

Formato Riunione SLAA standard

Questo è il formato per le riunioni di SLAA standard (ovvero non gestite con il metodo H.O.W.)

Se usato per una riunione online, chi gestisce l'account Zoom chiede se per la riunione sono stati già trovati i servitori e nel caso chiede se qualcuno si offre volontario a fare:

- *il moderatore della riunione (vengono richieste almeno 24h di sobrietà)*
- *il cronometratore spirituale (ovvero chi tiene il tempo)*
- *un volontario che voglia condividere lo schermo per leggere il formato e le letture*

NOTA: IL FORMATO PER IL CONDUTTORE È IN GRASSETTO

INIZIO RIUNIONE

Benvenuti alla riunione del gruppo Zoom di SLAA (dipendenti dal sesso e dall'amore anonimi). Mi chiamo ... e stasera sarò la moderatrice / il moderatore.

Vi chiedo per favore di silenziare i vostri microfoni. Potete eseguire questa operazione su Zoom facendo click sul pulsante del microfono presente nella barra dei comandi. Quando il moderatore vi chiederà se volete condividere, aprite il vostro microfono. Quando avrete terminato, disattivatelo nuovamente. La telecamera può essere accesa o spenta a scelta.

Vi invito ad unirvi a me in un momento di raccoglimento, seguito dalla Preghiera della Serenità.

Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza. Sia fatta la tua volontà, non la mia.

Chiedo a ... di leggere il Preambolo di SLAA (il moderatore può scegliere qualcuno tra i partecipanti per fare ciascuna lettura)

IL PREAMBOLO DI SLAA

SLAA, dipendenti dal sesso e dall'amore anonimi è una fratellanza orientata ai 12 passi e alle 12 Tradizioni, basata sul modello pionieristico di Alcolisti Anonimi.

L'unica qualifica per essere membri di SLAA è il desiderio di smettere di (ri)vivere il proprio schema di dipendenza dal sesso e dall'amore. SLAA è supportata interamente attraverso le contribuzioni di propri membri ed è gratuita per chiunque ne abbia bisogno.

Per fronteggiare le conseguenze distruttive della dipendenza dal sesso e dall'amore noi attingiamo a cinque risorse principali:

1. **Sobrietà.** La nostra disponibilità a fermare la pratica del nostro personale comportamento dipendente di fondo su base quotidiana.
2. **Sponsorizzazione e riunioni.** La nostra capacità di chiedere aiuto per ricevere il supporto amichevole all'interno di SLAA
3. **Passi.** La nostra pratica del programma di recupero dei 12 passi per raggiungere la sobrietà sessuale ed emotiva.
4. **Servizio.** Restituendo alla comunità di SLAA ciò che stiamo continuando gratuitamente a ricevere.
5. **Spiritualità.** Sviluppando una relazione con un Potere più grande di noi che può guidarci e sostenerci nel recupero.

Come associazione SLAA non ha opinioni su istanze esterne e cerca di non essere coinvolta in controversie. SLAA non è affiliata con nessun'altra organizzazione, movimento o causa, sia essa laica o religiosa.

Tuttavia, noi siamo uniti in uno scopo comune: affrontare il nostro comportamento dipendente sessuale ed emotivo. Noi individuiamo un comune denominatore nel nostro comportamento compulsivo ossessivo divenuto sempre maggiormente incontrollabile che trascende ogni personale differenza di orientamento o di genere.

Abbiamo bisogno di proteggere con particolare cura l'anonimato di ogni membro di SLAA. Inoltre cerchiamo di evitare di attirare un'eccessiva attenzione su SLAA nel suo insieme da parte dei media.

Per la sicurezza del nostro gruppo, questo incontro è riservato a chiunque si identifichi come dipendente dal sesso e dall'amore purché rispetti l'anonimato dei partecipanti.

Chiedo a ... di leggere i Dodici Passi di SLAA qui di seguito:

I 12 PASSI DI SLAA

Questi sono i passi che noi, membri di SLAA, abbiamo seguito per recuperarci e che suggeriamo come programma di recupero:

1. Abbiamo ammesso di essere impotenti di fronte alla dipendenza dal sesso e dall'amore e che le nostre vite erano divenute incontrollabili.
2. Siamo giunti a credere che un Potere più grande di noi avrebbe potuto ricondurci alla ragione.
3. Abbiamo preso la decisione di affidare la nostra volontà e la nostra vita alla cura di Dio, così come noi possiamo concepirLo.
4. Abbiamo fatto un inventario morale profondo e senza paura di noi stessi.
5. Abbiamo ammesso davanti a Dio, a noi stessi e ad un altro essere umano la natura esatta dei nostri torti.
6. Siamo giunti ad accettare, senza riserve, che Dio eliminasse tutti questi difetti di carattere.
7. Abbiamo umilmente chiesto a Dio di eliminare i nostri difetti.

