

## **Essay Październik 2021 - ucząc się od naszych oldtimerów**

Zbiór historii osobistych osób z SA z całego świata o długotrwałej trzeźwości  
Polska wersja tekstowa. Pełne wydanie po angielsku: <https://www.sa.org/essay/>

**Cel SA:** Anonimowi Seksoholicy (SA) są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w zdrowieniu. Jedynym warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość. Z tytułu członkostwa w SA nie ponosi się żadnych obowiązkowych opłat ani składek; jesteśmy samowystarczalni dzięki dobrowolnym datkom. Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera żadnej sprawy ani niczemu się nie przeciwstawia. Naszym podstawowym celem jest trwanie w seksualnej trzeźwości i pomoc innym seksoholikom w jej osiągnięciu. Zaadaptowano za pozwoleniem AA Grapevine Inc.

**Deklaracja Odpowiedzialności:** Jestem odpowiedzialny. Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek, potrzebuje pomocy chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń SA. I za to jestem odpowiedzialny.

**Oświadczenie zasadnicze:** Mamy rozwiązanie. Nie twierdzimy, że jest ono dobre dla każdego, ale w naszym przypadku działa. Jeśli identyfikujesz się z nami i sądzisz, że dzielisz z nami ten sam problem, to chętnie podzielimy się z Tobą naszym rozwiązaniem (Anonimowi Seksoholicy, str. 2). Definiując trzeźwość, nie mówimy w imieniu ludzi spoza SA. Możemy mówić tylko za siebie. Dla seksoholików związanych węzłem małżeńskim trzeźwość oznacza zatem powstrzymanie się od wszelkich form seksu z samym sobą lub z kimkolwiek – oprócz współmałżonka. W definicji trzeźwości SA terminy „współmałżonek” i „małżonek” odnoszą się do osoby będącej stroną małżeństwa zawartego pomiędzy mężczyzną a kobietą. Natomiast dla seksoholików niezwiązanych takim węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu. Dla nas wszystkich, zarówno małżonków, jak i ludzi stanu wolnego, seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą (Anonimowi Seksoholicy str. 230). (Przyjęte w 2010 r. przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów)

Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość rozumianą zgodnie z definicją trzeźwości SA. Jeżeli dwóch lub więcej seksoholików spotyka się w celu osiągnięcia trzeźwości seksualnej, rozumianej zgodnie z definicją trzeźwości SA, mogą oni określić się jako grupa SA. Mitingi, które nie przestrzegają oświadczenia dotyczącego trzeźwości Anonimowych Seksoholików, przyjętego przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów w 2010 r., tak jak zostało ono przedstawione w niniejszym Oświadczeniu Zasadniczym, i nie działają w oparciu o nie, nie są mitingami SA i nie mogą nazywać się mitingami SA. (Uzupełnienie do Oświadczenia Zasadniczego uchwalonego przez Ogólne Zebranie Delegatów w lipcu 2016 r.)

Essay jest publikacją Anonimowych Seksoholików, [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

Copyright © 2021 Wszelkie prawa zastrzeżone.

**Uwaga:** „Pomimo tego, że nie ma możliwości, żeby każdy numer Essay przeszedł przez proces zatwierdzania przez Komitet Literatury SA, Powiernicy i Ogólne Zgromadzenie Delegatów uznają Essay za międzynarodowy biuletyn Anonimowych Seksoholików i popierają używanie materiałów z Essay na mitingach SA.” Przyjęta przez Powierników i Ogólne Zgromadzenie Delegatów w maju 2016 r.

**Od redakcji:** Drodzy Czytelnicy Essay, kiedy w tym wydaniu rozważaliśmy możliwości podejścia do tematu „oldtimerzy”, najpierw zastanawialiśmy się nad ograniczeniem się do tekstów od osób z 30+ lat trzeźwości - wszyscy z wyjątkiem jednego z nich byłiby z USA,

uznaliśmy to jednak za zbyt wąskie podejście. Dlatego postanowiliśmy poszerzyć zbiór tekstów przyjmując je od osób, które nie tylko są trzeźwe od lat, ale każda z nich ma albo najdłuższą trzeźwość, albo jest pionierem SA w swoim kraju.

Oldtimer z Irlandii dzieli się tym, czego nauczył się przez ostatnie 25 lat. Masoud z Iranu opowiada, jak przepracował 11 Krok. Hubert z Polski przekonał się, że musi zmienić swoje nastawienie. Joannie, również z Polski, trzeźwość dała spokój i przestrzeń do pracy nad swoimi problemami. Najdłużej trzeźwa osoba z Rosji opowiada, jak nie udało mu się wyzdrowieć bez pomocy sponsora. Atefeh, pionierka z Iranu, opowiada o notesie, którego używa, by pisać do swojej Siły Wyższej. Opowieści o odwadze również z Wenezueli i Australii, a z USA historie o doświadczeniu, sile i nadziei członków uczęszczających do SA od początku jego istnienia.

Jeśli każdy z tych całkowicie bezsilnych seksoholików może pozostać trzeźwy, szczęśliwy, radosny i wolny przez tyle lat, jednocześnie pomagając budować SA w swoich krajach, to wszystko, co musimy zrobić, to podążać ich śladami, dzień po dniu.

We wspólnocie, Zespół redakcyjny

„Moje doświadczenia oldtimera w pewnym stopniu pokrywają się z twoimi i wielu innych. Wszyscy odkrywamy, że nadchodzi czas, kiedy nie wolno nam zarządzać i prowadzić spraw działalności grup, obszarów, lub, w moim przypadku, A.A. jako całości. W końcu możemy być warci tylko tyle, ile uzasadnia nasz duchowy przykład. W tym zakresie stajemy się użytecznymi symbolami - i to wszystko.” *Jak to widzi Bill*, str. 169 (wersja angielska)

Na okładce: Nasi oldtimerzy są jak wysokie drzewa dające cień, ochronę i inspirację młodszym i mniejszym drzewom wokół nich. Co więcej, wskazują one drogę ku górze, ku Temu, który nas stworzył.

#### Spis treści

Listy: Drogi Essay.....	3
Praktyczne narzędzia.....	4
Życie w rzeczywistości poprzez praktykowanie narzędzi programowych.....	4
Jesteśmy tak chorzy ... jak nasze historie .....	5
Wdzięczność wszystko zmienia .....	6
Praktykowanie mniej znanego sloganu: porównywanie to rozpacz .....	7
Seksoholik wpadł do dołu .....	8
Ucząc się od oldtimerów .....	8
Najważniejsze za wszelką cenę zachować trzeźwość .....	8
Najważniejszym elementem zdrowienia jest mój stan duchowy .....	9
Najlepszym słowem opisującym moje zdrowienie jest „postawa” .....	13
Moim zadaniem jest zostać, tylko na kolejny dzień.....	13
Daj sobie szansę na kolejny dzień.....	14
To prosty program - musisz tylko nad nim pracować .....	15
Mam zeszyt do pisania do Boga.....	16
Wdzięczność pomaga mi pragnąć tego co już mam.....	17
Uruchomienie zawsze kosztuje więcej niż wykonanie telefonu .....	17
Przychodząc z AA - pracowałem nad Krokami w SA od nowa.....	19

Historie SA: Największym zadośćuczynieniem, jakie możesz uczynić, jest przemienione życie .....	20
Modlitwa oldtimera.....	23
W SA odnalazł kochającego Boga.....	23
Kroki i Tradycje: Żaloba zmusiła ją do praktykowania SA jako stylu życia.....	26
SA CFC: Ucząc się obserwować emocje, które przychodzą i odchodzą.....	28
Wiadomości ze świata: Złot był zastrzykiem trzeźwości i spokoju.....	29
Nasze komitety powierników.....	30
Wspólnota SA na całym świecie.....	32
Służba łączenia grup ze spikerami.....	33
Ogłoszenia SA.....	35
Kroki / Tradycje.....	36

## Listy: Drogi Essay

### *Essay z sierpnia 2021 jest mapą drogową do zdrowienia dla kobiet*

Drogi Essay, byłam bardzo wdzięczna kiedy zobaczyłam sierpniowe wydanie zatytułowane „Wspieranie kobiet w SA”. Tematy takie jak znalezienie sponsorki, praca nad krokami, mitingi mieszane, granice, służba i uczestnictwo we wspólnocie przypomniały mi moją drogę do zdrowienia.

Niestety, nie było to moje pierwsze doświadczenie w SA. Nic nie wiedziałam. Moje miting SA dla kobiet i sponsorka nigdy nie wspomnieli o definicji trzeźwości. Wyjaśniono mi, że nie muszę czytać Białej Księgi. Wzięłam Kroki z podręcznika z innej wspólnoty 12 Kroków.

Później dowiedziałam się, że moja sponsorka nigdy nie przepracowała kroków SA, nigdy nie miała sponsorki SA i nie była trzeźwa zgodnie z definicją trzeźwości, kiedy pełniła służbę w grupie. Nigdy nie dano mi Posłania.

Pewnego dnia, kiedy dwóch mężczyzn przemawiało na naszym mitingu, usłyszałam Posłanie Zdrowienia. Zostaliśmy zaproszeni na ich miting i po miesiącach modlitwy i ociągania się, wzięłam udział w mieszanym mitingu.

Ta grupa wprowadziła mnie do programu SA i powiedziała mi, że chociaż muszę pracować z kobietami na wszystkich etapach tego programu, to absolutnie potrzebuję wsparcia kobiet solidnie zdrowiejących, bo inaczej nie dam rady.

Jedna osoba dała mi numer do kobiety z ponad 30-letnim stażem trzeźwości, która została moją sponsorką. Skontaktowała mnie z kobietami na programie zdrowienia i od tamtej pory moje życie nigdy nie było już takie samo. Cenię sobie mitingi kobiet SA. Założyłam jeden dla pewnej intergrupy. Jednak moje zdrowienie zaczęło się od spotkania z kobietami i mężczyznami niosącymi Posłanie.

Sierpniowy Essay niesie Posłanie i jest także moim posłaniem. To jest to, co chcę przekazać nowoprzybyłym kobietom, które może boją się i czują osamotnione. Mam nadzieję, że uda się stworzyć mapę drogową zdrowienia dla kobiet, które muszą stawić czoła tak wielu wyzwaniom wchodząc do SA.

Dla mnie sierpniowe wydanie jest właśnie taką mapą drogową i chcę się nią podzielić z nowymi osobami. Jednym ze sposobów, które znalazłam, jest dołączenie linku do wydania sierpniowego na dole każdego listu powitalnego, który wysyłam do nowych osób. W ten sposób mają coś, co może wskazać im drogę, coś, czego mogą się trzymać, coś, co mogą

przeczytać, ludzi, od których mogą usłyszeć Posłanie, które przeniesie ich od pierwszego listu powitalnego do pierwszego mitingu.

Pragnę zaprosić lokalne strony internetowe SA do umieszczenia na swojej stronie głównej przycisku o nazwie „Pakiet powitalny dla nowoprzybyłych kobiet”. To skierowałoby je na stronę z linkiem do sierpniowego wydania Essay, mocnych nagrań trzeźwych spikerek kobiet i broszur związanych z kobietami.

*Laura W., Floryda, USA*

## **Miejsca mitingów SA na całym świecie**

Północna grupa Toms River

New Jersey, USA

Grupa Shafa (uzdrawianie)

Yazd, Iran

Miting środowy

Brugia, Belgia

Mitingi SA mogą odbywać się po prostu wszędzie ...

Grupa Tyler, Teksas, USA

Grupa Miracle z 34ej ulicy w Nowym Jorku kupiła czapki z nazwą grupy, aby zwiększyć poczucie wspólnoty w grupie

Udostępniaj swoje zdjęcia: Wyślij swoje miejsce mitingu na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org).

Pamiętaj podaj imię, adres, nazwę grupy i miejsce mitingu.

## **Praktyczne narzędzia**

### **Życie w rzeczywistości poprzez praktykowanie narzędzi programowych**

Fantazje w moim życiu chcą zniszczyć to, co prawdziwe. Nie pochodzą od Boga. Chcą mnie zabić. To najwyższa forma egoizmu odnosząca się do mojego życia w ciągu 24 godzin. Stanowią one ogromne zagrożenie dla mojej wolności. Modłę się więc do Boga i błagam go, aby dał mi programowe działania w ciągu dnia, abym żył w prawdziwym świecie - nie w fantazji. Biała Księga mówi o tym na stronie 30: „Znalazłem coś lepszego niż żądza – rzeczywistość”.

Jeśli odpowiadam na Bożą miłość, to w ciągu dnia spełniam dobre uczynki. Czasami to trudne, chcę wnieść coś ze starego sposobu myślenia. Ale im bardziej się z Nim łączę, tym lepszy jest mój dzień. Podczas mojej trzeźwości dużo lepiej zrozumiałem swoją bezsilność. Bóg zasugerował mi, abym uczynił to poprzez Grę opisaną w Essay, w ten sposób codziennie medytuję, piszę pamiętnik i ćwiczę fizycznie.

