

LAA's tolv steg

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.

Steg 4

"Vi gjorde en rannsokande och orädd moralisk inventering av oss själva."

Desto mer vi känner till problemet desto mer förstår vi vad som behöver förändras. Vi kan inte vara för generella. Vi kan inte bara bestämma oss för att förändra våra liv. Vi måste bryta ner det i hanterbara delar. Vi måste förändra våra värderingar om, och vår inställning till kärlek, och hur vi tänker och hur vi agerar. Till exempel, kärlek är inte värt att dö för (värdering/inställning), vi kommer att överleva en relation som tar slut (tanke), och vi kommer inte att jaga otillgängliga personer (beteende/agerande). En inventering kan inkludera din historia av relationer men den bör också fokusera på exakt vad du vill förändra hos dig själv, såsom låg självkänsla och skambaserat tänkande, känslor och agerande. Ta en lista med symptom från någon bra bok om kärleksberoende och skriv om dem som gäller för dig. Glöm inte att lista saker om (eller egenskaper hos) dig själv som du vill behålla och utveckla. Inventeringen ska innehålla både det bra och det dåliga. Ange i din inventering personer du har skadat. Senare, i det åttonde steget kommer du att skriva en lista över dessa personer. Vad drev dig till att skada dessa personer? Vilka beteenden kommer du senare att be Gud att ta bort? Traditionsenligt ska du skriva ner ditt fjärde steg, men det är inte obligatoriskt. Några personer gör ett fjärde och femte steg i terapi varje vecka. Hur du gör detta steg är oväsentligt. Det viktiga är att du gör det.

Steg 5

”Vi medgav inför Gud, oss själva och en annan människa våra fels verkliga natur.”

När du slutfört din inventering i det fjärde steget är det dags att överlämna den. LAA är ett andligt program, så naturligtvis bjuder vi in Gud. Vår relation med Gud kommer först. Vi kan genom bön och meditation öppna upp och kommunicera med Gud om den exakta naturen av våra fel. Sen bjuder vi in och tar kontakt med en annan människa som aktivt lyssnar på vår inventering utan dömande, en person som vi känner oss trygg med. Denna person är någon vi respekterar, någon vi kan lita på att dela den här informationen med och någon som är empatisk. Avsätt så mycket tid som du behöver för att slutföra denna process. Steg fem instruerar oss att erkänna den exakta naturen av våra fel på hjärtnivå och att få kontakt med en annan människa för att dela vad vi har skrivit. Genom att vi får syn på den skada vi har orsakat oss själva och andra kan vi komma i kontakt med den verkliga naturen av våra brister, som aldrig förr. När vi gör detta kan vi se den smärta vårt förnekande orsakat.

Ett ärligt femte steg stödjer oss i vårt tillfrisknande och hjälper oss att förstå varför våra liv var ohanterliga. Att för oss själva erkänna våra fels verkliga natur hjälper oss till större ärlighet, självmedvetenhet och acceptans. Öppna ditt hjärta, ditt sinne och din själ till denna process. Erkänn allting. Var modig. Ta inte med någonting till graven. Efter det femte steget tar du dig tid att vara ensam och introspektiv. Steg fem öppnar dörren till sanning och frihet. Steg fem lär oss att vara sårbara och att känna förtroende. Steg fem handlar om att släppa taget.

Steg 6

”Vi var fullständigt beredda att låta Gud avlägsna alla våra karaktärsdefekter.”

Nyckelordet i detta steg är "redo" och "Gud". Ibland är vi inte redo, även om vi vill vara det, och andra gånger vill vi göra det själva, utan Gud.

Kärlekberoendet är lömskt. Det släpper inte taget om oss och vi kan inte släppa taget om det utan hjälp. Våra karaktärsbrister (dåliga vanor) är också svåra att släppa. Vi kanske gillar några av dem och håller fast vid dessa trots att de undergräver vårt självförtroende. Till exempel, att ljuga och stjäla kan vara lukrativa vanor som vi inte är beredda att släppa. Om vi har arbetat igenom stegen noggrant, fram tills nu, så borde det finnas någon vilja att bli en bättre person. Det är tillräckligt. Vi behöver inte göra detta steg, trots ordet "fullständigt." Detta steg är en bro till nästa steg så om du är villig, kan du fortsätta.