8. Abbiamo fatto una lista di tutte le persone cui abbiamo fatto del male e siamo diventati pronti a rimediare ai danni recati loro.
9. Abbiamo fatto direttamente ammenda verso queste persone, quando possibile, tranne quando, così facendo, avremmo potuto recare danno a loro o ad altri.
10. Abbiamo continuato a fare il nostro inventario personale e, quando ci siamo trovati in torto, lo abbiamo subito ammesso.
11. Abbiamo cercato attraverso la preghiera e la meditazione di migliorare il nostro contatto cosciente con un Potere più grande di noi, pregando solo di conoscere la Sua volontà per noi e di darci la forza di compierla.
12. Avendo ottenuto un risveglio spirituale come risultato di questi passi abbiamo cercato di trasmettere questo messaggio ai dipendenti dal sesso e dall'amore e di mettere in pratica questi principi in tutti i campi della nostra vita.

Chiedo adi leggere le Dodici Tradizioni di SLAA qui di seguito:

LE DODICI TRADIZIONI DI SLAA

1. Il nostro comune benessere dovrebbe venire prima di tutto; il recupero personale dipende dall'unità di SLAA
2. Per il fine del nostro gruppo non esiste che una sola autorità ultima: un Dio d'amore, comunque Egli possa manifestarsi nella coscienza del nostro gruppo. I nostri leader non sono altro che servitori di fiducia; essi non governano.
3. L'unico requisito per far parte di SLAA è il desiderio di smettere di vivere il proprio modello di dipendenza dal sesso e dall'amore. Due o più persone riunite per un aiuto reciproco nel recupero dalla dipendenza da sesso e amore possono definirsi un gruppo SLAA, a condizione che come gruppo non abbiano altre affiliazioni.
4. Ciascun gruppo dovrebbe essere autonomo tranne che per questioni riguardanti altri gruppi o SLAA nel suo insieme.

5. Ogni gruppo non ha che un solo scopo primario: portare il suo messaggio ai dipendenti dal sesso e dall'amore che ancora soffrono.
6. Un gruppo SLAA o SLAA nel suo insieme non dovrebbe mai avallare, finanziare o prestare il nome SLAA a qualsiasi istituzione simile o organizzazione esterna, per evitare che problemi di denaro, proprietà o prestigio possano distrarci dal nostro scopo primario.
7. Ogni gruppo SLAA dovrebbe mantenersi completamente da solo, rifiutando contributi esterni.
8. SLAA dovrebbe rimanere per sempre non professionale, ma i nostri centri di servizio possono assumere impiegati appositi.
9. SLAA in quanto tale non dovrebbe mai essere organizzata, ma possiamo creare consigli o comitati di servizio direttamente responsabili verso coloro che essi servono.
10. SLAA non ha opinioni su questioni esterne; di conseguenza il nome di SLAA non dovrebbe mai essere coinvolto in pubbliche controversie.
11. La nostra politica di pubbliche relazioni si basa sull'attrazione piuttosto che sulla promozione; dobbiamo sempre mantenere l'anonimato personale a livello di stampa, radio, TV, film e altri mezzi di comunicazione. Dobbiamo salvaguardare con particolare cura l'anonimato di tutti i membri SLAA
12. L'anonimato è il fondamento spirituale di tutte le nostre Tradizioni, che ci ricorda sempre di porre i principi al di sopra delle personalità.

Chiedo adi leggere le caratteristiche della dipendenza dal sesso e dall'amore (nella 3^a settimana si leggono le caratteristiche dell'anoressia)

LE CARATTERISTICHE DELLA DIPENDENZA DAL SESSO E DALL'AMORE

1. Avendo pochi confini emotivi sani, ci coinvolgiamo sessualmente e ci leghiamo emotivamente agli altri senza conoscerli.
2. Temendo l'abbandono e la solitudine, indugiamo e ritorniamo a rapporti dolorosi e distruttivi, nascondendo così i bisogni della nostra dipendenza a noi stessi e agli altri, diventando sempre più isolati e lontani dagli amici, dai nostri cari, da noi stessi e da Dio.
3. Temendo un vuoto emotivo e sessuale, ricerchiamo compulsivamente e ci coinvolgiamo in una relazione dopo l'altra, a volte realizzando più di un legame emotivo e sessuale contemporaneamente.
4. Confondiamo l'amore con il bisogno, con l'attrazione fisica, con la pietà ed il bisogno di salvare o di essere salvati.
5. Ci sentiamo vuoti e incompleti quando siamo soli. Sebbene abbiamo paura dell'intimità e di impegnarci, cerchiamo continuamente relazioni e contatti sessuali.
6. Scarichiamo nel sesso lo stress, i sensi di colpa, la solitudine, la rabbia, la vergogna, la paura e l'invidia. Usiamo il sesso o la dipendenza emotiva come sostituti del nutrimento, delle cure e del sostegno affettivo.
7. Usiamo il sesso e il coinvolgimento emotivo per manipolare e controllare gli altri.
8. Ci lasciamo immobilizzare o ci facciamo seriamente distrarre dalle ossessioni e dalle fantasie romantiche o sessuali.
9. Evitiamo la responsabilità verso noi stessi affezionandoci a persone emotivamente non disponibili.
10. Restiamo schiavi della dipendenza emotiva, degli intrighi romantici o delle attività sessuali compulsive.
11. Per evitare di sentirci vulnerabili, potremmo ritrarci da ogni coinvolgimento emotivo, confondendo l'anoressia sessuale ed emotiva con il recupero.
12. Assegniamo qualità magiche agli altri, li idealizziamo e poi li biasimiamo per non aver soddisfatto le nostre fantasie ed aspettative.