Siła Wyższa mówi mi, że bym odczuwał swoje uczucia - nawet żeby płakać, jeśli tego potrzebuję. Dziś jestem mniej skłonny do ulegania wpływom choroby. Prowadzę rozmowy telefoniczne i odbieram telefony. Właściwie daje mi to zaufanie do naszej wspólnoty i do tego, że mogę być częścią czegoś. Wypełnia to moją pustkę i samotność. Byłem dumny z tego, że mogłem rozmawiać po angielsku z drużyną w Grze.

Moje życie uległo znacznej poprawie. Gdy zacząłem chodzić, wykonywać ćwiczenia fizyczne i mniej jeść, straciłem około trzech kilogramów. Przestałem oglądać filmy w telewizji i korzystać z telefonu do późna. Teraz, chodzę spać wcześniej i budzę się wcześniej. Odwiedziłem też lekarza i fryzjera, a także kupiłem trochę ubrań.

Wcześniej nie mogłem tego zrobić, byłem opanowany przez lęki. Rozmowa z Bogiem i dziesięć dziękczynień z medytacji pomagają mi przezwyciężyć te lęki. Robiłem to nawet wtedy, gdy robotnicy pracowali młotem pneumatycznym w pokoju obok. Bóg mnie kocha. Bóg powiedział mi też: „Nick, zatrzymaj się i bądź cicho, gdy masz niestabilność emocjonalną”. Pomaga mi to pozbyć się bałaganarstwa i pośpiechu.

Doświadczam, że moja Siła Wyższa daje mi radość, kiedy wyznaczam granice w rozmowach z bliskimi. Ostatnio po raz pierwszy zgodziłem się z ojcem i przyjąłem to, co powiedział. Czasami muszę przestać mówić. W rozmowie z dziadkiem milczę, gdy się denerwuję. Pisanie w dzienniku 10 minut każdego dnia pomaga mi w rozmowie z partnerem w zdrowieniu. Pomaga mi dostrzec moje obsesyjne myślenie.

Sponsor powiedział mi: „Nick, czy podoba ci się twój program, czy nie, musisz nad nim pracować”. To niesamowite, że on ma takie same przemyślenia na temat mojego problemu. Bóg mówi do mojego sponsora: „Słuchaj, Nick stara się być spójny i odpowiada ci poprzez przyjmowanie twoich zaleceń. Nagradzaj go swoją uwagą i właściwymi słowami”.

Dzisiaj Bóg składa mozaikę mojego życia w coś pięknego! To najwspanialsza rzecz, jaką On może dla mnie zrobić.

*Nick N., Mińsk, Białoruś*

### Jesteśmy tak chorzy ... jak nasze historie

Powiedzenie mówi: „Jesteśmy tak chorzy, jak nasze sekrety”. Teraz myślę też, że „Jesteśmy tak chorzy, jak nasze historie”. Sponsor zaskoczył mnie, kiedy zrobiliśmy pierwszy raz Piąty Krok, ograniczając moje dzielenie się drugą kolumną do „dziesięciu słów lub mniej”. Byłem gotowy, aby wyjaśnić psychologiczne niuanse każdej osoby wymienionej w czwartym kroku. Ograniczył mnie, bo „więcej niż dziesięć słów, a usprawiedliwiasz złe zachowanie i z pewnością fałszywe przekonanie o byciu ofiarą”.

Kiedy przyszedłem do wspólnoty, miałem bardzo fałszywe poczucie siebie i rzeczywistości zakodowane w formie własnej historii. Historie, które opowiadałem o tym, dlaczego się uruchamiałem, dlaczego praktykowałem wady charakteru, takie jak kłamstwo, tylko wzmacniały wzorce myślenia i działania, które stanowiły moje uzależnienie. Kiedy wyobrażałem sobie nowego siebie w Siódmym Kroku, moje historie uległy zmianie.

Pójść jeszcze dalej to nie mieć historii. Wiele z tego, co stanowi „wiedzę” jest kwestią zewnętrzną w stosunku do mojego powrotu do zdrowia, do głównego celu mojego życia. Nie muszę tworzyć historii z faktów, które mam pod ręką, ale po prostu działać na ich podstawie. Nawet historia mojego powrotu do zdrowia zmieniła się, gdy zbliżyłem się do Siły Wyższej. Nie jestem już tak pewny jak kiedyś powodów, dla których coś się wydarzyło. Prawda jest tak prosta, że nie wydaje się tkwić w zawiłościach narracji, ale raczej w ramie, w której każda narracja się mieści - kochająca Siła Wyższa, która zawsze wzywała mnie do pokoju i zdrowia („Wspaniała Rzeczywistość” znajdującą się głęboko w każdym z nas, AA str. 55).

Dawniej mówiłem: „to skomplikowane”, kiedy pytano mnie, dlaczego nie spełniam swoich obowiązków małżeńskich czy rodzicielskich. Było to skomplikowane tylko dlatego, że nie mogłem zmierzyć się z prostą prawdą, że cudzołożyłem i wykorzystywałem kobiety. Mój sponsor musiał przykleić mi etykiety takie jak „cudzołożnik” i „seksualny napastnik”, aby pomóc mi przełamać skomplikowane kłamstwa, które wmawiałem sobie i innym.

Historie zmieniają się, gdy prawda staje się widoczna w naszych działaniach. Na przykład historia partnerki, z którą się uruchamiałem i z którą osiągnąłem dno, szybko zmieniła się w trakcie powrotu do zdrowia w SA. Kiedy odeszła, miałem jasną i niezbyt miłosierną diagnozę jej życia i motywów, tego, jak mnie skrzywdziła i dlaczego źle zrobiła,

odchodząc. Teraz wiem tylko, że jej największym darem dla mnie było odejście ode mnie, odejście od mojej toksyczności. Niewiele zostało z tej historii poza tym, że „kłamałem, oszukiwałem, manipulowałem, a konsekwencje były bolesne”. To przypomina mi Wielką Księgę AA: „Lata przeżyte z alkoholiakiem na pewno uczynią z jego żony i dziecka neurotyków” (AA, str. 123). Ponieważ to „ja jestem kluczem” (Biała Księga SA, str. 162), nie interesuje mnie roztrząsanie, kto co spowodował.

Powierzając nawet te historie, które opowiadam, czuję się bardziej wolny, lżejszy, bardziej pewny Prawdy. Nie mam wyrobionego zdania na temat problemów mojej rodziny macierzystej, dlaczego jestem uzależniony, dlaczego ludzie w moim życiu zachowują się tak, jak się zachowują. Jestem pewien, że Siła Wyższa zawsze tam była, cicha, prosta i prawdziwa.

*Mike M., Tajpej, Tajwan*

## Wdzięczność wszystko zmienia

*Wdzięczny za narzędzia, którymi są lista lęków oraz lista wdzięczności*

Dołączyłem do programu w grudniu 2014 roku i za pośrednictwem SAICO znalazłem pierwszego sponsora z Irlandii/USA. W tamtym czasie mieszkał w Jordani i był trzeźwy od 22 lat. Podczas pierwszej rozmowy, przedstawił mi program i poprosił, abym przeczytał całą Wielką Księgę AA przed przystąpieniem do pracy nad Krokami. Zgodziłem się i zakończyliśmy rozmowę.

Ogarnęły mnie jednak wszystkie rodzaje lęków, choroba zaczęła mocno walczyć. Wysłałem mu tej samej nocy maila, a on odpowiedział, żeby zadzwonić następnego dnia.

Podczas rozmowy podzielił się ze mną inwenturą lęków Czwartego Kroku (Wielka Księga AA, str. 68-69) - choć nie zaczęliśmy jeszcze nawet Pierwszego Kroku! Pokazał mi prosty sposób: wypisanie lęków w krótkich zdaniach, a następnie zadanie sobie pytania: „Dlaczego mam te lęki?”; i dalej: „Ponieważ jestem samowystarczalny, a samowystarczalność zawsze mnie zawodziła”. A na końcu, Modlitwa Lęku: „Boże, proszę usuń te lęki i skieruj moją uwagę na to, kim Ty chciałbyś, abym był”.

Aby dopełnić działania z lekarstwem na lęki, polecił mi napisać Listę Wdzięczności. Uzasadnienie jest takie, że jeśli ktoś nadal skupia się na swoich lękach, większość z nich się spełni. Z wdzięcznością liczę moje błogosławieństwa i widzę, jak Siła Wyższa dokonała niesamowitych rzeczy z niewielkim lub żadnym wkładem z mojej strony.

Stosując się do tego zalecenia, byłem w stanie przezwyciężyć lęki tamtej nocy i nadal je przezwyciężam za każdym razem, gdy stosuję te proste instrukcje. Jestem trzeźwy od 17 maja 2017 r. i naprawdę wdzięczny za narzędzia, którymi są lista lęków i lista wdzięczności, których ten miły człowiek nauczył mnie w drugim dniu pracy na programie.

*Shady Y., Kair, Egipt*

Czy czytaliście już ten wspaniały zbiór historii oldtimerów?

## Historie osobiste 2007

Ten zbiór 35 historii zdrowienia został napisany przez członków SA w ciągu kilku lat, począwszy od lat 1980-tych. Opowiadają, jak wyglądało życie w uzależnieniu od żądzy, co się stało, aby to zmienić, i jak wygląda życie w trzeźwości i zdrowieniu. Niektóre z tych historii są nowe, ale większość pojawiła się wcześniej, albo w książce Historie osobiste z 1989 r., albo w Essay. Wiele z nich zostało poprawionych przez autorów w oparciu o opinie i sugestie redaktorów i innych członków SA.

Te [historie osobiste] stanowią rzetelny przekrój osób grupy, którą tworzą nasi członkowie, oraz konkretne wyobrażenie na temat tego, co się dokładnie zdarzyło w naszym życiu. Mamy nadzieję, że te opisy naszych doświadczeń nie wzbudzą w czytelnikach uczucia niesmaku. Mamy nadzieję, że wielu [seksoholików], mężczyzn i kobiet, desperacko potrzebujących pomocy, zapozna się z treścią tych stron. Wierzimy, że tylko dzięki naszemu całkowitemu odkryciu się, zarówno jeśli chodzi o nas samych, jak i o nasze problemy, przekonamy ich, by powiedzieli: "Tak, też jestem jednym z nich. Muszę tego doświadczyć". (Anonimowi Alkoholicy, str. 29)

Aby kupić tę książkę lub e-book dla Ciebie i Twojej grupy, przejdź do sklepu SA: [sa.org/store/](http://sa.org/store/)

## Praktykowanie mniej znanego sloganu: porównywanie to rozpacz

*Po co porównywać i rozpaczać gdy możesz podziwiać i aspirować*

Jest, jak wiemy, dokładnie dwanaście Kroków, ale jest też niezliczona ilość powiedzeń o zdrowieniu – „Nie komplikuj” (Keep It Simple), „Jeden dzień na raz” (One Day At A Time) i „Najpierw rzeczy najważniejsze” (First Things First), to tylko kilka z najbardziej popularnych sloganów.

Oczywiście, pijacy seksualni, tacy jak ja, aż za dobrze znają konsekwencje pomylenia priorytetów, niepostawienia „Najważniejszej rzeczy na pierwszym miejscu”. „Cokolwiek postawię przed moim zdrowieniem, przegram. A cokolwiek postawię na drugim miejscu po zdrowieniu, będzie miało wyniki pierwszej klasy”. Jeśli nie przedkładam zdrowienia nad wszystko inne, mogę to wszystko stracić. Wszystko, łącznie z moim życiem.

Jest takie mniej znane powiedzenie: „Porównywanie to rozpacz” (Compare Is Despair). To powiedzenie prosi mnie nie wprost, aby być wiernym sobie, podczas gdy wyraźnie ostrzega mnie, aby nie porównywać się z innymi lub oceniać siebie w stosunku do innych. Robienie tego prowadzi tylko do beznadziei, ponieważ nie mogę być nikim innym, jak tylko sobą stworzonym przez moją Siłę Wyższą - a On nie stworzył mnie, abym był niewolnikiem żądzy ...

Spędziłem większość życia na porównywaniu się i rozpaczaniu. W rzeczywistości nadal to robię! W końcu, gdybym był trzeźwy od pierwszego mitingu, miałbym teraz ponad 30 lat trzeźwości!

Bez wątplenia byłbym bogaczem, a nie biedakiem; właścicielem domu, a nie najemcą pokoju; mężem i ojcem, a nie 50-letnim kawalerem, którego jedyny towarzysz, pies chihuahua, kocha mnie tylko dlatego, że nie zna nic lepszego!

Po raz pierwszy zacząłem się porównywać, kiedy myślałem, że różnię się od innych. Urodziłem się zarówno z rozszczepem podniebienia, jak i rozszczepem wargi. Mama zawsze odrzucała moją niepewność co do nich, ale oczywiście wiedziałem lepiej! Odrzucałem siebie, bo byłem inny, podczas gdy innych podziwiałem. Może właśnie wtedy odkryłem też żądzę: kto wie?

Byłem bezwartościowy, zgodnie z moim chorym spojrzeniem, ponieważ moje wnętrze i zewnątrz nie pasowały do zewnętrznych stron innych. Wkrótce potem, prawdopodobnie z powodu mojego ADHD i związanych z nim trudności w nauce, stwierdziłem, że jestem jednocześnie głupi. Brzydki i głupi: wyobraźcie sobie moją rozpacz.

