

LAA

Love Addicts Anonymous – Anonyma Kärleksmissbrukare

Steg 1

"Vi erkände att vi var maktlösa över kärlek, romantik, fantasier och relationer - att våra liv hade blivit ohanterliga."

"Vi påminner oss om att vi inte är längre ensamma. "Vi erkänner" hänvisar till ärlighet, att vi är ärliga inför oss själva och inför andra medmänniskor. "Maktlös" refererar till hjälplösheten, att vi känner oss hjälplösa där vi just nu befinner oss i våra liv. Det är inte menat att vi alltid skall känna oss hjälplösa. "Att våra liv hade blivit ohanterliga" betyder att vi har tappat kontrollen över våra liv.

Detta steg handlar om ärlighet och ödmjukhet. Vi sväljer vår stolthet och vi blir ärliga om vart vårt kärleksberoende har fört oss någonstans. Ödmjukhet är det första steget i de flesta resor av transformation. Det är en övergångsrit från ett stadium i livet till ett annat. Observera att vi endast är maktlösa i detta stadium av tillfrisknade, så länge vi är isolerad från Gud och våra medmänniskor. Kraften att bli emotionellt nykter kommer tillbaka till oss när vi tar emot hjälp och fortsätter att arbeta med de 12 stegen.

Steg 2

"Vi kom till tro att en Kraft större än vi själva kunde återge oss vårt förstånd."

LAA är ett andligt program. Vi tror inte på att vi kan bli återställda av oss själva, utan att vi måste bli återställda genom ett gudomligt ingripande. Med andra ord kan vi inte genom oss själva bli emotionellt nyktra. Vi behöver hjälp. Denna hjälp vi behöver kommer i form av en viss högre makt, vare sig det är en gud eller energin i gruppen.

Detta steg handlar om hopp. Det kommer efter det mycket smärtsamma erkännandet att vi själva är maktlösa. Så känn dig hoppfull. Oavsett om du ber till Gud eller tar hjälp av andra, försök inte att tillfriskna i isolering. Sök hjälp och ha tron på att dina förvrängda tankar och beteenden kommer att omvandlas till ett hälsosamt sätt att tänka och att handla.

Steg 3

"[Vi] beslöt oss att överlämna vår vilja och våra liv till Guds omsorg så som vi uppfattade Gud."

Om vi nu är "maktlösa" över kärleken och våra liv är ohanterliga, och Gud, som vi uppfattar Gud, kan återställa vårt förstånd, så är det klokt att överlämna vårt liv och vår vilja till Gud så att han kan bota våra brustna hjärtan.

Förstå att Gud kan betyda en god kraft i universum eller den Gud inom oss som har vetskapen om vad som är bäst för oss. Observera att vi överlämnar oss själva till Guds omsorg och notera att detta är ett beslut som måste följas av handling. Hur överlämnar vi vår vilja? Vi förbinder oss till förändring. Vi söker hos våra tillfrisknade vänner i programmet efter exempel på ett sunt sätt att älska och vi följer dem i deras fotspår. Vi hittar den rätta vägen genom att försöka och att göra misstag. Vår enda riktlinje är tron på att Gud vill att vi ska vara hälsosamma och glada. Om vi inte är det, så går vi i fel riktning. Gud vägleder dig till människor och böcker som kommer att hjälpa dig. Gud leder dig alltid framåt. Utan Gud är vi försvarslösa mot vårt kärleksberoende. Du behöver inte vara religiös för att tro på godhet. Gud är godhet. Gud är ande.

Det andliga tillvägagångssättet till nykterhet kan vara svårt för vissa människor. Men det är beprövat och bekräftat att det fungerar. Herbert Spencer sa "Okunnighet är förakt innan undersökning." Prova detta tillvägagångssätt om du inte lyckats bli nykter på egen hand eller genom terapi. Det finns legioner av människor där detta tillvägagångssätt har fungerat. Överlämnandet (att vara fri från vårt kärleksberoende) till en gammal känd Gud eller till en ny Gud efter ditt eget val. Var inte rädd. Du kommer att träffa andra på den här vägen. Du kommer inte vara ensam.