SLAA – CARATTERISTICHE DELL'ANORESSIA SESSUALE, SOCIALE ED EMOTIVA

1. L'anoressia sessuale può nascondersi dietro a comportamenti estremi quali promiscuità sessuale, abbuffate alimentari, pulire in modo compulsivo, alcolismo e codipendenza; e/o comportamenti di deprivazione quali l'accumulo compulsivo, il risparmio compulsivo, seguire diete in modo compulsivo, anoressia alimentare e reazioni fobiche
2. A volte il nostro pensiero distorto è stato influenzato da fattori culturali, sociali o da gruppi religiosi che vedevano il sesso in maniera negativa
3. Temendo il piacere sessuale, abbiamo comportamenti severi e giudicanti riguardo ai comportamenti sessuali. Temendo di essere scoperti, diventiamo socialmente e spiritualmente anoressici.
4. Preoccupati e ossessionati dal diventare sessualmente attivi con gli altri, abbiamo un'intensa attività di fantasia sessuale o romantica
5. A volte abbiamo una paura morbosa e persistente del contatto sessuale; quindi siamo ossessionati e siamo iper-vigili sulle questioni sessuali
6. A causa della deprivazione sessuale e dell'isolamento, possiamo alternare cicli di dipendenza sessuale all'anoressia sessuale, ma ci sentiamo più sicuri nell'anoressia sessuale.
7. Abbiamo una percezione distorta del nostro aspetto fisico. Talvolta abbiamo paura di essere notati e vogliamo sparire.
8. Possiamo provare un intenso odio verso le nostre funzioni corporee per evitare qualsiasi connessione con il sesso.
9. Talvolta ci ossessioniamo, ci deprimiamo o abbiamo dubbi circa la nostra adeguatezza sessuale.
10. Alle volte proviamo un'eccessiva paura e preoccupazione verso le malattie sessualmente trasmissibili.
11. Talvolta proviamo un sentimento di grandiosità per il fatto di evitare il sesso ma comunque ci preoccupiamo e ci ossessioniamo per le intenzioni sessuali degli altri.
12. Talvolta proviamo vergogna e odio verso noi stessi per le nostre esperienze sessuali e reagiamo con comportamenti autodistruttivi per limitare, interrompere o evitare il sesso.

Chiedo adi leggere il Concetto del mese di SLAA (SI LEGGE SOLO NELLA RIUNIONE DI SERVIZIO DELLA 2ª SETTIMANA)

I 12 CONCETTI SLAA

1. La responsabilità e autorità definitiva per i servizi mondiali di SLAA risiede nella coscienza collettiva di tutta la nostra Associazione
2. La Conferenza dei Servizi Mondiali, per delega, è la voce e la coscienza per i servizi mondiali e per SLAA nel suo insieme.
3. Per garantire un'efficace funzione direttiva, ogni elemento di SLAA (la Conferenza, il Consiglio dei Fiduciari, lo staff e i comitati) possiedono tutti il "Diritto di decisione".
4. Il Diritto di partecipazione è garantito nel permettere ai membri l'opportunità di votare fino al livello a cui si trovano come servitori di fiducia.
5. Prevale il Diritto di appello per assicurare che le opinioni della minoranza e le loro rimostranze siano attentamente considerate.
6. La Conferenza riconosce che l'iniziativa e la responsabilità primaria nella maggior parte delle questioni di servizio debba essere esercitata dai fiduciari della Conferenza che agiscono in qualità di Consiglio dei fiduciari
7. Lo Statuto e il Regolamento dell'associazione sono strumenti giuridici che conferiscono ai fiduciari il potere di gestire e amministrare il servizio mondiale. Sebbene la Carta della Conferenza sia un documento legale, essa si basa anche sulla tradizione e sul potere economico di SLAA per la sua efficacia finale.
8. I fiduciari sono i principali pianificatori e amministratori della politica generale e delle finanze. Supervisionano i diversi centri di servizi sempre attivi, compresa la possibilità di assumere personale.
9. Capaci servitori, insieme a metodi sani e appropriati per sceglierli, sono essenziali a tutti i livelli per la funzionalità e la sicurezza future. La leadership del servizio mondiale deve essere assunta dal Consiglio dei fiduciari.
10. Ogni responsabilità di servizio è bilanciata da un'autorità di servizio – questa autorità è sempre ben definita attraverso le Tradizioni, la

risoluzione, una descrizione specifica del ruolo, lo statuto e il regolamento.

11. I fiduciari hanno bisogno dei migliori comitati, collaboratori e consulenti possibili. La composizione, i requisiti, le procedure di inserimento, i sistemi di rotazione, i diritti e i doveri sono sempre questioni di grande importanza.
12. La Conferenza osserva lo spirito delle Tradizioni SLAA, assicurando che:
 - a. non diventi mai la sede di pericoloso potere o ricchezze;
 - b. dei fondi operativi sufficienti, più un'ampia riserva, siano il prudente principio finanziario;
 - c. nessun membro sia mai posto in posizione di autorità non qualificata;
 - d. tutte le decisioni importanti siano raggiunte attraverso la discussione, il voto e, quando possibile, la sostanziale unanimità;
 - e. nessuna azione di servizio sia mai punitiva a livello personale o un incitamento alla pubblica controversia;
 - f. nessun comitato o consiglio di servizio compia mai atti di governo e ciascuno rimanga sempre democratico nel pensiero e nell'azione.