Tu wkroczyła żądza - obiecała mi zbawienie, więc nieświadomie oddałem jej moją wolę i życie, moją pierwszą Siłę Wyższą, więc zbyt długo żądzą zakrywałem rozpacz, tylko po to, by odkryć, jak bardzo byłem i jestem zrozpaczony!

I teraz codziennie dziękuję mojej Najwyższej Sile - "Jest Jeden, który jest wszechmocny" - za moją desperację, bo nadzieja nie ma sensu bez beznadziei. Mam więc nadzieję, że tak jak ja, dostrzegasz swoje podobieństwa, a nie różnice w stosunku do innych.

Moja Siła Wyższa stworzyła mnie takiego, jakim jestem i kocha mnie takiego, jakim jestem, więc nie chciałbym być nikim innym, jak tylko sobą... szczęśliwym, radosnym i wolnym!

*Brent S., Illinois, USA*

## Seksoholik wpadł do dołu

*Usłyszałem tę historię ostatnio na jednym z wielu mitingów, na które chodzę i chciałem się nią podzielić z czytelnikami Essay:*

Seksoholik idzie chodnikiem, rozglądając się i patrząc wszędzie na wyzwalacze - i nagle wpada do dołu. Stara się wydostać, ale nie może. Zaczyna więc krzyczeć. „Pomocy! Pomocy!”

Drogą idą ksiądz i rabin. Słyszą jego krzyki, spoglądają w dół i współczują mu. „Ojej. To straszna sytuacja. Jak to się stało, że wpadłeś do tego dołu, młody człowieku?” Kiedy mężczyzna opowiada im, jak wpadł do dołu, mówią mu, że jego sytuacja jest smutna i że będą się za niego bardzo mocno modlić. Błogosławią go i ruszają w dalszą drogę.

Mężczyzna nie przestaje krzyczeć. „Pomocy! Pomocy!”

Przechodzi inny mężczyzna i zagląda do dołu. Jest psychologiem. „Ojej,” mówi i pyta mężczyznę, jak wpadł do dołu. „Sugeruję - mówi psycholog - że nie tyle wpadłeś do dołu, ile że się tam chowasz - przed swoimi uczuciami. Opowiedz mi o swoim dzieciństwie.” Po godzinie psycholog odchodzi, mówiąc, że wróci za tydzień.

W końcu pojawia się inny facet, widzi człowieka w dole i wskakuje do środka. „Coś ty zrobił?” - mówi pierwszy, zdumiony. „Teraz oboje utknęliśmy i nie możemy się wydostać”. „Nie martw się” - mówi ten drugi. „Znam to miejsce. Jestem seksoholikiem na programie zdrowienia i znam drogę wyjścia. Po prostu chodź za mną”.

*Francis P., Manchester, Wielka Brytania*

Masz dobry żart, mądre spostrzeżenie, zabawną historię SA? Zrobiłeś zabawny komiks o zdrowieniu? Wyślij swoje prezenty poczucia humoru [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

## Ucząc się od oldtimerów

### Najważniejsze za wszelką cenę zachować trzeźwość

*Ten irlandzki oldtimer wciąż prosi inne osoby z SA o pomoc, ponieważ sam nie jest w stanie zachować trzeźwości.*

Kiedy przyszedłem do SLAA w październiku 1994 roku, w Irlandii nie było jeszcze SA. W lutym 1995 roku, członek SA, który był przyjacielem jednego z naszych członków, przyjechał z USA i wziął udział w naszym mitingu SLAA. Nie słyszałem jeszcze o SA. Opowiedział nam o sponsorowaniu, pracy na Krokach, rozmowach telefonicznych, meldowaniu się (check-in) i wspólnych wyjściach po mitingach.

SA zaczęło działać w Irlandii na początku 1996 r, mając bardzo niewielu członków. W pierwszym mitingu SA uczestniczyłem we wrześniu 1996 r. W tamtym czasie, kiedy uczestniczyliśmy w zlotach SLAA, byliśmy oskarżani o kłusownictwo ich członków. Jeden lub dwóch starszych członków było rozgniewanych, mówiąc, że rozdzielamy ich wspólnotę.



Kiedy powiedziałem jednemu z nich, że przechodzę do SA, powiedział, że SA to "prezbiterianie" wspólnot S.

Na mojej grupie domowej na początku było nas dwóch lub trzech. Minęły trzy lata, zanim jedna z osób została i wytrzeźwiała. Przez lata nowe osoby przychodziły, odchodziły, wracały i znowu odchodziły. Bardzo niewiele osób pozostało. To było czasami bardzo frustrujące i zniechęcające. Było nas tak niewielu, że jeśli któraś z osób wyjechała, mogło nie być możliwe przeprowadzenie mitingu.

W Irlandii mieliśmy zlot SA na wiosnę i na jesieni. Uczestniczyliśmy również w zlotach SA w Wielkiej Brytanii. W 1997 r. w Dublinie był tylko jeden miting z udziałem dwóch lub trzech osób. Szukaliśmy sponsorów w Wielkiej Brytanii i w USA, a wspólnota powoli się rozwijała.

Oto niektóre z rzeczy, których nauczyłem się w ciągu ostatnich 25 lat:

- Najważniejsze to zachować trzeźwość za wszelką cenę.
- Praca i uczenie się przyjmowania sugestii sponsora i innych osób, które sponsorują. Żeby nowoprzybyli mogli dostać tymczasowego sponsora zaraz po przyjeździe. Jeśli nowe osoby chcą zmienić sponsora, mogą to zrobić.
- Modlitwa i medytacja. Siła Wyższa w grupach.
- Praca nad Krokami i Tradycjami.
- Bardzo ważne jest, żeby mitingi odbywały się regularnie. Najgorszy scenariusz to taki, w którym członkowie pojawiają się na miejscu mitingu, a tam nikogo nie ma.
- Odbywać comiesięczne mitingi sumienia grupy.
- Zaczynanie i kończenie mitingów na czas. Pilnowanie czasu wypowiedzi na mitingach.
- Jeśli członkowie mają problemy, poruszają je na mitingach sumienia grupy. Jedną z lekcji, której się nauczyłem, jest to, że kiedy w grupie pojawiają się problemy, należy użyć Dwunastu Tradycji, aby sobie z nimi poradzić.
- Nie dyskutuj o zasadach. Członkom, którzy nie zgadzają się z definicją trzeźwości, mówi się, że są inne wspólnoty S.
- Zachęcanie nowych osób do służby.
- Kolejną lekcją, jakiej się nauczyłem, jest to, aby nie pouczać innych członków i nie mówić im, co mają robić. Zrobiłem tak z osobą, która się rozgniewała i opuściła wspólnotę. Nasz program ma mieć charakter wyłącznie sugerujący.

Podsumowując, uczę się, jak ważna jest osobista relacja z moją Siłą Wyższą, która utrzymuje mnie w trzeźwości. Mój sponsor ani nie jest zawsze dostępny ani być nie może. Inni członkowie też nie mogą być zawsze dostępni, ale moja Siła Wyższa jest zawsze ze mną i dla mnie. Wielka Księga mówi mi, że nigdy nie wytrzeźwieję, jeśli przedkładam poleganie na ludziach nad poleganie na Bogu: „z pracą czy bez pracy, z żoną czy bez żony - my po prostu nie przestajemy pić tak długo, dopóki polegamy na innych ludziach bardziej niż na Bogu”. (Wielka Księga AA, str. 98)

Pokora jest kluczem do trzeźwości. Nie mogę wytrzeźwieć ani pozostać trzeźwy sam. Muszę prosić Boga o pomoc. Muszę prosić członków SA o pomoc. Muszę pomagać innym, pracować z nimi i poświęcać swój czas, który tak naprawdę jest czasem Boga.

*Robert L, Galway, Irlandia*

## Najważniejszym elementem zdrowienia jest mój stan duchowy

*Jako oldtimer w Iranie od ponad 17 lat, wciąż musi czasami wracać i praktykować poprzednie Kroki, aby pogłębiać Krok Jedenasty.*

Jestem członkiem SA w Iranie trzeźwym od 17 lat i 11 miesięcy. Chcę się z wami podzielić doświadczeniami Kroku Jedenastego. Świadomy kontakt z Siłą Wyższą bardzo pomógł mi ustabilizować i pogłębić zdrowienie.

Moja podróż do osiągnięcia dojrzałej relacji z moją Siłą Wyższą rozpoczęła się od Kroku Drugiego. Początkowa praca przeniosła mnie z powrotem do Boga mojego dzieciństwa. Kiedy miałem około siedem lub osiem lat, śniła mi się Siła Wyższa. To był bardzo żywy sen, ten sen o Sile Wyższej, o Bogu. W tym śnie widziałem kogoś, kto musiał być świętym człowiekiem. Był ubrany w stylu tradycyjnego perskiego świętego człowieka - tacy ludzie są czczeni w Iranie. Każdy, kto zabiłby lub zranił taką osobę, zostałby przeklęty przez społeczeństwo. W tym śnie widziałem świętego człowieka idącego ramię w ramię w niebie z człowiekiem, który go zamordował. Zadałem sobie pytanie: „Jak to możliwe?” Wtedy uświadomiłem sobie, że oczywiście święty człowiek przebaczył swojemu mordercy.

Kiedy po raz pierwszy opowiedziałem o tym śnie mojej matce, ucięła krótko, mówiąc, żebym się „zamknął”, że to niemożliwe, aby ktokolwiek twierdził, że Bóg pojawia się w jego snach. Po pewnym czasie jednak zaciekawiła się i zapytała, o czym był ten sen. Kiedy jej o tym opowiedziałem, zaczęła płakać. Widząc to, uświadomiłem sobie niesamowitą moc przebaczenia.

W Kroku Drugim zasugerowano mi, abym spróbował wyobrazić sobie Siłę Wyższą tak, jak ją rozumiem. Próbowałem odtworzyć obraz, który miałem we śnie. Czulem, że jest w tym coś bardzo głębokiego.

Inwentura w rozdziale o Kroku Drugim w Zaczynij działać prosi nas o wymienienie osób, które były ważne w naszym życiu na przestrzeni lat. Dla mnie byli to moi rodzice, ale na liście znaleźli się też nauczyciele, politycy, duchowni itd. Wymieniłem zachowania wszystkich tych osób i odkryłem, że zachowanie tych ludzi konsekwentnie nie spełniało ich własnych standardów, nie mówiąc już o niczyich innych.

Nigdzie na tej liście nie było Siły Wyższej mojego upodobania lub rozumienia. Więc wróciłem do tego snu, który miałem jako dziecko, aby pogłębić moje postrzeganie Siły Wyższej, z którą mógłbym nawiązać relację. Potem zacząłem szukać zdjęć Boga w Internecie. Wpisałem słowo „Bóg” w różnych językach i pojawiło się 1200 obrazów „Boga”.

Ważne było dla mnie, aby stworzyć w moim umyśle wizualny obraz Siły Wyższej, z którą będę budował ufną relację. Mniej więcej w tym czasie zobaczyłem, że nie pogłębię relacji z Siłą Wyższą przez książki czy poszukiwania internetowe, ale usuwając blokady - moje wady, które stały między nami.

Gdy miałem siódmą rocznicę trzeźwości, uczciłem to - ponieważ lubię liczbę siedem - wysyłając e-maila do Roya K. Napisałem: "Roy, jestem dziś trzeźwy od siedmiu lat. Minęło siedem lat od mojego ostatniego uruchomienia". Spodziewałem się serdecznych gratulacji, ale jego odpowiedź była krótka i zaskakująca. Powiedział: „Siedem lat trzeźwy, Masoud? To dobrze. Witamy w SA”. Powiedział mi, że od tej pory powinienem bardzo ciężko pracować, aby poprawić świadomy kontakt z Siłą Wyższą, tak abym mógł praktykować Krok Dwunasty i stać się narzędziem w rękach Boga.

Jedno z najlepszych wyjaśnień na temat poprawy świadomego kontaktu z Bogiem usłyszałem od sponsora. Powiedział, że w Jedenastym Kroku muszę być tak przejrzysty, tak jasny, tak wolny od pragnienia rzeczy dla siebie, żeby Siła Wyższa miała prosty kontakt ze mną, mówiąc mi, co chce, abym dla Niej zrobił – żebym był tak dobrze przygotowany przez poprzednie dziesięć Kroków, żeby już więcej nie modlić się o siebie, tylko modlić się, aby czynić wolę Bożą.

Tak więc w pierwszych dziesięciu Krokach proszę o rzeczy dla siebie. Oczywiście, mogą one być natury duchowej, dotyczyć moich duchowych potrzeb i pragnień, ale zanim dojdę do Jedenastego Kroku, lepiej, żebym był w miejscu, w którym nie proszę o rzeczy dla siebie. Jeśli do Jedenastego Kroku nadal jestem pełen obaw, zestresowany i martwię się, jeśli nadal uciekam się do wad charakteru, aby sobie poradzić, jeśli nie praktykowałem cnót przeciwnych do moich wad – czyli zalet – lub jeśli jeszcze nie zaufałem Bogu na tyle, aby oddać Mu swoje życie. Jeśli tak wygląda moje życie dochodząc do Jedenastego Kroku, to widzę, jak moja Siła Wyższa uśmiecha się do mnie i mówi: „Wracaj i pracuj nad poprzednimi Krokami, aż staniesz się gotowy na ten Krok”.