Medan rädslor och vanor håller oss tillbaka, kan vi ändå vara av den uppfattningen att vi kan bli bättre människor med ren viljestyrka. Om du fortfarande tror på det behöver du gå tillbaka och arbeta igenom de tidigare stegen igen. Medlemmar av LAA är människor som tror att vi behöver Guds hjälp med vår tvångsmässighet. Inte alla behöver gudomligt ingripande, men vi gör det. Vi är "maktlösa" utan hjälp och utan vår Högre Makt. Så erkänn för dig själv och en annan människa att du är redo att låta Gud ta bort dina tillkortakommanden och gå vidare till steg 7. Om du inte kan göra det, stanna kvar på det här steget tills du är

redo. Dagen då du ser att dina karaktärsbrister står mellan dig och din lycka kommer att komma och då kommer du gladeligen be Gud om hjälp att överge dessa.

Steg 7

”Ödmjukt bad vi Gud avlägsna våra fel och brister.”

I ”Tolv steg och tolv traditioner”, skriven av medgrundaren till Anonyma alkoholister, står det: ”Huvudprincipen i steg sju är ödmjukhet.” Det beror på att vi blir botade, genom att erkänna att vi behöver hjälp. Vi kan helt enkelt inte göra detta ensamma. Vi kan inte förändra oss själva endast genom viljestyrka. Villighet har sin plats, men det måste vara i samband med gudomlig nåd. För dem som har försökt om och om igen att tillfriskna på egen hand kommer detta steg att vara svaret på deras böner. Det finns hopp.

När jag kom in i tillfrisknandet var jag en agnostiker. Sedan kom jag till att tro på Gud. Sedan överlämnade jag mig till Gud. Sedan väntade jag. Inget hände. Varför? Eftersom Gud gillar att bli tillfrågad. Så, genom bön, bad jag om hjälp. Sedan dess har så mycket hänt till det bättre. Om jag hade vetat att det var så viktigt att fråga skulle jag ha gjort det tidigare.

Det finns en hake till denna bön. Dina brister kommer inte magiskt att försvinna. Mer sannolikt får du bara möjligheter att lära dig. Jag bad om tålamod och snart fann jag mig i en situation som krävde det. Jag bad och fick viss vilja att agera som om jag var tålmodig, trots att jag var frustrerad. Så småningom, fungerade det att agera ”som om” och jag blev en tålmodig person. Mina böner hade besvarats.

En annan del med detta steg är att Gud bara kommer att ta bort de brister Gud tycker står i vägen för din utveckling. Många av de beteenden som du inte tycker om hos dig själv kommer att förbli orörda. Detta håller oss ödmjuka. Däremot är tillfrisknande Guds vilja med oss. Eventuella tillkortakommanden som står i vägen för det kommer att avlägsnas. Så be om Guds hjälp och jobba sedan med honom. Ha tålamod. Ha tro!

Steg 8

”Vi gjorde en förteckning över alla de personer vi hade skadat och var villiga att gottgöra dem alla.”

Det är lätt att se kärleksmissbrukare som offer eftersom vi skadas så mycket av vår sjukdom, men ofta tar vårt beroende över och vi sätter oss själva före andra. Vi kan försumma våra vänner och familj. Vi kan sätta en älskare före våra barn. Under stressen av vårt beroende kanske vi for ut mot eller utnyttjade någon. Kanske stal vi pengar för att ta hand om någon vi var beroende av. I vilken utsträckning vi skadade andra utforskades i vår fjärdestegs inventering. Nu tar vi den inventeringen och gör en lista över de människor vi har skadat och vi blir villiga att gottgöra dem. Det kommer att finnas personer på den här listan som också har skadat oss, men det är irrelevant. Vi behöver bara koncentrera oss på våra egna handlingar och gottgöra för dessa. Många fastnar i detta steg för att de håller fast vid gamla förargelser, men tillfrisknandet kräver att vi läker genom att nå ut till dem vi har skadat på grund av vårt kärleksberoende. Gå inte i förväg och oroa dig för steg 9. Gör bara din lista och be Gud om villigheten att fortsätta göra rent hus.

Steg 9

”Vi gottgjorde alla dessa människor i möjligaste mån, utom då det kunde skada dem eller någon annan.”

När du är klar med din lista över personer som du har skadat och är villig att gottgöra dem (steg 8) är det dags att skrida till verket - såvida inte att söka upp dem skulle innebära att information avslöjades som skulle skada dem. Det här steget tar tid och du kan fortsätta med ditt stegarbete medan du håller detta steg i din kalender som ett långsiktigt projekt.

Du kan göra gottgörelse skriftligen eller personligen. Men kom ihåg att ingen är skyldig att acceptera din ursäkt.

Om du är skyldig människor pengar och inte har råd att betala dem, sätt upp en betalningsplan. Var bara uppriktig och de flesta kommer att bemöta dig på ett positivt sätt.