*©2012 The Augustine Fellowship, SLAA, Fellowship-Wide Services, Inc. Tutti i diritti riservati. I Dodici Concetti di Alcolisti Anonimi sono adattati con il permesso dei Servizi Mondiali di Alcolisti Anonimi, Inc. ("AAWS"). Il permesso di adattare i Dodici Concetti non significa che Alcolisti Anonimi sia affiliata a questo programma. A.A. è solo un programma di recupero dall'alcolismo – l'uso dei Concetti di A.A. o di una versione adattata in relazione a programmi e attività che ricalcano A.A., ma che affrontano altri problemi, o l'uso in qualsiasi altro contesto non A.A., non implica diversamente. Per ulteriori informazioni in italiano, visitare la SLAA sito web all'indirizzo <https://slaafws.org/italian>

C'è qualcuno presente per la prima, seconda o terza volta? Qualcuno di ritorno dopo un'assenza? Benvenuti! Presentatevi solo col vostro nome, non è obbligatorio condividere.

DA LEGGERE SOLO SE SONO PRESENTI NUOVI MEMBRI:

Ai nuovi presenti consiglia di frequentare almeno 6 riunioni diverse per vedere se il Programma fa per te. Quello che sentirai potrebbe sembrare strano all'inizio ma molti di noi qui hanno trovato recupero dalla dipendenza dal sesso e dall'amore

Se sono presenti nuovi venuti il moderatore chiede a un volontario di condividere un Dodicesimo Passo per portare la propria esperienza, forza e speranza al nuovo arrivato. Il nuovo venuto e il dodicesimo passo hanno facoltà di condividere 2 minuti a testa.

Il moderatore chiede se c'è un volontario disposto a tenere il tempo.

Dichiarazione sul parlare incrociato

Per garantire un ambiente sicuro per tutti si prega di evitare il parlare incrociato che significa interrompere gli altri quando stanno condividendo, indirizzare i propri commenti verso qualcun altro, fare commenti sulle condivisioni altrui, citare il nome di altre persone durante la condivisione.

Ricordate, stiamo tutti lavorando per riappropriarci della nostra realtà, non quella degli altri. In questo gruppo, parliamo della nostra esperienza, forza, speranza e dei nostri sentimenti. Accettiamo senza commentare quello che dicono gli altri, perché è vero per loro e lavoriamo per assumere maggiori responsabilità nella nostra vita, piuttosto che dare consigli agli altri.

Si prega di astenersi dall'uso di parole come "noi" o "tu" durante la propria condivisione. Nessuno può pensare o parlare al nostro posto.

L'unica eccezione al parlare incrociato è durante una riunione con oratore, in questo caso i partecipanti possono commentare la condivisione dell'oratore.

Argomento della riunione

Il moderatore annuncia l'argomento dell'incontro, segue la lettura di un brano di letteratura. SI RIMETTE COMUNQUE LA SCELTA ALLA COSCIENZA DI GRUPPO.

- **1° SETTIMANA DEL MESE: Passo del mese dal Grande Libro di SLAA (es. Gennaio/1, Febbraio/2 etc.) OPPURE Un oratore che parli della propria esperienza per 10 minuti.**
- **2° SETTIMANA DEL MESE: Tradizione del mese dal libro di AA 12&12 (es. Gennaio/1, Febbraio/2 etc.) OPPURE lettura dal The Journal + RIUNIONE DI SERVIZIO max 30 min.**
- **3° SETTIMANA DEL MESE: Lettura Anoressia (Lecture da The Journal e 50 domande che trovate in fondo al format)**
- **4° SETTIMANA DEL MESE: Lettura dal Grande Libro a scelta o Capitolo 5 (Withdrawal) o 40 domande dell'autodiagnosi SLAA che trovate in fondo al format**
- **5° SETTIMANA DEL MESE: Oratore in recupero (10 min max) o lettura di una testimonianza.**

Il cronometratore può mettere il timer per 10 minuti di lettura?

- LETTURA -

DOPO LA LETTURA O DELL'ORATORE: "Ora si può cominciare a condividere: vi chiedo di disattivare i microfoni e di attivarli quando è il vostro turno."

Il moderatore annuncia la durata del tempo di condivisione (2 oppure 3 minuti) e chiede se la persona che ha tenuto il tempo è ancora disponibile altrimenti chiede se c'è un volontario per tenere il tempo. Le condivisioni termineranno 10 minuti prima della fine della riunione.

- ***10 min prima della fine del tempo a disposizione si iniziano a fare le letture di chiusura.***

SLAA CHIUSURA DELLA RIUNIONE

Il moderatore chiede:

Chi può sponsorizzare scriva nella chat dichiarando la durata della propria sobrietà e i propri contatti telefonici.

I nuovi venuti che cercano uno sponsor lo possono contattare direttamente.

Ci sono volontari per chiamare i nuovi venuti? Date la vostra disponibilità scrivendo un messaggio nella chat. I nuovi venuti che desiderano essere chiamati possono contattare direttamente i membri coi quali si identificano maggiormente. Se avete bisogno di un ulteriore aiuto contattate il moderatore al termine dell'incontro.

Ci sono delle comunicazioni per il gruppo?