To właśnie mi się przydarzyło jako sponsorowi i jako osobie sponsorowanej. Czasami, kiedy przychodzi do mnie podopieczny i mówi o konkretnym problemie i pytając się, co ma zrobić, mogę zasugerować - nawet jeśli jest trzeźwy od wielu lat - aby ponownie przepracował Kroki. Nie inaczej jest w moim przypadku. Jeśli ciągle blokuje mnie ten sam problem, to muszę przejść przez cały proces jeszcze raz, aby wyciągnąć wnioski z wyzwań, które ciągle się pojawiają.

Wierzę, że osiągam najwyższy świadomy kontakt z Bogiem w Krokach Jedenastym i Dwunastym. Na tym etapie powinienem być tak wolny od samowoli, że kiedy klękam, mogę komfortowo poprosić: „Dobrze, Boże. Co chcesz, żebym teraz dla ciebie zrobił?” W ten sposób przechodzę do Kroku Dwunastego, kiedy mogę być pomocny.

Widzę teraz, że w Kroku Drugim przypisywałem Sile Wyższej wiele cech, które widziałem na liście ważnych osób w moim życiu. W przypadku moich rodziców, na przykład, myślałem, że ponieważ mój ojciec był silny i imponujący, to Bóg też taki był. A ponieważ matka była wyrozumiała i współczująca, to Bóg też taki był. Potem jednak przypisywałem Bogu niektóre wady rodziców, jak np. kiedy tracili cierpliwość i mnie bili.

Zobaczyłem wtedy, że muszę kontynuować pracę nad Krokiem Drugim, aż osiągnę zrozumienie Siły Wyższej, z którą będę mógł nawiązać relację i zaufać. Najlepszym sposobem na to było przepracowanie kolumn inwentury Kroku Drugiego, sprawdzenie jakie cechy nadałem Sile Wyższej, które mieli moi rodzice i inne osoby z listy ważnych dla mnie osób.

W domu mam miejsce, które jest moją małą kaplicą, wyznaczonym miejscem do modlitwy. Tak jak każde pomieszczenie w domu ma swoje przeznaczenie - kuchnia, toaleta, itd., tak też urządziłem to miejsce dla modlitwy, gdzie mogę karmić i oczyszczać Duszę z tego, co już mi nie służy. Pierwszą rzeczą, którą muszę zrobić każdego ranka, jest kontakt z Siłą Wyższą. Każdego ranka, na kolanach, proszę Go, by objawił mi swoją wolę i zobowiązuję się wykonywać Jego wolę aż do momentu, gdy położę się spać.

Na zakończenie powiem tylko, że interesujące jest to, co czytamy w tekście "Problem", że problem jest fizyczny, emocjonalny i duchowy. W Kroku Pierwszym zajmujemy się częścią fizyczną i emocjonalną. Jednak od Kroku 2 do 12, nacisk kładziony jest na duchową część problemu. To mówi mi, że w zdrowieniu muszę skupić się na stanie duchowym.

Tak wiele razy widziałem na tym programie ludzi, którzy walczą o zachowanie trzeźwości oraz innych, którzy są trzeźwi od wielu lat, ale nie cieszą się swoją trzeźwością. Zagłębiając się w to odkryłem, że nie pracowali zbyt wiele nad duchową stroną zdrowienia.

Nie twierdzą, że mam doskonały świadomy kontakt z Siłą Wyższą. Gdybym miał, nie popełniałbym błędów w życiu codziennym, a tak nie jest. Ale właśnie ta mała więź, którą mam, pozwala mi widzieć dobro w innych.

Na przykład, nie tak dawno temu umierał mój ojciec. Byłem tam, stałem obok niego, modliłem się za niego, gdy leżał umierający. I doświadczyłem głębokiego poczucia wdzięczności dla mojego ojca, ponieważ kiedy robiłem inwenturę Kroku 2, zdałem sobie sprawę, że niektóre z dobrych cech, które przypisywałem Siłę Wyższej, były cechami, które w pierwszej kolejności rozpoznałem/uznałem u mojego ojca. Jedną z nich był jego nacisk na to, jak ważne było robić dobre uczynki każdego dnia swojego życia.

Oto przykład z jego życia. Mój ojciec chodził do pracy bardzo wcześnie, otwierał swój sklep o piątej rano. Zawsze pytałem go, dlaczego otwiera tak wcześnie. Pewnego dnia towarzyszyłem mu, pojechaliśmy na rowerze we dwójkę do jego sklepu i kiedy tam dotarliśmy, zobaczyłem, że do sklepu przyszedł młody człowiek, poszukujący w sensie duchowym. Młody człowiek kupił tylko jedno jajko i wyszedł. Mój ojciec powiedział wtedy: „Teraz rozumiesz, dlaczego przychodzę do pracy o piątej rano”.

Zrozumiałam wtedy, że niektóre czyny mogą wydawać się małe, ale dobre uczynki, nieważne jak małe, mogą mieć ogromny wpływ.

Usłyszałem kiedyś: „Każdy człowiek powinien mieć co najmniej 20 minut czasu na medytację dziennie, chyba że ta osoba ma dużo rzeczy do zrobienia, wtedy powinna medytować przez godzinę dziennie”. To odnosi się do mnie, ponieważ moja więź z Siłą Wyższą zostaje zerwana, kiedy mam dużo rzeczy do zrobienia, kiedy mam dużo mentalnych obsesji. Im bardziej jestem zajęty, tym bardziej potrzebuję mieć czas na modlitwę i medytację - zamiast poświęcać mniej czasu Siłę Wyższej w tych momentach. Wielka Księga dobrze o tym mówi: „Dawał nam to, czego potrzebowaliśmy, jeśli trzymaliśmy się blisko Niego i dobrze wypełnialiśmy Jego zadania”. (Wielka Księga AA, str. 63)

Ileż to czuję brak więzi, staram się wracać do idei i obrazu mojej Siły Wyższej. Jeżeli nadal nie mam więzi, dzwonię do sponsora i robię wszystko, co mi powie, aby odzyskać więź.  
*Masoud, Shiraz, Iran*

## **TEMAT DYSKUSJI**

### **Czy w zdrowieniu skupiam się na moim stanie duchowym?**

Oldtimer z Iranu Masoud opisuje bardzo szczegółowo, jak od początku zdrowienia pracował nad programem, aby poprawić świadomy kontakt z Bogiem, tak jak Go rozumie. Opowiedział nam o śnie z wczesnego dzieciństwa, który bardzo go poruszył i jak Krok Drugi pomógł mu zidentyfikować wpływ ważnych osób z dzieciństwa na jego postrzeganie Boga. Potem dzieli się tym, jakie działania podjął, aby wykorzenić te dawne idee i dojść do nowej, życiodajnej relacji z kochającym Bogiem. Czy dokładnie przepracowałem Krok Drugi? Czy mam dzisiaj pojęcie o miłującym Bogu, tak jak Go pojmuję? Czy naprawdę Mu ufam? Czy naprawdę powierzyłem moją wolę i życie pod Jego opiekę? Czy mam w domu miejsce, które sprzyja modlitwie i medytacji? Czy praktykuję Jedenasty Krok z samego rana, każdego dnia? Kiedy znowu złapię się na tym, że jestem skoncentrowany na sobie, pełny obaw, stresu i zmartwień, czy przechodzę przez wszystkie Kroki jeszcze raz, tak abym mógł uczyć się na wyzwaniach, które przede mną stoją? Czy poświęcam dodatkowy czas na modlitwę i medytację, kiedy jestem bardzo zajęty? Czy nadal proszę i przyjmuję wskazówki od sponsora i innych godnych zaufania osób?

*Możesz wykorzystać ten temat na mityngu dyskusyjnym lub przesłać nam historię swojej drogi zdrowienia na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)*

## Najlepszym słowem opisującym moje zdrowienie jest „postawa”

Przyszedłem do SA na początku 2008 roku. W tym czasie SA w Polsce było bardzo małe. Były tylko 4 mitingi (3 w Warszawie i 1 w Krakowie) i brało w nich udział około 15 osób. Mieliśmy tylko fragmenty Białej Księgi i Zacznij działać (w sumie 70 stron). W tym czasie nie korzystaliśmy też z literatury AA.

Pierwszy sponsor w polskim SA rozpoczął zdrowienie u Anonimowych Narkomanów, więc prawie wszyscy (łącznie ze mną) byli sponsorowani korzystając z podręcznika Kroków NA. Mieliśmy kilku trzeźwych członków, którzy pokazali nam drogę.

Pamiętam, że w tych pierwszych latach spieraliśmy się o tłumaczenie słowa „żądza”. Niektórzy chcieli tłumaczyć słowo „żądza” jako ściśle seksualny termin „lubieżność”, a inni chcieli tłumaczyć słowo „żądza” jako siłę, nie tylko seksualną, która stoi za uzależnieniem. Przeważało to drugie znaczenie, ale pamiętam, że bałem się, że SA podzieli się na dwie wspólnoty i wszyscy będą się uruchamiać. Tak się nie stało, co upewnia mnie, że nasza Siła Wyższa dba o SA.

Uważam, że najlepszym słowem opisującym moje zdrowienie to „nastawienie/postawa”. Pamiętam jak ostatni raz się uruchomiłem. To było 5 stycznia 2008 r. Wróciłem do domu po randce z jedną z partnerek, z którą się uruchamiałem i zacząłem masturbować się myśląc o niej. Nagle, po 16 latach czynnego uzależnienia, przysłała do mnie inna myśl: „Wiesz, że ta dziewczyna to za mało. Będzie następna, i następna, i następna. To niekończąca się opowieść. Możesz mieć milion kobiet, ale to nie wystarczy. To ty jesteś problemem, nie one. Jesteś skończony i jeśli nie przestaniesz, to prędzej czy później oszalejesz, zrobisz coś strasznego lub umrzesz. Hubert, musisz przestać kierować się w życiu żądzą”.

Wtedy przestałem, a myśl, że jestem skończony, że nie mogę już więcej pożądać, towarzyszy mi od 5 stycznia 2008 roku. Nie jestem wolny od pokus. Moje zdrowienie nie jest doskonale, ale wiem, że żądza w moim przypadku nie działa i nigdy nie będzie. Albo przestanę kierować się żądzą, albo umrę.

Nie ma trzeciej drogi. To pomaga mi zachować trzeźwość.

*Hubert, Kraków, Polska*

## Moim zadaniem jest zostać, tylko na kolejny dzień

W styczniu 2009 roku przyszedłem na pierwszy miting SA. Na stoliku z literaturą znalazłem egzemplarz magazynu Essay . Był tam zabawny żart o zdrowieniu. Naprawdę mnie rozśmieszył! Wtedy po raz pierwszy odkryłem, że zdrowienie może przynosić radość. Do tego czasu moje doświadczenia z próbą zdrowienia w innej wspólnocie S były głównie przygnębiające i dawały niewiele nadziei.

Ta grupa SA szybko się rozpadła. Rozczarowany, wróciłem więc do mojej starej grupy. Ale nie bez wcześniejszego zarejestrowania się na Złot SA w Wielkiej Brytanii we wrześniu tego samego roku. Po przyjeździe przywitał mnie przyjazny człowiek. Cieszył się, że na zjazd przyjechała osoba z zagranicy.

Zapytał mnie, jak długo byłem trzeźwy. „Pięć dni”, powiedziałem i z dumą dodałem: „Ale wcześniej byłem trzeźwy przez około sześć miesięcy!” Kiedy go zapytałem, odpowiedział radośnie, że jest trzeźwy od ośmiu lat. Od razu poczułem do niego urazę!

Wieczorem, po pierwszym mitingu weekendowego zlotu, poczułem się zaniepokojony. Poszedłem do swojego pokoju i napisałem mini-inwenturę. W weekendowym zlocie uczestniczyło wiele osób z wieloletnim stażem trzeźwości. Nigdy wcześniej czegoś

takiego nie widziałem. Myślałem, że trzeźwość dla uzależnionych od seksu jest tylko teoretyczna, a na dłuższą metę niemożliwa. Tutaj udowodniono mi, że się mylę, a moją reakcją na to był gniew!

Podczas spisywania kolumn mojej inwentury, zobaczyłem, jak bardzo byłem arogancki i dumny. Stałem się osobą, której naprawdę nie lubiłem. To mnie mocno uderzyło. Było to bolesne. Wróciłem do sali konferencyjnej, tym razem naprawdę chcąc być tylko jednym z tych osób. Teraz wiedziałem, że coś tu jest. Nie musiałem tego mówić, wiedziałem, że to jest dom dla mnie. Po powrocie do domu podjąłem jeszcze jedną próbę pozostania trzeźwym w mojej starej wspólnocie S i miałem ostatni nawrót w październiku 2009 roku. Wtedy w końcu poddałem się i zaakceptowałem SA.

