

Tekenen van herstel

Zoals patronen van seks- en liefdeverslaving per persoon verschillen, zo variëren ook de patronen van herstel. Maar in het algemeen betekent herstel van ons kenmerkend verslavingsgedrag terugkeer van keuzevrijheid, geestelijke gezondheid en persoonlijke waardigheid door het werken aan het S.L.A.A.-herstelprogramma. Terwijl wij werken aan de Stappen en de instrumenten van het programma gebruiken – bijeenkomsten, onze sponsor, S.L.A.A.-literatuur, telefonisch contact, dienen – beginnen wij meerdere van de volgende aanwijzingen op onze weg naar herstel op te merken:

1. We proberen een dagelijkse relatie te ontwikkelen met een hogere Macht, wetend dat we niet alleen staan in onze inspanningen om onszelf te genezen van onze verslaving.
2. We zijn bereid kwetsbaar te zijn omdat het vermogen tot vertrouwen ons is teruggegeven door ons geloof in een hogere Macht.
3. We geven – per dag – onze hele levensstrategie op van obsessie met, en het najagen van, romantische en seksuele verwickeling en emotionele afhankelijkheid.
4. We leren situaties te vermijden die ons fysiek, moreel, psychologisch of spiritueel in gevaar kunnen brengen.
5. We leren onszelf te accepteren en lief te hebben, verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen levens, en in onze eigen behoeften te voorzien, voordat wij anderen in ons leven betrekken.
6. We worden bereid om om hulp te vragen, staan onszelf toe kwetsbaar te zijn en leren anderen te vertrouwen en te accepteren.
7. We staan onszelf toe door de pijn van ons gebrek aan eigenwaarde en onze verlatingsangst en vrees voor verantwoordelijkheid heen te gaan. We leren ons op ons gemak te voelen wanneer we alleen zijn.
8. We beginnen onze onvolkomenheden en vergissingen te aanvaarden als deel van ons mens-zijn, genezend van onze schaamte en perfectionisme terwijl wij werken aan onze karaktergebreken.
9. We beginnen eerlijkheid in de plaats te stellen van onze zelfvernietigende manieren van het uiten van onze emoties en gevoelens.
10. We worden eerlijk in het uitdrukken van wie wij zijn, een echte intimiteit ontwikkelend in onze relatie met onszelf en met anderen.
11. We leren seks te waarderen als een bijproduct van delen, verbintenis, vertrouwen en samenwerking in een partnerschap.
12. We worden hersteld in onze geestelijke gezondheid, op een dagelijkse basis, door deel te nemen aan het herstelproces.

Uit de brochure 'Addiction and Recovery'. Copyright © 1990, 2004 The Augustine Fellowship, Sex and Love Addicts Anonymous, Fellowship-Wide Services, Inc., 1550 NE Loop 410, Ste 118, San Antonio, TX 78209, Verenigde Staten. Alle rechten voorbehouden. Toestemming voor publicatie aangevraagd 10531011.