Il moderatore ricorda che c'è una chat Whatsapp dove poter entrare per fare servizio di conduzione e che si organizza un calendario settimanale di servizio.

La Settima Tradizione ci ricorda che “ogni gruppo SLAA dovrebbe autofinanziarsi completamente, declinando ogni contributo esterno”. Posteremo nella chat il link per praticare la Settima Tradizione.

(IL MODERATORE COPIA E INCOLLA QUESTO LINK NELLA CHAT:

<https://www.slaaitalia.it/donazioni/>)

Chiedo a ... di leggere i Segnali di recupero di SLAA (I segnali di recupero dall'anoressia o i Doni nella 3a settimana a discrezione del moderatore)

SLAA – SEGNALI DI RECUPERO

1. Cerchiamo di sviluppare un quotidiano rapporto con un Potere Superiore, nella consapevolezza di non essere soli nei nostri sforzi per cercare di guarire dalla nostra dipendenza
2. Siamo disposti ad essere vulnerabili perché la nostra fede in un Potere Superiore ci ha restituito la capacità di avere fiducia.
3. Affidiamo, un giorno alla volta, la nostra strategia di vita e la nostra ossessione per la ricerca di intrighi romantici, sessuali e di dipendenza emotiva.
4. Impariamo a evitare situazioni che ci potrebbero mettere in pericolo fisicamente, moralmente, psicologicamente o spiritualmente.
5. Impariamo ad accettarci e ad amarci, ad assumerci la responsabilità della nostra vita e a prenderci cura dei nostri bisogni prima di coinvolgerci con gli altri.
6. Diventiamo disposti a chiedere aiuto, permettendoci di essere vulnerabili e imparando a fidarci degli altri e ad accettarli.
7. Siamo disposti a elaborare coscientemente il dolore derivante dalla nostra scarsa autostima, dalla nostra paura di essere abbandonati e dalle responsabilità. Impariamo a sentirci sereni nella solitudine.
8. Iniziamo ad accettare le nostre imperfezioni e i nostri errori in quanto caratteristiche del nostro essere umani, risanando le nostre vergogne e il nostro perfezionismo mentre lavoriamo sui difetti del nostro carattere.
9. Iniziamo a sostituire modi autodistruttivi di esprimere le nostre emozioni e i nostri sentimenti con l'onestà.
10. Diventiamo onesti nell'esprimere chi siamo, sviluppando una reale intimità nel rapporto con noi stessi e con gli altri.
11. Impariamo ad apprezzare il sesso come naturale risultato della condivisione, dell'impegno, della fiducia e della collaborazione all'interno di una relazione.
12. Un giorno alla volta, ci viene restituito l'equilibrio per mezzo della nostra partecipazione al processo di guarigione.

SLAA – SEGNALI DI RECUPERO DALL'ANORESSIA

1. Ci sforziamo di smettere di comportarci secondo gli schemi dell'anoressia sessuale, sociale e emotiva e lavoriamo sui dodici passi di SLAA
2. Non importa quanto ci sentiamo diversi o soli, cerchiamo il contatto con gli altri per dare aiuto e chiederlo.
3. Cominciamo a sperimentare vite nuove e consapevoli. Vediamo rimuoversi miracolosamente i nostri antichi blocchi e abitudini mai messe prima in discussione.
4. Ci apriamo alla vita, alla nostra e a quella degli altri.
5. Scopriamo la comunione sociale, le relazioni, il matrimonio, l'intimità e l'amicizia.
6. Sperimentiamo un vero senso di appartenenza con una larga e inaspettata varietà di persone all'interno della fratellanza.
7. Scopriamo come vivere vite sane, insieme o soli, senza essere più anoressici.
8. Continuiamo a trovare la nostra propria via alla serenità e allo spirito e ciò è una sorpresa e una gioia per noi stessi e per le persone intorno a noi.

Chiedo adi leggere le Promesse di SLAA o I Doni di Slaa Anoressia

LE PROMESSE DI SLAA

Se hai deciso di seguire i suggerimenti di questo programma, una nuova vita inizierà a svilupparsi dentro di te. Lungo questa vita ci sono le Promesse che ti guideranno e ti sosterranno. Esse si realizzano in mezzo a noi nella sobrietà, talvolta più velocemente e talvolta più lentamente. Queste sono le Promesse che noi di Slaa abbiamo riscontrato:

1. Noi riguadagneremo il controllo delle nostre vite.
2. Inizieremo a sentire dignità e rispetto per noi stessi.
3. L'isolamento scomparirà e noi inizieremo a godere della solitudine.
4. Non saremo più afflitti da un incessante senso di desiderio.
5. In compagnia di familiari ed amici, saremo presenti col corpo e con la mente.
6. Noi perseguiremo attività ed interessi che desideriamo per noi stessi.
7. L'amore sarà una decisione impegnata e consapevole e non un sentimento da cui ci sentiamo sopraffatti.
8. Ameremo ed accetteremo noi stessi.
9. Ci relazioneremo agli altri da uno stato di completezza.
10. Estenderemo noi stessi con lo scopo di nutrire la nostra crescita spirituale o quella di un altro.
11. Faremo pace con il nostro passato e faremo ammenda verso coloro che abbiamo ferito.
12. Saremo grati per ciò che ci è stato donato, per ciò che ci è stato tolto e per ciò che è stato lasciato indietro.