Prawdą jest, że moja rola w grupie zmienia się z biegiem lat, częściowo z powodu dłuższego okresu trzeźwości. Moje lekko nieprzyjazne słowo wyrządza grupie więcej szkody niż jakaś akcja nie na miejscu nowej nietrzeźwej osoby. Mój marudny nastrój może faktycznie zabić duchowość mitingu. Droga staje się węższa. Wzrasta jednak radość życia.

Wszystko chciałbym sprawdzić, próbuję więc wspiać się na szczyt każdej sterty, jaką napotkam na mojej drodze. Z każdą kolejną wspinaczką muszę na nowo stawić czoła temu, że nie jestem Bogiem. Jestem bardzo wdzięczny, że On oddał mnie w ręce grupy pijaków seksualnych. Tylko oni mogli mi pomóc. Największe błędy w życiu popełniłem na programie zdrowienia, być może dlatego, że nie nauczyłem się jeszcze wystarczająco pokory. Ale moja grupa domowa jest sercem mojego życia, w dobrych i złych czasach. Na programie zdrowienia mam Siłę Wyższą, która pomaga mi z samym sobą. Pewien oldtimer kiedyś powiedział: „Moim zadaniem jest zostać”. Więc zostanę, na kolejny dzień.

*Daan L., Haga, Holandia*

## [Daj sobie szansę na kolejny dzień](#)

*Oldtimerka z Polski uczyła się korzystać z nieidealnej wspólnoty, która już jest, a nie czekać zanim stanie się idealna.*

Jak wyglądała wspólnota w początkach mojego zdrowienia? Wg tego, co pamiętam i wiedziałam, to na pewno nie była idealna! Nie mieliśmy wydanej literatury - posługiwaliśmy się plikami pdf i wydrukami. Nie mieliśmy materiałów SA do pracy nad Krokami – korzystaliśmy z materiałów innych wspólnot. Dłuższa (liczona w latach) trzeźwość była czymś niezwykłym. Poznawaliśmy kroki ale o tajemniczych tradycjach (jako grupa) nie mieliśmy wiele pojęcia.

Na mitingach nie było kobiet. Trwało dwa lata zanim przyszły dziewczyny, które zostały na dłużej. Było pięć mitingów w całym mieście i chyba wszyscy się znaleźmy. Po piątkowym mitingu chodziliśmy na pierogi. Spotkanie z ludźmi poza mitingiem, poznawanie ich jako ludzi a nie tylko zdrowiejących seksoholików, było naprawdę cenne i pomagało mi poczuć się z nimi bezpiecznie.

No i uczyłam się korzystać z nieidealnej wspólnoty, która już jest a nie czekać zanim stanie się idealna. Gdybym chciała czekać, to obawiam się, że czekałabym nadal! I wiecie co? To nie miało aż tak wielkiego znaczenia! SA było – i to było idealne! Wreszcie spotkałam ludzi, którzy mieli ten sam problem, przeszli przez to samo cierpienie a byli trzeźwi i dzielili się tym, co im pomaga tę trzeźwość zachować. Wszyscy mówili o pracy nad krokami.

Pierwszy raz uwierzyłam, że trzeźwość seksualna może być możliwa też dla mnie. Dali mi nadzieję. Dostałam od nich o wiele więcej: przyjęcie mnie, wsparcie, literaturę, kontakt do kobiety z innej wspólnoty gotowej służyć wsparciem. A gdy przychodziłam na

miting i opowiadałam jak mi źle i trudno, to zwykle ktoś dzielił się podobnym doświadczeniem i z mitingu wychodziłam już z konkretnymi narzędziami.

Jeśli mam się podzielić tylko jedną rzeczą, to chcę by było to: dać sobie szansę po raz kolejny, dać sobie szansę na kolejny dzień. To dla mnie jedna z najważniejszych rzeczy. W dużej mierze dzięki niej jestem nadal trzeźwa. Może Bóg i inni we mnie wierzyli, ale ja już w siebie nie. Uwierzyłam osobom ze wspólnot, które mimo moich nawrotów nadal odbierały ode mnie telefony, rozmawiały ze mną, podawały mi rękę. Postanowiłam zaufać im, a nie sobie.

Gdy był czas, gdy moje uruchomienia odbierały mi nadzieję, gdy nie miałam już pomysłu co zrobić i wydawało mi się, że program działa dla wszystkich tylko nie dla mnie... Pamiętam myśl, która się pojawiła: dać sobie szansę na najbliższy dzień – tylko tyle. A potem na kolejny. Spróbować jeszcze raz: kroków, mitingu, literatury, kontaktu ze sponsorką...

Brak wiary w siebie doprowadził do najciemniejszych momentów. I to wtedy zaczęła się moja trzeźwość. Nigdy nie spodziewałam się, że to będzie ten moment. Moja trzeźwość nie była zaplanowana, wystudiowana – po prostu dałam sobie szansę na kolejny dzień, by jeszcze raz spróbować zdrowienia i „nie wyrzucać SA do kosza” (a naprawdę miałam ochotę i to niejednokrotnie!!)

Potem, z czasem zaczęło się coś zmieniać i ta trzeźwość trwa nadal. Choć trzeźwieję od 1 czerwca 2010 roku, to hasło, by dać sobie szansę raz jeszcze nadal jest aktualne na różnych etapach życia i zdrowienia, bo w końcu trzeźwość nie rozwiązuje mi wszystkich problemów w życiu. Trzeźwość jedynie daje przestrzeń na to, by je rozwiązywać lub je przeżyć.

*Joanna M., Warszawa, Polska*

## To prosty program - musisz tylko nad nim pracować

*Dla niego praca nad Krokami i późniejsza trzeźwość nie jest możliwa bez doświadczenia i wsparcia sponsora.*

Mój sponsor powtarzał: „To prosty Program, musisz tylko nad nim popracować”, kiedy skarżyłem mu się, że nie mogę wytrwać w trzeźwości. Na pierwszy miting SA przyszedłem w moje urodziny w 2009 roku. Od 14 listopada 2011 roku, pozostaję trzeźwy dzięki mojej Sile Wyższej i SA.

Moja trzeźwość zaczęła się w tym samym roku od pierwszego rosyjskojęzycznego zlotu SA w Rosji. Przeszedłem do SA z całkowicie złamanym życiem: moja żona nie chciała już ze mną żyć, straciłem wszystko, co mogłem, żądza złamała mi całe życie.

A jednak w czerwcu 2021 roku obchodziliśmy 22 lata wspólnego życia. Mamy dwoje dzieci, a moja druga córka urodziła się po tym, jak wytrzeźwiałam. Nie sądziłem, że to jest możliwe! Ale pomogło mi to uwierzyć w trzeźwość i szczęście.

Kiedy patrzę wstecz na te lata, zastanawiam się, jak komukolwiek udało się zachować trzeźwość, ale SA w Rosji przeszła długą drogę od tamtego czasu. Zacząłem chodzić na mitingi, na których mieliśmy siłę, by tylko opowiadać, jak trudno było nam zachować trzeźwość. Nie słyszałem przesłania o radości trzeźwego życia, wydawało mi się, że trzeźwość jest trudna, że to ciągle zmaganie z żądzą.

Kiedy dziś przychodzę na mitingi SA w Moskwie, jestem zaskoczony, jak bardzo zmieniliśmy się przez ten czas. Na mitingach są sponsorzy, do których możemy zwrócić się o pomoc. Są trzeźwi bracia i siostry, którzy dzielą się swoim doświadczeniem zdrowienia, co roku organizujemy zloty i warsztaty.

Kiedy zaczynałem, wszystko było o wiele bardziej skomplikowane. W Moskwie były tylko dwie grupy SA i bardzo trudno było znaleźć sponsora, który znałby język rosyjski. Na

złocie usłyszałem, że trzeźwość jest radością i zdrowienie powinno przynosić radość. Byłem tak zmęczony walką z żądzą, że rozpaczliwie pragnąłem prawdziwego życia w trzeźwości - pozytywnego i radosnego. Zacząłem szukać sponsora, który pomógłby mi żyć według Kroków i początkowo znalazłem go w innym kraju. Dla mnie praca nad Krokami i późniejsza trzeźwość nie jest możliwa bez doświadczenia i wsparcia sponsora. Zacząłem pracować Krok po Kroku, a później zostałem sponsorem dla innych chłopaków.

Pamiętam, jak kiedyś skarżyłem się sponsorowi, jak ciężko mi było na mityngu, jak trudno było mi wyzdrowieć, jak toksyczne wypowiedzi innych słyszałem i jak bardzo byłem oburzony. „A ty?” zapytał mnie sponsor. „A co ze mną?” Zapytałem. Sponsor odpowiedział: „Czym podzieliłeś się na mityngu? Jakie dobre wiadomości przyniosłeś swoim cierpiącym braciom i siostram?” „Co mógłbym im dać, skoro sam źle się czuję?” Odpowiedziałem. „Czy jesteś trzeźwy?” zapytał sponsor. „Tak”, odpowiedziałem. „Czy to nie wystarczy?” - powiedział. „Podziel się tym z innymi, zacznij od swojej trzeźwości, a dopiero potem przejdź do tego, co cię niepokoi. Zapewniam, że zobaczysz, jak mityng zacznie się zmieniać”. I miał rację! Nasze mityngi są takie, jacy na nich jesteśmy, posłanie mityngów zależy od tego, co na nie wnosimy.

Stopniowo w grupach SA w Rosji zaczęło rozbrzmiewać posłanie trzeźwości, zaczęliśmy dzielić się naszym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jednym z powodów, dla których dziś staram się chodzić na mityngi SA jest to, że czuję tam miłość i wsparcie i mogę się tym dzielić z innymi. Czy Program SA działa? Tak, w rzeczy samej! Nasze mityngi są tego dowodem!

Od samego początku w SA martwiła mnie moja nadwrażliwość. Jestem bardzo wrażliwy na stres. Urazy i lęki pograżały mnie w takiej rozpacz, że prawie niemożliwe było zachowanie trzeźwości.

Na jednym ze zlotów słyszałem, jak ktoś mówił o Kroku 10. Dla mnie jest to wyjątkowe narzędzie Programu. Pokłóciłem się z moim bratem. Byłem na niego bardzo zły! Jaki on jest uparty i pijany! To po prostu chory człowiek! Usiadłem i zacząłem ćwiczyć to, co sugeruje Krok. Ku mojemu zaskoczeniu, zdałem sobie sprawę, że w połowie pracy nie byłem już zły na mojego przyjaciela, a po jej zakończeniu poczułem do niego miłość. To zawsze działa! Krok 10 nigdy mnie nie zawiódł.

W końcu to prosty program - trzeba tylko nad nim popracować. Chodzi o działanie, o podejmowanie działań.

*Igor P., Moskwa, Rosja*

## Mam zeszyt do pisania do Boga

*Iranka, trzeźwa od 2009 roku, zrobiła wszystko, aby spotkać swoją prawdziwą i żywą Siłę Wyższą.*

Jestem kobietą z SA z Iranu. Kiedy przyszłam do SA w 2010 roku, w moim mieście nie było innych kobiet w SA, nie było miejsca na mityngi, nie było Intergrupy, ani Białej Księgi czy książki *Zacznij działać*. Oprócz Wielkiej Księgi AA i Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, mieliśmy tylko kilka broszur SA przetłumaczonych na perski.

Musiałam nauczyć się angielskiego, aby znaleźć sponsorkę z Ameryki i dzielić się z nią każdego dnia, mimo że nie znałam dobrze języka.

Od 8 lat co tydzień spotykam się sam na sam z Bogiem w parku, choć moje miasto jest najgorętszym w naszym kraju. Zrobiłam jednak wszystko, co mogłam, aby utrzymać zdrowienie i trzeźwość. Oczywiście, to nie było moje zadanie, ponieważ później, kiedy spotkałam prawdziwego i żywego Boga w SA, zrozumiałam, że to było Jego zadanie, a nie



moje. Gdyż to właśnie Bóg w tym programie potrafi pokazać swoją siłę w mojej słabości i używa tak słabej osoby jak ja, aby być Jego ręką w codzienności, aby pomóc innemu seksoholikowi. Pokazał mi, że mimo braku możliwości, jednak mogę być trzeźwa, jeśli tylko zechcę!

Narzędziem, którym chcę się z tobą podzielić, jest to, że mam zeszyt do pisania do Boga. Codziennie piszę do Boga wszystkie moje uczucia, myśli, intensywne troski, obawy, urazy i pokusy - każdą pożądaną myśl i fantazję, która przechodzi przez mój umysł. Czynię to naprawdę jasno i bez żadnych ukrytych myśli, i nie przestaję pisać, dopóki Bóg mnie nie uspokoi i nie usunie moich pokus.

Pisząc, używam narzędzi programowych, jakimi są modlitwa i dziennik. Bóg mówi do mojego serca, uspokaja mnie i informuje, co się dzieje w środku. I zgodnie z tymi uczuciami mogę zdecydować, jaką inwenturę trzeba sporządzić i co wyciągnąć na światło dzienne wobec sponsorki lub innych trzeźwych przyjaciół SA.

To moje codzienne doświadczenie, które pomaga mi zachować trzeźwość przez jedenaście lat i cztery miesiące i nauczyło mnie wiele każdego dnia! Jeśli z tego skorzystasz, wierzę, że i ty doświadczysz głębokiego duchowego świadomego kontaktu z miłosiernym, życzliwym i kochającym Bogiem, tak jak Go pojmujesz.