Om personen du vill gottgöra är otillgänglig eller död, gör *levande* gottgörelser. Detta innebär att du gör för någon annan vad du skulle ha gjort för den här personen om du hade fått möjlighet att göra om det. Om du inte kan återbetala någon de pengar du är skyldig, ge pengar till välgörenhet. Om du försummade dina barn på grund av ditt kärleksberoende, gör en omstart med dina barnbarn. Om du skadade vänner som inte längre är i ditt liv, hitta nya vänner och var god mot dem.

Steg 9 är hårt arbete. Det tar tid. Men det känns bra och rensar bort gammalt skräp. När du har slutfört detta steg är det dags att förlåta dig själv och släppa taget om det förflutna.

Steg 10

“Vi fortsatte vår dagliga inventering och när vi gjorde fel medgav vi det genast.”

Steg 10 är en fortsättning på fjärde och nionde steget. Vi behöver inte bara vara introperspektiva om våra nuvarande brister och dela dem med Gud och en annan människa, om vi har agerat ut på något sätt, måste vi genast söka upp den person vi skadat och snabbt be om ursäkt.

Vissa människor gör detta steg varje dag efter att de har dragit sig tillbaka för dagen. De ser över dagen som just passerat och gör en snabb inventering. Andra arbetar bara med detta steg när något märkbart har hänt. Vissa gör det skriftligen. Andra inte. Det är upp till dig att införliva detta steg i ditt tillfrisknandearbete. Hur du gör det är mindre viktigt än att du gör det.

Detta steg är avsett för händelser som inträffar i ditt nuvarande liv. Om du vill göra mer arbete med tidigare händelser och rädslor-baserade känslor såsom förbittringar, kan du gå tillbaka och göra ytterligare en fjärdestegs-inventering.

Steg 10 är ett av de steg som bör underhållas. Det hjälper oss att behålla den sinnesro/lugn vi redan har fått genom de andra stegen. Det hjälper oss att upprätthålla vårt tillfrisknande. Att underhålla tillfrisknandet är lika viktigt som att hitta det. Tillbakagång väntar alltid på oss om vi inte är ordentligt vaksamma.

Steg 11

“Vi sökte genom bön och meditation att förbättra vår medvetna kontakt med Gud, så som vi uppfattade Gud, och bad bara om insikt om Guds vilja med oss och kraft att genomföra den.”

Alla relationer blir bättre när du ger dom uppmärksamhet. Det elfte steget uppmuntrar dig att förbättra din relation med Gud genom att använda bön (prata med Gud) och meditation (lyssna på Gud), men du kan också använda andra andliga discipliner som att studera, vara ensam, ödmjukhet, underkastelse, göra service, bekänna, dyrka, fira etc. (allt som leder dig närmare Gud).

Det är inte bara bra att komma närmare Gud, du bör lära dig att avsluta varje bön med "ske din vilja". Anledningen till att du vill veta Guds vilja med dig är helt enkelt att Gud vet vad som är bäst för dig. Du har bara en idé om vad som skulle kunna göra dig lycklig. Gud känner dig bättre än du känner dig själv och du vill ha det han / hon vill för dig.

Eftersom vi är så bundna till våra egna idéer om vad som kommer att göra oss lyckliga, behöver vi också be om styrkan att genomföra Guds vilja med oss. Resan kan ha en skakig start. Gud kanske vill att vi ska göra saker vi inte vill göra eller är rädda för att göra.

Att be är en konstform och LAA tror att det elfte stegets sätt att be ger bäst resultat.

Steg 12

“När vi genom dessa steg nått ett andligt uppvaknande försökte vi föra detta budskap vidare till andra och tillämpa dessa principer i alla våra angelägenheter.”

En av indikationerna på att du har haft ett verkligt andligt uppvaknande är att du vill dela denna erfarenhet med andra. Du vill att de ska vara lika lyckliga som du är. Du vill hjälpa dem till en liknande upplevelse. Detta steg antyder att vi gör just det, att vi "bär budskapet" vidare. Det är också en välkänd andlig princip att för att behålla vår andlighet stark och fräsch behöver vi "föra den vidare". Så det vi kallar 12: e stegs arbete är både för dig och för andra.

Hur du för vidare budskapet är upp till dig. All slags service hjälper. Du kan donera din tid och dina pengar till LAA. Du kan sponsra någon. Varje gång du besvarar ett inlägg på anslagstavlan tillämpar du det 12: e steget.

Tillfrisknande handlar om förändring. Ibland är förändringarna uppenbara när du är i en stödgrupp. Men stödgruppen är som ett varmt hus som skyddar känsliga blommor. Det verkliga testet är när du går ut i världen. Kan du använda det du har lärt dig i LAA när du arbetar eller umgås med dina vänner? Kan ditt tillfrisknande stå emot din nästa romantiska relation? Det är frågan.