SLAA – I DONI (ANORESSIA)

- Siamo giunti a trovare l'intimità con noi stessi, con Dio e poi l'intimità con gli altri.
- Nei rapporti di coppia abbiamo scoperto l'esperienza completamente nuova di una sessualità come strumento non di dipendenza.
- In relazione con gli altri, abbandoniamo il potere e il prestigio fine a se stessi, come motivazione guida.
- Carriere lavorative che sono servite principalmente per la sicurezza materiale a discapito della realizzazione personale non ci attirano più.
- La nostra utilità come mezzi di recupero è stata un diretto risultato delle nostre esperienze sia nella malattia che nel recupero.
- Abbiamo scoperto che potevamo continuare a consolidare il nostro recupero lavorando con gli altri dipendenti dal sesso e dall'amore.
- Abbiamo scoperto che la sorgente di amore, che era Dio, ha cominciato a scorrere da dentro di noi.

SLAA – FRASI DI CHIUSURA

Un messaggio sul Tredicesimo Passo: fare un Tredicesimo Passo significa manipolare un'altra persona in recupero, specialmente un nuovo venuto, per condurlo in una relazione sessuale, emotiva o romantica. Questo comportamento è fortemente scoraggiato in SLAA

È giunto il momento di concludere il nostro incontro. Siamo incoraggiati a rimanere in contatto con gli altri membri al di fuori dell'incontro durante la settimana per ricevere supporto ed incoraggiamento.

Vorremmo concludere riaffermando che le opinioni qui manifestate sono quelle dei membri che le hanno espresse. Prendete ciò che vi piace e lasciate il resto. L'anonimato è la base spirituale del nostro programma. Se dobbiamo recuperarci, dobbiamo sentirci liberi di dire ciò che abbiamo nella mente e nel cuore. Pertanto quello che è stato detto, sentito e visto qui rimanga tra le pareti di questa stanza.

- **Dopo un momento di meditazione silenziosa, chi lo desidera può unirsi a me per la preghiera della serenità aprendo il microfono**

Preghiera della Serenità

***Dio, concedimi la serenità
di accettare le cose che non posso cambiare,
il coraggio di cambiare quelle che posso,
e la saggezza di conoscerne la differenza.
Sia fatta la tua volontà, non la mia.***

Il moderatore chiede se ci sono domande da parte di qualcuno o qualche nuovo arrivato altrimenti saluta tutti e chiude la riunione.

NOTE SULLA GESTIONE DELLA RIUNIONE

Il formato utilizzato per aprire e chiudere le riunioni di SLAA è soltanto suggerito. Non esistono formati “approvati” o “ufficiali”, in conformità alla Seconda e alla Quarta Tradizione, la Coscienza di gruppo può sempre apportare al formato delle riunioni le modifiche che ritiene più opportune per migliorare la trasmissione del messaggio.

Note:

- Requisiti per fare servizio: 24 ore di astinenza dal comportamento malsano di fondo come definito con il tuo sponsor. (nel caso non ci sia nessuno che si offre che abbia la sobrietà necessaria è possibile che qualcun'altro prenda servizio al suo posto)
- Il Segretario, si assicuri che il vicesegretario abbia sempre a portata di mano questo Meeting Format, così che se il Segretario inavvertitamente viene scollegato durante la riunione o fa cadere la chiamata, il vicesegretario possa richiamare il gruppo per riprendere l'incontro. Controllare la disponibilità delle letture prima di iniziare la riunione.
- Il Segretario deve avere questo Meeting format a portata di mano ed accedere alla riunione 15 minuti prima dell'inizio. Quindi dovrebbe salutare e dare il benvenuti ai membri, e vedere chi sarà il responsabile della letteratura elettronica prima dell'inizio della riunione, cercando un volontario, se necessario. I documenti per le riunioni e le letture dovrebbero essere resi disponibili sul sito web.
- Il responsabile della letteratura può essere a rotazione settimanale o un ruolo di servizio stabile (o il ruolo può essere ricoperto da Segretario/vicesegretario).

Si prega di ricordare sempre le posizioni vacanti in occasione del “rapporto di servizio” fino a che non si trovi chi le ricopra. (E se per la riunione successiva non c'è un Segretario che apra ed ospiti la riunione, mettete un annuncio con questa esigenza sul gruppo WhatsApp per avvisare la fratellanza). Nessuno di questi ruoli è tecnicamente difficile, i segretari più esperti vi guideranno in ogni fase del processo.

50 domande dell'autodiagnosi sull'anoressia emotiva, romantica e/o sessuale.