*Atefeh, Ahwaz, Iran*

## Wdzięczność pomaga mi pragnąć tego co już mam

*Serce przepelnione wdzięcznością*

Trzeźwość rozpoczęła się dla mnie w Nashville w maju 1986 roku. Byliśmy małą grupą sześciu czy siedmiu osób, które spotykały się raz w tygodniu, próbując uniknąć strasznych konsekwencji naszego uruchamiania się.

W tamtym czasie powrót do zdrowia skupiał się głównie na technicznej trzeźwości. Jednak w miarę jak moje zdrowienie pogłębiało się, moje doświadczenie wykraczało poza wolność od żądy seksualnej, poza techniczną trzeźwość, do wolności od pożądania w szerokim sensie.

Do tego właśnie zmierza droga powrotu do zdrowia, aby coraz bardziej uwalniać się od mocy żądy. Doprowadziło to do spokojniejszego życia, w którym więcej jest wdzięczności niż żądy. To rezultat życia według zasad 12 Kroków i dążenia do bezinteresownego dzielenia się nimi z innymi.

Jedną z najlepszych lekcji, jakich się nauczyłem, jest to, że wdzięczność jest najlepszym narzędziem do zwalczania nieustannego pragnienia więcej, lepiej, inaczej. Wdzięczność pomaga mi pragnąć tego, co mam i wiedzieć, że to, co mam, jest wystarczające.

Ćwiczenia takie jak listy wdzięczności są pomocnymi ćwiczeniami intelektualnymi. Jednak moim celem jest kultywowanie wdzięcznego serca. Dziś staram się pozostawać w stanie umysłu "dziękuję". Mówię dziękuję przez cały dzień przy każdej okazji członkom rodziny, przyjaciołom, sklepikarzom, mojej Sile Wyższej, itp.

Tak długo, jak będę wpłacać "dziękuję" w tkaninę mojego życia, wdzięczne serce zawsze będzie tego rezultatem, a kiedy moje serce jest wdzięczne, nie może kierować się żądzą.

*Lee T., Tennessee, USA*

## Uruchomienie zawsze kosztuje więcej niż wykonanie telefonu

*Najdłużej trzeźwa osoba w Południowej Ameryce daje świadectwo o tym jak Bóg czyni dla niego czego on nie może uczynić dla siebie – cud, jeden dzień na raz.*

Pewnego razu byłem na parkingu centrum handlowego, kiedy podeszła do mnie młoda, ładna kobieta, która pracowała jako kelnerka w restauracji, do której kiedyś chodziłem. Nie ma w tym nic niezwykłego. Za każdym razem, gdy byłem w restauracji, po prostu przyjmowała moje zamówienie. Ale teraz, powiedziała mi, że straciła pracę, nie ma pieniędzy, więc może mi dać „cokolwiek zechcę”. Podała mi kartkę ze swoim numerem telefonu i gestem, który nie pozostawił wątpliwości, o co jej chodzi.

Wszedłem do centrum handlowego i kiedy miałem trochę prywatności, zadzwoniłem do przyjaciela z SA, opowiedziałem mu, co się stało i powiedziałem: „Proszę poczekać przy telefonie, jak podrę tę kartkę, upewniając się, że wyrzucam ją do kosza”. A mój kumpel z SA został na linii, słuchając jak podarłem kartkę, mówiąc mu, że kawałki są teraz w koszu na śmieci. Przed zakończeniem rozmowy, każdy z nas zobowiązał się do zachowania trzeźwości przez ten dzień. Pokusa była wtedy ogromna, ale uratował mnie ten telefon.

Wykonywanie telefonów w momencie pokusy uratowało mnie wiele razy w ciągu ostatnich piętnastu lat trzeźwości. Czasami wykonywałem 10 lub więcej telefonów, jeden po drugim, aż pokusa mijała. Nie obchodzi mnie, ile czasu i pieniędzy poświęcam na te rozmowy – uruchomienie zawsze kosztuje więcej.

Rozumiem, że muszę podejmować działania trzeźwości każdego dnia: to, co uratowało mnie wczoraj, nie uratuje mnie dzisiaj. Pomaga mi: zaplanowanie dnia, ale nie za sztywno, bycie zajęтым, ale nie za bardzo, unikanie pośpiechu i niezdecydowania, pamiętając, że to wszystko „Tylko na dziś”.

Parafrazując Wielką Księżę: „Nic tak nie zapewnia trzeźwości jak intensywna praca z innymi uzależnionymi”. Sponsorowanie innych osób uzależnionych od seksu bardzo mi pomogło. Lubię uczestniczyć w mitingach - to tam jest magia, dzielenie się z innymi osobami tym, co się ze mną dzieje.

Pomaga mi też czytanie literatury programowej i dzielenie się nią. Potrzebuję tych wszystkich narzędzi i cieszę się nimi. Jakże wielki skarb mamy w Białej Księżce i w książce "Zdrowienie postępuje".

Mocno wierzę, że życie w Rozwiązaniu jest możliwe, że trzeźwość seksualna może być utrzymana, jeśli będę pracować z narzędziami programu. Bardzo pomogła mi też modlitwa, ponieważ jeśli ta choroba jest duchowa, to rozwiązanie też musi być duchowe. Dlatego tak ważne jest dla mnie, aby w ciągu dnia mieć czas na modlitwę. Kiedy się budzę, pierwszą rzeczą, jaką robię, jest ofiarowanie tego dnia mojej Sił Wyższej. Wnoszę moje serce i duszę do Boga w podziękę, a następnie proszę Go, by oświecił mój niespokojny umysł i pomógł mi powierzyć Mu moje liczne braki, abym mógł być lekki, radosny i użyteczny dla Niego i dla innych.

Czasami wyobrażam sobie, że podnoszę tarczę lub, jak w filmach science fiction, jestem chroniony polem siłowym, lub owinięty w kapsułę, ochronny płaszcz przysłany przez moją Siłę Wyższą. I powtarzam sobie: „Nie jestem sam w moich próbach. Bóg się mną zaopiekuje. Mając Jego opiekę nad sobą, zachowam trzeźwość w tym dniu”.

A Bóg czyni dla mnie to, czego ja nie mogę zrobić dla siebie - cud, dzień po dniu. 20 października tego roku, dzięki łasce Boga i wspólnocie tego programu, dzień po dniu, będę świętował 15 lat trzeźwości. Kiedy zaczynałem tę drogę, długotrwała trzeźwość wydawała mi się niemożliwa. Ale przez odpuszczenie i pozostawienie mojej woli i życia w Bożych rękach, stopniowa wolność od żądz stała się możliwa. Jestem bardzo wdzięczny za ten program. Uratował moje małżeństwo i życie.

*Nelson D., Caracas, Wenezuela*

## Przychodząc z AA - pracowałem nad Krokami w SA od nowa

*Historia oldtimera z trzeźwością ponad 25 lat*

Na pierwszy miting SA przyszedłem w niedzielę 26 maja 1985 r. w Karlsruhe, w Niemczech. Byłem jednym z trzech nowych osób na mitingu 20 kobiet i mężczyzn. Jako nowe osoby byliśmy zobowiązani do wygłoszenia krótkiego Pierwszego Kroku w postaci odpowiedzi na zadane pytania. Zanim przyszedłem na miting, wyrzuciłem pornografię. Wyrzuciłem też numery telefonów i adresy kobiet, które znałem z innych wspólnot 12-krokowych. Przestałem uruchamiać się seksualnie. Datę trzeźwości seksualnej określam 2 lata po tym, jak przestałem uruchamiać się z powodu żądy w snach.

Byłem 3 lata trzeźwy we wspólnocie Anonimowych Alkoholików i aktywnie uczestniczyłem w każdym aspekcie trzeźwego życia, jak praca nad Krokami i sponsorowanie innych. Nigdy wcześniej nie poruszałem kwestii żądy, seksu i uzależnienia. Moja pogoń za pornografią była skryta, obsesyjna i postępująca. Kolega, zdrowiejący alkoholik, który „przyniósł” mnie do SA przez 12 kroków, bardzo pomógł mi skupić się na żądy jako prawdziwym problemie. „SA to zupełnie nowe powierzenie” - wyjaśnił.

Poinformowałem moją partnerkę, że jestem seksuolikiem i będę dążył do zdrowienia w sferze seksu i żądy. Okazało się, że była gotowa do pracy na programie S-Anon. Razem jeździliśmy do Karlsruhe w każdą niedzielę, ona na swoje miting S-Anon, a ja na SA.

Grupa z Karlsruhe stała się moją grupą macierzystą. Gdy przyszedłem do SA od 11 lat mieszkałem w Niemczech i biegle mówiłem po niemiecku. W kilka osób zaczęliśmy anglojęzyczne mitingi SA, jednak frekwencja była niewielka, więc ci, którzy chcieli zdrowieć, chodzili na mitingi w Karlsruhe.

Połączyła nas literatura SA. Członkowie SA przetłumaczyli Podręcznik Służb SA (SA Manual) na niemiecki, jak również inne teksty, które później zostały opublikowane jako książka *Zdrowienie postępuje*. W mojej grupie macierzystej poważnie potraktowaliśmy ostrzeżenie zawarte w Kroku Drugim z podręcznika SA Manual, że sukces w rzucaniu innych nałogów uwiódł wielu z nas do przekonania, że mamy przewagę w zdrowieniu z żądy, lub że jesteśmy autorytetami w tym, jak działa Program. Wcześniej się nauczyłem, że muszę codziennie pracować nad pierwszymi trzema krokami.

Bezpośrednią korzyścią była sama jakość mitingów SA. Postęp był powolny, zarówno w moim osobistym zdrowieniu, jak i w rozwoju wspólnoty, ale doświadczyłem okresów spokoju i pogody ducha, jakich nie doświadczyłem na innych 12-krokowych mitingach, ani nawet nie myślałem, że są dla mnie możliwe. Pracowałem nad Krokami ponownie w SA, zaczynając od początku.

SA przywracało mi zdrowy rozsądek. Mój postęp może być mierzony bardziej przez porzucenie dawnych idei i postaw niż przez uzyskanie wglądu w uzależnienie, czego próbowałem, zanim odkryłem poddanie się. Po trzech miesiącach seksualnej trzeźwości, doświadczyłem kolejnej niespodziewanej korzyści - rzuciłem palenie.

Członkowie, którzy pełnili służby, byli tymi, którzy uzyskali długoletnią trzeźwość. „Nie wiedziałem, że było to częścią pracy nad Dwunastym Krokiem. Robiłem to, ponieważ chciałem to robić”. (Biała Księga SA, str. 197).

Organizowaliśmy „mitingi informacyjne” w miejscach, gdzie odbywały się inne mitingi 12 Kroków. Numery telefonu SA umieszczamy na tablicach ogłoszeń w miejscach spotkań lokalnych społeczności oraz innych odpowiednich miejscach. Mieliśmy regularne mitingi organizacyjne i tworzyliśmy komisje służb zgodnie z Dwunastoma Tradycjami.

Na cotygodniowych niedzielnych mitingach w Karlsruhe było zazwyczaj 20 osób. S-Anon również miała miting w niedzielę, w tym samym czasie i miejscu co miting SA. Po naszych mitingach spotykaliśmy się wspólnie w lokalnej restauracji.

Poprosiłem trzeźwego członka SA, który pracuje nad Krokami, aby został moim sponsorem. Dzwoniliśmy do siebie. Dzieliliśmy się pracą na krokach, modliliśmy się razem. Uczestniczyłem w mitingach kontrolnych (check meetings), dla siebie i dla innych. Dzięki programowi SA, inne mitingi 12 Kroków stały się bezpiecznymi miejscami, aby nieść posłanie SA tym, którzy mogą tego chcieć, tak jak wcześniej posłanie to zostało zanesione do mnie.

Napisałem Krok Pierwszy i podzieliłem się nim z grupą seksoholików. Przepracowałem Krok Ósmy i wykonałem dodatkowe zadośćuczynienia. Białą Księgą dzieliłem się z mamą i rodzeństwem.

Dwa stwierdzenia „tylko” z podręcznika SA z 1984 r. (SA Manual) pozostały niezmienione w Białej Księdze z 1989 r. Znajdują się one w części *Przewyciężanie żądzy i pokusy*. W gruncie rzeczy mówią one to samo:

- „Żądze można przewyciężyć tylko dzięki powolnej cierplivej pracy nad Programem pośród innych, którzy też pracują nad zdrowieniem”. (Biała Księga, str. 189)
- „Tylko przez wyjawienie wobec innych osób będących ze mną we wspólnocie ogromu mocy, jaką żądza ma nade mną, mogłem otrzymać moc większą od niej”. (Biała Księga, str. 191)

Dla tego żądzo-holika te stwierdzenia były - i nadal są - bardziej obietnicami, że program działa. Mówią mi, że mogę dosłownie zmienić mój sposób myślenia. Mówią mi, żebym wprowadził w życie program, który dostałem i przestał praktykować to, co nie działa. Mogły one znaleźć się na tych stronach tylko po tym, jak zostały przeciwiczone w praktyce i uznane za skuteczne przez żądzo-holików, którzy przynieśli mi to posłanie. Mówią mi, że poszukiwania się skończyły, i że znajduję się na nowym początku.

