

Tekst zatwierdzony przez Konferencję Służb Światowych 25 lipca 2012 r. Tekst tłumaczenia na język polski zatwierdzony przez służby krajowe SLAA w Polsce w dniu 28 lutego 2017 r.

## CHARAKTERYSTYKA UZALEŻNIENIA OD SEKSU I MIŁOŚCI

© 1990 The Augustine Fellowship, S.L.A.A., Fellowship-Wide Services, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone.

1. Mając niewiele zdrowych granic, angażujemy się seksualnie w relacje z ludźmi, których nie znamy lub uczuciowo przywiązujemy się do takich ludzi.

2. Obawiając się porzucenia i samotności, pozostajemy w bolesnych, wyniszczających związkach lub powracamy do nich. Ukrywamy sami przed sobą oraz przed innymi nasz przymus zależności, stając się coraz bardziej wyizolowani i wyobcowani od przyjaciół, bliskich, samych siebie oraz Boga.

3. Obawiając się życia bez seksu lub zaangażowania uczuciowego, odczuwamy przymus poszukiwania i angażowania się w jeden związek za drugim, czasem będąc w więcej niż jednej relacji seksualnej lub uczuciowej w tym samym czasie.

4. Mylimy miłość z nadmierną potrzebą wsparcia i uwagi, z fizyczną i seksualną atrakcyjnością, ze współczuciem, z potrzebą ratowania lub bycia ratowanym.

5. Czujemy się puści i niekompletni, kiedy nie jesteśmy w związku. Pomimo tego, że boimy się bliskości i zaangażowania, to stale poszukujemy związków i kontaktów seksualnych.

6. Nadajemy znaczenie seksualne takim emocjom jak stres, poczucie winy, samotność, gniew, wstyd, strach i zazdrość. Używamy seksu lub emocjonalnej zależności jako zamiennika troski oraz wsparcia.

7. Używamy seksu oraz uczuciowego zaangażowania do manipulowania innymi i kontrolowania ich.

8. Stajemy się unieruchomieni lub bardzo rozkojarzeni z powodu uczuciowych albo seksualnych obsesji lub fantazji.

9. Unikamy odpowiedzialności za samych siebie, poprzez wiązanie się z ludźmi emocjonalnie niedostępnymi.

10. Jesteśmy zniewoleni przez emocjonalną zależność, romantyczną intrygę lub kompulsywną aktywność seksualną.

11. Aby uniknąć ryzyka odślonięcia się i możliwości zranienia, możemy wycofywać się z wszystkich intymnych relacji, myśląc seksualną i uczuciową anoreksję ze zdrowieniem.

12. Przypisujemy innym magiczne właściwości. Idealizujemy ich i gonimy za nimi, a następnie winimy ich za to, że nie odpowiadają naszym wyobrażeniom i nie spełniają naszych oczekiwań.

Tekst tłumaczenia na język polski zatwierdzony przez służby krajowe SLAA w Polsce w dniu 21 marca 2017 r.