1. Passi lunghi periodi della tua vita senza coinvolgerti in relazioni sessuali o romantiche?
2. Eviti di partecipare ad attività sociali per lunghi periodi?
3. Anche quando sei all'interno di una relazione, ti sei accorto che da lungo tempo non provi: sentimenti? sessualità? intimità? Amicizia?
4. Stai da solo più di quanto vorresti, ma ti senti incapace di cambiare questa condizione?
5. Sul posto di lavoro hai problemi a sviluppare relazioni con gli altri, parlando solamente quando è assolutamente necessario, oppure nascondendoti dietro al lavoro?
6. Eviti le relazioni con un determinato genere?
7. Sei distaccato quando sei in gruppo?
8. Ti fa paura essere notata/o?
9. Stare con gli altri ti indebolisce, anche se ti piace la loro compagnia?
10. Vai regolarmente in panico oppure respingi le persone quando iniziano ad avvicinarsi troppo?
11. Provi spesso a eliminare o controllare completamente emozioni, impulsi sessuali o situazioni sociali?
12. Ti senti a disagio quando offri aiuto, affetto oppure amore?
13. Ti terrorizza incontrare qualcuno al quale sei attratto/a?
14. Ti senti più sicuro quando una relazione rimane a livello di flirt superficiale o di intrigo romantico?
15. Nutri un profondo pessimismo riguardo alle tue capacità di vivere una relazione intima e duratura?
16. Sei continuamente attratto da persone che non soddisfano i tuoi bisogni?
17. Hai paura di rilassarti quando sei con altre persone perchè hai paura che questo potrebbe condurre a un approccio sessuale?
18. Fantastichi sull'aver una relazione senza effettivamente fare qualcosa per averne una?
19. Le tue abitudini sessuali, come per esempio la masturbazione, ti tengono lontano dalle relazioni?
20. Anedonia significa rifiutare di ricevere o dare piacere. Pensi di esserne afflitto?
21. Rinneghi regolarmente il tuo bisogno fisico ed emotivo degli altri?
22. Trovi difficile giocare e divertirti con gli altri?

23. E' difficile per te fissare dei confini sani con gli altri al punto che ti isoli completamente?
24. Deve essere tutto perfetto prima di coinvolgerti con qualcuno?
25. Provi invidia per le persone più estroverse di te?
26. Senti che la tua espansività/estroversione sia inautentica?
27. La vergogna che provi per la tua vita ti porta a evitare le relazioni?
28. Usi i sentimenti di superiorità oppure inferiorità per tenerti lontano dagli altri?
29. Pensi che nessuna persona sana o attraente e nessuno gruppo di persone potrebbe volere qualcuno come te?
30. Fai fatica a dimostrare alle persone che tieni a loro?
31. Pensi di non essere "abbastanza" – abbastanza sveglio, abbastanza attraente, abbastanza vecchio, abbastanza giovane, abbastanza di successo, abbastanza sano o abbastanza "altro" per meritare una relazione?
32. Resti in una relazione perché senti di non meritare niente di meglio oppure di non poter avere qualcosa di diverso?
33. Trovi estremamente difficile mostrare delle emozioni o dire la verità a qualcuno con cui desideri coinvolgerti?
34. Allontani gli altri con la freddezza? L'aggressività? La timidezza?
35. Preferisci stare da solo, piuttosto che mettere in discussione le scelte che ti fanno rimanere da solo?
36. Le tue paure di essere rifiutato o di sembrare sciocco sono così intense da farti sentire perennemente bloccato?
37. Hai il sospetto che la tua capacità di addentrarti nell'intimità con un altro sia danneggiata oppure perduta per sempre?
38. Hai una paura smodata di essere socialmente, sessualmente oppure emotivamente sfruttato oppure usato?
39. Ti senti spesso amareggiato oppure invidioso verso persone che hanno relazioni intime oppure vite socialmente attive?
40. Trovi il sesso ripugnante?
41. Senti che il sesso sia solo per persone sane e quindi non potrà mai essere per te?
42. Sei molto più aperto con persone che non possono approcciarti sessualmente?
43. Quando hai un appuntamento galante, definisci in anticipo un tempo limite rispetto a quanto tempo uscirai con quella persona?
44. Sei così legato alla tua famiglia di origine da escluderti dagli altri?
45. Sei principalmente attratto verso persone non disponibili?

46. Ritieni che non valga la pena coinvolgerti con altri perchè le tue esperienze passate sono state intimidatorie o dolorose – specialmente se gli altri voglio diventare piu intimi con te?
47. Ti senti piu a tuo agio o piu in controllo della situazione quando rifiuti di fare sesso, di avere una relazione o quando declini occasioni di socializzazione?
48. Sei abitualmente piu aperto verso gli estranei rispetto quelli a cui sei vicino?
49. Ti senti così diverso dagli altri da temere che nessuno si possa prendere cura di te o che ti possa capire?
50. Senti che manca l'amore nella tua vita, e non sai ancora cosa fare a riguardo?

40 domande dell'autodiagnosi di SLAA

Le seguenti domande sono state create come linee guida per identificare possibili segni di dipendenza dal sesso e dall'amore. Non hanno lo scopo di fornire un metodo di diagnosi a prova d'errore, e le risposte negative alle domande non possono garantire che la malattia della dipendenza non sia presente. Molti dipendenti dal sesso e dall'amore hanno comportamenti diversi tra loro, che possono manifestarsi in modi diversi di approcciare e rispondere a queste domande. Ciò nonostante, abbiamo trovato che domande brevi e dirette siano uno strumento per l'auto diagnosi efficace tanto quanto le spiegazioni più dettagliate della dipendenza dal sesso e dall'amore.

Comprendiamo che la diagnosi della dipendenza dal sesso e dall'amore deve essere trattata in modo molto serio e allo stesso tempo molto privato.

Speriamo che queste domande ti siano d'aiuto.