*Lawrence M., Wirginia, USA*

## Historie SA: Największym zadośćuczynieniem, jakie możesz uczynić, jest przemienione życie

*Oldtimer z Australii opisuje wydarzenia i rozwój wewnętrzny przez trzy kolejne etapy trzeźwego życia.*

Przyszedłem do SA 26 lutego 1999 roku i dzięki łasce Boga i licznym cudom pozostałem fizycznie seksualnie trzeźwy od tego dnia. SA pojawiło się w Australii dopiero około 1988 roku w Wentworthville, Sydney i w grupie w Melbourne, która początkowo spotykała się na ławce w parku. Wszyscy początkowi członkowie założyciele byli powiązani z AA, ale teraz już umarli lub opuścili program. Byłem w drugiej fali członków lub drugim pokoleniu, dołączając pod koniec lat 1990-tych.

### • **Pierwszy etap mojego trzeźwego życia**

W ciągu pierwszych 7 lat trzeźwości wiele rzeczy się zmieniło i musiało się zmienić. Przyszedłem do SA z moją naturą osoby uzależnionej, pamiętam więc, że myślałem, że jeśli jeden miting był dobry, to będę chodził na każdy miting. W tym czasie w Melbourne istniały tylko trzy grupy.

Chodziłem też na kilka mitingów AA, ale nie identyfikowałem się jako seksoholik, ani też w ogóle się nie dzieliłem: Po prostu słuchałem i byłem pełen podziwu dla niektórych

oldtimerów, którzy żyli 30 lub 40 lat bez picia - w moich oczach byli nadludźmi. Wszyscy w tej grupie mówili mi, żebym pracował nad Krokami, ale nikt tak naprawdę nie chciał mnie jako podopiecznego, prawdopodobnie dlatego, że wszystko kwestionowałem i zaczynałem dyskusje, które przeradzały się w kłótnie.

Przychodziłem wcześniej, bezpośrednio po pracy - przygotowywałem salę, plakaty, kawę, tematy, agendy, krzesła i oznaczenie (sali), i czekałem na przybycie innych. Słuchałem uważnie na mityngach trzeźwych i nietrzeźwych członków, ponieważ ktoś powiedział mi, że w każdej wypowiedzi znajduje jeden klejnot i że powinienem go szukać, co okazało się prawdą.

Znalazłem kolegę z SA, który był sześć miesięcy przede mną i staliśmy się dobrymi przyjaciółmi - chodziliśmy na obiad przed mityngiem w pizzerii lub na kawę po nim i jeździliśmy razem na zloty.

Przez wiele pierwszych lat byliśmy dla siebie współ-sponsorami, dyskutując i pracując razem nad poszczególnymi krokami.

Na początku lat 90-tych nie było zbyt wiele pomocnej literatury, więc w chwili natchnienia zadzwoniłem do SAICO, które dało mi kontakt do Amerykanina w SA, który był w Japonii. W ciągu czterech tygodni nadeszła przesyłka w postaci bardzo dużej koperty zawierającej wszystko to, czym się ze mną dzielił. Zacząłem używać przesłanych arkuszy roboczych, dostosowałem kilka kolejnych i nadal z powodzeniem używam ich do dziś w prowadzeniu podopiecznych przez Kroki.

Kontynuowałem terapię oraz mityngi i chciałem wiedzieć, czy w moją pierwszą rocznicę trzeźwości zaszła we mnie jakaś znacząca zmiana - na co mój terapeuta odpowiedział, że uzależnieni nie wykazują zmian aż do około siedmiu lat trzeźwości. Byłem bardzo dumny, kiedy wróciłem do domu w pierwszą rocznicę, po otrzymaniu medalionu trzeźwości, byłem bardzo szczęśliwy! Zapytałem żonę, czy zauważyła we mnie jakąś zmianę po roku chodzenia do SA, a ona po prostu odpowiedziała „Nie”. Byłem załamany!

Czułem, że tak bardzo się starałem, a tak niewiele osiągnąłem, że miałem ochotę rzucić ręcznik i odejść. Udało mi się wytrwać, bo nie chciałem być tym, który odchodzi. Zobaczyłem, że nie ma lekarstwa na uzależnienie i że jest to mój los na całe życie, ale jeśli będę codziennie zażywał moje „lekarstwo”, będę mógł mieć trzeźwe i „normalne” życie.

Sprawy kumulowały się we wszystkich dziedzinach mojego życia i kiedy byłem mniej więcej rok trzeźwy w SA poszedłem do pracy i coś we mnie pękło - rzuciłem komputerem w ścianę i poszedłem do domu używając każdego wulgarnego słowa, jakie przyszło mi do głowy. Zdiagnozowano u mnie skrajny stres i wypalenie zawodowe i wysłano na zwolnienie lekarskie.

- ***Drugi etap mojego trzeźwego życia***

Rzeczy zaczęły się zmieniać mniej więcej w ósmym roku trzeźwości w sposób, który faktycznie mogłem zobaczyć. Także od dawna cierpiąca żona zaczęła dostrzegać kilka przeblysków zdrowienia. Powiedzenie: "Największym zadośćuczynieniem, jakie możesz uczynić, jest przemiana życia" miało dla mnie ogromne znaczenie, ponieważ czas w SA umożliwił mi kontakt z wieloma chorymi, niewiarygodnymi i oderwanymi od rzeczywistości ludźmi, którzy składali niewiarygodne obietnice, które były szczere i prawdziwe w danym momencie, ale nigdy nie zostały zrealizowane.

Poczekaliśmy, aż będę trzeźwy 10 lat i spotkałem się z każdym z moich dzieci osobno przy kawie i poruszyłem temat uzależnienia, trzeźwości i zadośćuczynienia. Mówiłem o tym, że mam "naturę uzależnionego" i że jeśli alkoholik weźmie do ręki drinka, to nie może przestać, a ja byłem taki sam w przypadku żądy i gazet typu "Playboy", że nie powinienem ich brać do ręki, bo jestem uzależniony.

Gdy miałem około 12 lat trzeźwości, przeżyłem kolejne załamanie spowodowane kilkoma czynnikami, głównie fizycznymi. Zabrakło mi leków na receptę przepisanych przez lekarza i psychologa, które brałem od samego początku, gdy początkowo doznałem ogromnego wypalenia. Mój najlepszy sposób myślenia mówił mi, że jestem w porządku i że mogę po prostu przestać brać lekarstwa, bo jestem trzeźwy, zdrowy i w pełni wyleczony. Wszedłem na jakąś stronę internetową z ograniczeniem wiekowym. Nie miałem kontaktu fizycznego, ale gdy żona weszła do pokoju, poczucie winy, wyrzuty sumienia i zażenowanie znowu mnie załazy, jakby to było wczoraj!

Tej nocy spakowałem małą torbę, szczoteczkę do zębów i poszedłem normalnie spać. Wcześniej rano wyjechałem moim roboczym vanem na dół, żeby nie robić hałasu i odjechałem. Miałem trochę pieniędzy i kontynuowałem swoje zewnętrzne życie, ale żona i dorosłe dzieci nie miały pojęcia gdzie byłem. Spałem w vanie, chodziłem na mitingi SA, rozmawiałem z moim sponsorem w USA, cały czas w zaprzeczeniu, brałem prysznic w kościele i nikt nie wiedział, że coś jest nie tak.

Po tygodniu rodzina zgłosiła mnie do Biura Osób Zaginionych i na policję, która mnie szukała.

Koło tydzień później otrzymałem smsa od najstarszej córki, na którego odpowiedziałem. Postanowiłem pójść do niej, zostać śpiąc na podłodze w pokoju dziennym. Wtedy razem porozmawialiśmy.

Wiedziałem, że muszę wrócić do domu, ale byłem przepelniony poczuciem winy, bólu oraz wyrzutów sumienia. Wróciłem do domu, znów zacząłem brać leki, wyznałem żonie, co mi siedziało w głowie. Była miła, akceptująca i powiedziała, że zauważyła jak od dłuższego czasu staczam się w podejmowaniu decyzji, ale nie interweniowała - no bo co można powiedzieć uzależnionemu? Główną lekcją było to, że uzdrowienie musi nastąpić we wszystkich trzech obszarach, a ja zlekceważyłem fizyczny, więc przestałem przyjmować leki - z katastrofalnymi konsekwencjami.

- ***Trzeci etap mojego trzeźwego życia***

W tej późniejszej fazie zdrowienia nastąpił dość znaczny rozwój duchowy. Na początku programu miałem dobrą teoretyczną wiedzę na temat religii i Boga dzięki programowi w kościele, ale tak naprawdę nie znałem Boga. Wiedziałem dużo o Bogu, ale nie miałem duchowego doświadczenia lub duchowego przebudzenia w dziedzinie żądzy, pornografii lub podobnych dziedzin.

Pamiętam, jak na początku byłem na mityngu SA na temat przebaczenia, a nosiłem w sobie głęboko zakorzoną nienawiść i nieufność do teściowej z powodu krzywd, jakie wyrządziła nam, kiedy się pobraliśmy.

Ten mityng naprawdę dotknął czulej struny, poczułem, że muszę jej wybaczyć, ale nie wiedziałem, jak się do tego zabrać. Spiker powiedział, że trzymać urazę, to jak wypić truciznę i oczekiwać, że druga osoba umrze! Wiedziałem, że jestem chory i nie chciałem umierać, więc pomodliłem się: „Boże, nie potrafię jej przebaczyć, ale czy mógłbyś przebaczyć jej za mnie” - i stał się cud. Poczułem, że ogromny ciężar dosłownie spadł mi z barków. Wszedłem z mityngu unosząc się w powietrzu i czułem się wolny, szczęśliwy i uwolniony - taka jest moc programu i mojej Siły Wyższej.

Pełnienie służb było dla mnie priorytetem od czasu wstąpienia i byłem zaangażowany w założenie pierwszej Intergrupy w Melbourne, a obecnie pełnię służbę przewodniczącego, a pełniłem wszystkie służby. Intergrupa jest zaangażowana w organizowanie Konferencji Stanowych, a także łączy się z Australijską Radą Narodową, gdzie również służyłem jako wiceprzewodniczący do tego roku, a obecnie jako delegat grupy.

Sponsorowanie trwa od początku istnienia SA i straciłem rachubę setek osób, które sponsorowałem od czasu, gdy zacząłem, ale obecnie mam za zadanie prowadzić siedmiu podopiecznych przez Kroki. Podopieczni pochodzą z wielu miejsc, w tym z innych stanów i krajów, a ja rozmawiam z nimi co tydzień i mam codzienny kontakt przez e-mail. Złoty był dla mnie wielką częścią mojego rozwoju, bardzo podobał mi się ostatni zlot w Chicago, gdzie spotkałem wspaniałych ludzi i widziałem osoby z długim okresem trzeźwości i zdrowienia. Chodzenie na mitingi było bardzo ważne i obecnie chodzę do grupy macierzystej w każdą środę, a także na 2-3 inne mitingi w tygodniu, co sprawia mi przyjemność.

Podsumowując, SA jest dla mnie sposobem na życie, a nie tylko szybkim kursem naprawy, po którym dostaję dyplom lub certyfikat ukończenia i odchodzę. SA stało się sposobem na życie i częścią mojego DNA. Stopniowo przez lata zmieniło moje życie, myślenie i postawy, aby były bardziej zgodne z wolą Siły Wyższej.

*Steve P., Melbourne, Australia*

### Modlitwa oldtimera

Zachowaj mnie od zgubnego nawyku mniemania, że muszę coś powiedzieć na każdy temat i przy każdej okazji.

Odbierz mi chęć prostowania każdemu jego ścieżek.

Wyzwól mój umysł od niekończącego się brnięcia w szczegóły i dodaj mi skrzydeł, bym w lot przechodził do rzeczy.

Proszę o łaskę słuchania o cudzych cierpieniach, ale daj mi cierpliwość wysłuchania ich.

Zamknij mi usta w przedmiocie mych niedomagań i cierpień w miarę, jak ich przybywa, a chęć ich wyliczania staje się z upływem lat coraz słodsza.

Użycz mi chwalebego poczucia, że czasem mogę się mylić.

Zachowaj mnie miłym dla ludzi, choć z niektórymi z nich doprawdy trudno wytrzymać. Nie chcę być świętym, ale zgryźliwy oldtimer to jeden ze szczytów osiągnięć alkoholizmu.

Daj mi zdolność dostrzegania dobrych rzeczy w nieoczekiwanych miejscach i niespodziewanych zalet w ludziach. Daj mi, Panie, łaskę mówienia im o tym.

Uczyni mnie poważnym, lecz nie ponurym. Uczynnym, lecz nienarzucającym się.

Szkoda mi nie spożytkować wielkich zasobów mądrości, jakie posiadam, ale Ty, Panie, wiesz, że chciałbym zachować do końca paru przyjaciół. Amen!

### W SA odnalazł kochającego Boga

*Trzeźwieje od 1984 roku i robi te same rzeczy, które robił, gdy po raz pierwszy trafił na program.*

Jestem Harvey A. Moja data trzeźwości to 8 marca 1984 roku. Trudno mi uwierzyć, że mam 81 lat i od ponad 37 lat jestem trzeźwy seksualnie.

