

Formato Riunione SLAA SABATO on line

Aggiornato in dicembre 2024

Benvenuti alla riunione del gruppo SLAA, Dipendenti dal Sesso e dall'Amore Anonimi del sabato pomeriggio.

Mi chiamo ... e oggi sarò la conduttrice / il conduttore della riunione. Questa è una riunione on line, vi chiedo per favore di silenziare i vostri microfoni durante la riunione e di aprirli solo quando dovrete condividere. La telecamera invece può essere accesa o spenta a scelta. **La riunione dura dalle 15.00 alle 16.00.**

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 conduttore può chiamare 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 rivivere 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, la fratellanza 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.

C'è qualcuno presente in questa riunione per la prima, seconda o terza volta?

Qualcuno di ritorno dopo un'assenza?

Vi diamo il benvenuto e vi chiediamo di presentarvi solo col vostro nome per ora.

[Quando i nuovi arrivati hanno detto il loro nome leggiamo il testo che segue]

Vi diamo il benvenuto nel nostro gruppo!

A voi nuovi arrivati consigliamo di frequentare almeno 6 riunioni diverse per vedere se il Programma di SLAA fa al caso vostro.

Quello che sentirete 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:

C'è un volontario che è in SLAA da un po' di tempo che ha voglia di condividere la propria esperienza, forza e speranza per dare il benvenuto ai nuovi arrivati?

[Sia la persona che condividerà la sua esperienza sia il nuovo arrivato possono condividere fino a 2 minuti a testa]

C'è un volontario disposto a tenere il tempo?

Il volontario metterà un timer di 2 minuti e avviserà allo scadere dicendo “Tempo”

- **Condivisione del membro di lunga data in SLAA - 2 minuti**
- **Condivisione dei nuovi arrivati - 2 minuti**

[Una volta finite le condivisioni dei nuovi arrivati seguiamo con la riunione]

SE NON CI SONO NUOVI ARRIVATI, SI RIPRENDE DA QUI:

Chiedo a..... di leggere il **Dodici Passi di SLAA** qui di seguito *(il conduttore può chiamare qualcuno tra i partecipanti per fare la lettura dei 12 Passi)*

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 a..... di leggere la **Tradizione** del mese (se siamo in gennaio, si legge la 1^a Tradizione, in Febbraio si legge la 2^a e così via)

Se invece c'è un nuovo arrivato leggiamo tutte le Dodici Tradizioni 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 a..... di leggere le caratteristiche della dipendenza dal sesso e dall'amore. [*Se c'è un nuovo arrivato o chiediamo a lei/lui di leggere.*]

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 ritirarci 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.

[Questa sezione si legge solo nelle riunioni a tema Anoressia, 3° settimana]

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.

Dichiarazione sul parlare incrociato

Per garantire un ambiente sicuro per tutti si prega di evitare il parlare incrociato. Ciò significa che in questa riunione:

- non interrompiamo gli altri quando stanno condividendo
- non rivolgiamo le nostre condivisioni verso qualcun'altro
- non facciamo commenti sulle condivisioni altrui
- non diciamo il nome di altre persone in sala durante la nostra 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.

Nella nostra condivisione parliamo quindi in prima persona, dicendo “io” o “a me”. Ci asteniamo dall'uso di parole come “noi” o “tu” durante la nostra condivisione, poiché nessuno può pensare o parlare al posto degli altri.

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

Argomento della riunione

L'argomento della riunione viene deciso ogni mese nella riunione di servizio, che si tiene l'ultimo sabato del mese.

1° sabato del mese: [tema libero](#), da un suggerimento di qualcuno, oppure un opuscolo oppure una condivisione di un membro di lunga data

2° sabato del mese: il Passo del mese corrispondente e dal [Libro Base SLAA](#)

3° sabato del mese: [Lettura di Anoressia](#)

4° sabato del mese: [Top Lines e Bottom Lines](#) oppure Astinenza, il [Capitolo 5 del Libro Base di SLAA a pagina 169](#)

5° sabato del mese: Costruire relazioni sane, ultimo Capitolo del [Libro Base SLAA](#)

Secondo quanto definito il tema di oggi è ...

(Se sono presenti nuovi arrivati solitamente si legge il Primo Passo. Si rimette comunque la decisione alla Coscienza di Gruppo.)

C'è qualcuno disposto a tenere il tempo? Il cronometratore può mettere il timer per 10 minuti di lettura per favore?

SI PROCEDE ALLA LETTURA DEL TESTO - Solitamente 10 minuti

DOPO LA LETTURA IL CONDUTTORE LEGGE:

Ora si può cominciare a condividere. Condivideremo per 3 minuti *(il conduttore decide insieme alla Coscienza di Gruppo la durata delle condivisioni in base al numero dei partecipanti)*

In questa riunione non occorre prenotarsi per le condivisioni. Le persone che vogliono condividere possono aprire il proprio microfono e parlare per la durata del tempo a disposizione. Il cronometratore dirà 'tempo' quando è terminato il tempo a disposizione.

Le condivisioni terminano alle 15.50 per poter chiudere la riunione alle 16.00.

La riunione è aperta per le condivisioni.

15.50 - CHIUSURA DELLA RIUNIONE

Siamo giunti al termine del tempo a disposizione per le condivisioni e ci avviamo verso la chiusura della riunione. Prima di chiudere, vogliamo ricordarvi che lavorare il Programma con uno sponsor è una delle risorse principali per il recupero. Vi invitiamo pertanto a cercare uno sponsor appena vi sentite pronti.

Si ricorda che chi desidera trovare uno sponsor può contattare direttamente le persone con le quali si è sentito più identificato. Cercare uno sponsor è una responsabilità individuale. Vi invitiamo a non scoraggiarvi se le persone a cui chiedete non possono sponsorizzarvi. Continuate a chiedere ad altri, e prima o poi arriverà la persona giusta per voi.

A questo proposito invitiamo chi lo desidera a condividere il proprio numero di telefono nella chat di Zoom specificando se cerca uno sponsor o se può sponsorizzare.

Se avete bisogno di un ulteriore aiuto contattate il moderatore al termine dell'incontro.

Ricordiamo che c'è una chat Whatsapp per i membri di questo gruppo. Chi vuole essere

inserito può comunicarlo ai membri presenti.

Esistono inoltre varie chat per le condivisioni:

- *Una chat mista*
- *Una chat solo donne*
- *Una chat solo uomini*

COMUNICAZIONI

Ci sono delle comunicazioni per il gruppo?

Ricordiamo che l'ultimo sabato del mese si tiene la Riunione di Servizio per definire i temi del mese.

SETTIMA TRADIZIONE

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/>

Ora leggiamo i Segnali di Recupero e i Doni.

Chiedo a ... di leggere i Segnali di recupero di SLAA

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.

(Questa sezione si legge solo nelle riunioni a tema Anoressia)

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
(se è riunione 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. 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.

(Questa sezione si legge solo nelle riunioni a tema Anoressia)

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.

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 avvicinarti 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 perché le tue esperienze passate sono state intimidatorie o dolorose - specialmente se gli altri voglio diventare più intimi con te?
47. Ti senti più a tuo agio o più in controllo della situazione quando rifiuti di fare sesso, di avere una relazione o quando declini occasioni di socializzazione?
48. Sei abitualmente più 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 pratichi?
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?