1. Hai mai sentito il bisogno di limitare quanto sesso fai (perchè pensi sia troppo) o quanto spesso pensi in modo ossessivo a qualcuno o vuoi vedere qualcuno?
2. Ti trovi incapace di smettere di vedere una persona specifica, anche se sai che vedere questa persona è dannoso per te?

3. Senti di non voler che nessuno sappia delle tua attività romantiche o sessuali? Senti il bisogno di nascondere queste attività ad altri, amici, familiari, colleghi, psicologi ecc?
4. Senti dei “picchi di euforia” con il sesso o nelle fantasie romantiche? Dopo questi picchi, hai dei crolli di depressione?
5. Hai fatto sesso in momenti inopportuni, in luoghi inappropriati e o con persone inopportune?
6. Fai delle promesse a te stesso o ti dai delle regole che poi non riesci a mantenere relativamente ai tuoi comportamenti romantici o sessuali?
7. Hai fatto (o fai ancora) del sesso con qualcuno con cui in realtà non volevi (o non vuoi) avere rapporti sessuali?
8. Credi che il sesso o una relazione renderà la tua vita più sopportabile, mentre ora la trovi insopportabile?
9. Hai mai sentito di dover fare del sesso a tutti i costi?
10. Hai la credenza che una certa persona possa “aggiustarti”?
11. Tieni una qualche lista del numero dei partner che hai avuto?
12. Provi ansia o disperazione quando sei distante dal tuo partner o dalla persona per la quale hai fantasie romantiche e/o sessuali?
13. Hai perso il conto del numero di partner che hai avuto?
14. Ti senti disperato quando pensi al tuo bisogno di un amante, di un'avventura o di un compagno?
15. Hai mai avuto rapporti sessuali senza preoccuparti delle possibili conseguenze (ad esempio la possibilità di essere scoperto, o il rischio di herpes, gonorrea, AIDS, ecc.)?
16. Ti ritrovi ad avere un modello ripetitivo di relazioni tossiche o negative?
17. Senti che il tuo unico (o il principale) valore in una relazione sia la tua performance sessuale? Oppure il fatto che tu possa salvare l'altro?
18. Senti di essere come un burattino senza vita se non c'è qualcuno intorno a te con il quale tu possa flirtare? Senti di non essere pienamente vivo fino a che non sei con il tuo partner romantico o sessuale?
19. Credi che il sesso ti sia dovuto?
20. Ti trovi in una relazione dalla quale non puoi uscire?
21. Hai mai messo a repentaglio la tua stabilità finanziaria o la posizione nella tua comunità a causa di un partner?
22. Credi che tutti i problemi della tua vita amorosa siano colpa del fatto che stai con la persona sbagliata? O dal fatto che non hai abbastanza sesso nella tua vita?

23. Ti è mai successo che una relazione stabile sia stata distrutta a causa di tue attività sessuali al di fuori della relazione?
24. Senti che la vita non avrebbe significato senza una relazione amorosa o senza il sesso? Hai la sensazione che non avresti nemmeno un'identità se non fossi il compagno o la compagna di qualcuno?
25. Ti ritrovi a flirtare con qualcuno o sessualizzare qualcuno anche se non ne avevi l'intenzione?
26. I tuoi comportamenti sessuali o romantici intaccano la tua reputazione?
27. Usi il sesso o le relazioni romantiche per cercare di affrontare (o, al contrario, fuggire da) i problemi della vita?
28. Sei a disagio a proposito della tua masturbazione, a causa della frequenza con cui ti masturbi o delle fantasie che hai in quel momento o del materiale che utilizzi e/o dei luoghi in cui la pratici?
29. Fai pratiche di voyeurismo, esibizionismo o simili, in modi che ti mettono a disagio o ti causano sofferenza?
30. Ti trovi ad aver bisogno di sempre maggior varietà ed energie nelle tue attività romantiche o sessuali, per raggiungere un livello "accettabile" di sollievo fisico ed emotivo?
31. Hai bisogno di fare del sesso o di "innamorarti" per sentirti un "vero uomo" o una "vera donna"?
32. Senti che il tuo comportamento romantico e sessuale ti riempie e ti svuota, senza lasciarti nulla? Ti provoca picchi di euforia e poi picchi di depressione?
33. Sei incapace di concentrarti su altre aree della tua vita a causa dei pensieri o sentimenti che stai avendo su di un'altra persona o sul sesso?
34. Ti ritrovi spesso ad ossessionarti per una persona specifica, o un atto sessuale, anche se questi pensieri ti provocano dolore, compulsione, ossessione e malessere?
35. Hai mai desiderato di poter interrompere o controllare le tue attività sessuali o romantiche per un certo periodo di tempo? Hai mai desiderato di poter essere meno dipendente emotivamente?
36. Ti sembra che qualunque cosa tu faccia il tuo dolore aumenti costantemente? Hai paura di essere inaccettabile nel profondo?
37. Senti che stai perdendo la tua dignità e completezza?
38. Senti che la tua vita sessuale e/o romantica influisce in modo negativo sul tuo lato spirituale?
39. Senti che la tua vita è incontrollabile a causa dei tuoi comportamenti sessuali e/o romantici o della tua eccessiva dipendenza emotiva?

40. Hai mai pensato che forse la tua vita potrebbe essere più ricca e soddisfacente, se non fossi così ossessionato/a da fantasie romantiche e/o sessuali?