Moja choroba zaczęła się wcześniej. W wieku pięciu lat już się masturbowałem i zacząłem bawić się w „lekarza i pielęgniarkę” z dziewczyną z sąsiedztwa. W wieku 10 lat zacząłem fantazjować o nauczycielu ze szkoły niedzielnej i jego żonie uprawiających razem seks, kiedy nie wiedziałem jeszcze nawet, co to jest „seks”. W tym samym wieku byłem na jednodniowym obozie i pamiętam, że zahipnotyzowali mnie nadzy mężczyźni, których zobaczyłem w szatni.

Kiedy miałem 11 lat, moi rodzice postanowili przeprowadzić się do innego stanu, gdzie chodziłem do szkoły w dzielnicy, która była dość wrogo nastawiona do ludzi mojej religii. Niektórzy chłopcy zaprzyjaźnili się ze mną i oferowali mi ochronę, ale w zamian

musiałem być z nimi w relacji seksualnej. Trwało to przez około trzy miesiące i doprowadziło mnie do przekonania, że męska przyjaźń musi obejmować kontakt seksualny.

Podczas nastoletnich lat, miałem obsesję na punkcie bycia bardzo seksualnym z dziewczynami, z którymi się umawiałem. Eksperymentowałem też seksualnie z chłopcami w moim wieku, zwłaszcza tymi, którzy się ze mną zaprzyjaźnili.

Na studiach poznałem przyszłą żonę. Od samego początku miałem na jej punkcie obsesję seksualną. Pobraliśmy się, gdy miałem 21 lat. Kontynuowałem częsty seks z nią do tego stopnia, że zabrała mnie do swojego ginekologa po poradę medyczną. Powiedział mi, że zachowuję się jak „mianiak seksualny”.

Uważałem, że oboje byli szaleni, mówiąc, że zbyt często uprawiam seks z moją żoną. Nadal trwała masturbacja w ukryciu. Byłem w stanie przestać się masturbować przez kilka tygodni po ślubie, ale wkrótce potem sekretnie zachowanie zaczęło się od nowa.

Przez wiele następnych lat moje zachowania seksualne stopniowo wymykały się spod kontroli.

Uprawiałem seks z setkami partnerek, kupowałem seks zarówno od mężczyzn jak i kobiet, miałem równoległe „kochanki”, uprawiałem seks grupowy, ekshibicjonizm i podglądanie. Wydawałem pieniądze na partnerów seksualnych, zamiast wydawać je na rodzinę.

Doprowadziło to do problemów finansowych. Nie byłem w stanie zapłacić za naukę na studiach dla dwóch najmłodszych z czwórki dzieci. Doprowadziło to do napięć między moimi dziećmi a mną. Raz po raz wołałem do żony: "Nigdy więcej!", tylko po to, by w ciągu kilku godzin znowu ulec. Składałem przysięgi Bogu, że przestanę, ale wkrótce znow zacząłem się uruchamiać. Moje uzależnienie zaprowadziło mnie do bram piekła, ale nie byłem w stanie zawrócić.

Siedem miesięcy przed pierwszym mitingiem SA, odkryłem cuda 12-krokowego zdrowienia przez uczestnictwo w mitingach Anonimowych Alkoholików. Ale po mitingu AA biegłem do sklepu porno, żeby uprawiać anonimowy seks. Przestałem pić, ale nie mogłem przestać się uruchamiać.

Pewnego dnia, po wyjściu ze sklepu porno w kompletnej beznadziei, spotkałem przypadkowo tę samą osobę, która wcześniej poinformowała mnie o SA i zaprosiła mnie na mój pierwszy miting SA. Z moich ust nagle wydobyły się słowa: "jestem gotowy". Na tym mitingu byliśmy tylko my dwaj, ale zrozumiałem przesłanie. To, co wydarzyło się od tamtego dnia, jest cudem trzeźwości. Bardzo chciałem przestać, ale zaprzestanie używania seksualnego narkotyku było codzienną harówką.

Mieliśmy wtedy w Nashville tylko jeden miting SA w tygodniu. Ten jeden wieczór był dla mnie świętem. Jeden dzień po drugim uczyłem się o trzeźwości. Biała Księga nie była jeszcze opublikowana, ale mieliśmy cenną broszurę SA z tekstami „Rozwiązanie” i „Problem” - to mówiło mi wszystko.

Kiedy przeczytałem broszurę, zobaczyłem w niej siebie, ale byłem pewien, że zastrzeżenie „żadnego seksu z samym sobą” nie może być prawdziwe. Wszyscy uważali masturbację za „normalną” czynność. Kiedy to sobie powiedziałem, nagle zdałem sobie sprawę, że to nie jest normalne dla mnie.

Stało się to nałogiem. To był mój moment zrozumienia. Od tego czasu pozostałem seksualnie trzeźwy.

Jak udało mi się wtedy zachować trzeźwość, nie mając Białej Księgi i mając tylko jeden miting w tygodniu? Jeden dzień na raz, oto jak. Każdego dnia zawierałem umowę z Bogiem. Obiecowałem tylko na ten dzień, że pozostanę seksualnie trzeźwy. Powiedziałem



Bogu, że nie mogę zagwarantować jutra. Poprosiłbym go wtedy, aby utrzymał mnie w trzeźwości przez następne 24 godziny.

Ale w pierwszym roku wciąż czegoś mi brakowało. Po 11 miesiącach trzeźwości zacząłem podejrzewać, co to jest. Żądza wciąż była obecna, zakamuflowana jako seks w małżeństwie. Zdałam sobie sprawę, że potrzebuję okresu abstynencji seksualnej od żony. Zastanawiałem się nad tym pomysłem, ale w końcu zapytałem żonę. Zgodziła się. Po sześciu tygodniach abstynencji powiedziałem jej, że jestem gotowy do wznowienia współżycia seksualnego. Z gniewem w oczach i w głosie powiedziała: „Ale ja nie jestem”.

Dlaczego było to dla mnie szokiem? To była kobieta, której nie szanowałem seksualnie przez 24 lata. W odpowiedzi na mój gniew z powodu jej oporu przed zakończeniem naszej abstynencji, sponsor powiedział: „Jesteś uzależniony. Nie możesz być tym, który wie, kiedy przerwać abstynencję.

Pozwól Bogu mówić przez twoją żonę”. Bóg tak uczynił - prawie dwa lata później. Tak więc dla mnie trzeba było 21 miesięcy całkowitej abstynencji seksualnej, aby ta część mojej choroby ustąpiła.

Z czasem odnosiłem niedoskonałe zwycięstwa nad wadami charakteru. Należą do nich chciwość, zazdrość i kontrola, by wspomnieć tylko niektóre. Cudem dzisiaj jest to, że jestem bardziej świadomy, gdy się pojawiają, co pozwala mi pracować nad nimi na Krokach. Mój sponsor powiedziałby, że jestem lepszy niż kiedyś, ale nie tak dobry, jak zamierzam być.

Cuda się zdarzają. Nie mam już uprzedzeń co do mojej orientacji płciowej. Zdałem sobie sprawę, że to nie był problem bycia homo, hetero czy biseksualistą. To była kwestia uzależnienia. Kiedy odstawiłem mój narkotyk, te problemy zniknęły, jeden dzień na raz.

Cuda dzieją się również w mojej rodzinie. Żona i ja czujemy się ze sobą bardziej komfortowo niż kiedykolwiek wcześniej. Staramy się nie pracować nad programem drugiej osoby. Dużo podróżowaliśmy razem, dzieląc się posłaniem o naszym zdrowieniu z grupami SA na całym świecie. Cieszymy się na te wspólne chwile i cieszymy się swoim towarzystwem.

Nasze podróże zaprowadziły nas do ludzi i ich rodzin cierpiących z powodu uzależnienia od seksu w takich krajach jak Polska, Niemcy, Belgia, Holandia, Dania, Izrael, Anglia, Irlandia, Kanada, Australia, Nowa Zelandia i w całych Stanach Zjednoczonych. Kto by pomyślał, że Bożą wolą dla mnie, pijaka, który upadł na niskie dno, będzie niesienie posłania SA na całym świecie?

W ten sposób pozostaję dziś trzeźwy. To proste. Dziś robię te same rzeczy, które robiłem, gdy po raz pierwszy przyszedłem na program. Klękam rano i wieczorem, aby oddać swój dzień w ręce siły wyższej. Modlę się o Jego wolę dla mnie. W ciągu dnia rozmawiam przez telefon z ludźmi ze wspólnoty.

Dużo sponsoruję i niezależnie od tego, jakie są ich rezultaty, nadal otrzymuję pomoc dla mojego programu poprzez rozdawanie tego, co zostało mi dane za darmo. Staram się uczestniczyć w mitingach zdrowienia co najmniej pięć dni w tygodniu. Przez ostatnich kilka lat medytowałem około godziny dziennie. Staram się też czytać przynajmniej jedną stronę dziennie literatury o zdrowieniu.

Musiałem nauczyć się oddawać wstyd. Dla mnie to wróg pierwszego Kroku. Jeśli naprawdę wierzę, że jestem chory, w co z całego serca wierzę, to wstyd nie ma w moim życiu miejsca. Mogłem robić "złe" rzeczy, ale to nie czyni mnie złym w mojej istocie. Musiałem się nauczyć, że jestem chorym człowiekiem, który zdrowieje, a nie złym, który staje się dobry.

Gdy żyłem w formule Grzechu, nie potrafiłem zdrowieć. Gdy zaakceptowałem, że uzależnienie to choroba, zacząłem naprawdę zdrowieć. Musiałem też nauczyć się przebaczać i nie pozwolić, by choroba obwiniała ludzi, miejsca i rzeczy za moje zachowania.

Ostatnim, ale nie mniej ważnym, jest cud odnalezienia Boga, tak jak Go pojmuję. Tego Boga, który patrzył, jak oddawałem się tym wszystkim niskim czynom seksualnym, i kochał mnie tak bardzo, że przyprowadził mnie do tej wspaniałej wspólnoty SA. Teraz wiem, że nie ma nic, co mógłbym zrobić, aby Bóg mnie nie kochał.

Co jest prawdziwym sprawdzianem mojej trzeźwości? Dla mnie oznacza to rezygnację z picia żądz / nie picie żądz, nawet w sytuacji, gdy ludzie nigdy by tego nie odkryli. [Przypis tłumacza: To bardzo ważne rozróżnienie w doświadczeniu Harveya - wielu z nas mówi o „uruchamianiu się” mając na myśli zachowania, podczas gdy picie żądz odbywa się w głowie i na początku nie towarzyszy temu żadne zachowanie. Dlatego tak wielu seksoholików nie może złapać trzeźwości, gdyż chcą zrezygnować z zachowań, a nie z żądz.] W moim programie nie ma miejsca na fantazje seksualne. Moim zdaniem bardzo łatwo jest ludziom oszukiwać się co do tego, czym jest seks z samym sobą. W moim programie uznałbym nawet oglądanie pornografii za formę seksu z samym sobą.

Pewnego dnia zapytałem naszego założyciela Roya K., dlaczego tak nieprecyzyjnie określił definicję seksu z samym sobą. Byłem bardzo zaskoczony odpowiedzią, jakiej mi udzielił. Spojrzał mi prosto w oczy i powiedział: „To nie jest religia”. Zinterpretowałem to w ten sam sposób, w jaki powiedział mi sponsor – „Bądź wierny samemu sobie”. Każdy z nas musi nauczyć się być uczciwym wobec siebie.

Jeden dzień na raz, chcę nadal pozostać trzeźwy. Jak inaczej mogę zachować to wszystko, co znalazłem w wspólnocie? Znalazłem zdrowienie w SA. Znalazłem przyjaźń. Znalazłem kochającego Boga. Naprawdę znalazłem swój dom. Każdego ranka podejmuję decyzję, by przyjąć dar trzeźwości i każdego dnia otrzymuję go na nowo. I jak powiedziałaby mój sponsor: "Z czasem jest coraz lepiej".

*Harvey A., Floryda, USA*

**JAK ZOSTAĆ OLDTIMEREM?- NIE KIERUJ SIĘ ŻĄDZĄ, PRACUJ NA PROGRAMIE, I NIE UMIERAJ**

## **Kroki i Tradycje: Żałoba zmusiła ją do praktykowania SA jako stylu życia**

*Zdrowienie dało jej narzędzia, które pomogły jej przetrwać trudną drogę po stracie ojca.*

Żałoba była dla mnie czymś obcym. Wcześniej nie doświadczyłam tego tak blisko, aż do śmierci mojego Taty w czerwcu 2021 roku. Planowaliśmy obiad z okazji Dnia Ojca zaledwie dwa dni przed tym, jak miał wypadek, w wyniku którego doznał kilku urazów głowy. Trzy dni później planowaliśmy jego pogrzeb.

W chwili jego śmierci właśnie skończyłam Kroki Czwarty i Piąty i pracowałam nad Krokami Szóstym i Siódmym ze sponsorką. Moje doświadczenie z okresu jego śmierci jest wypełnione wdzięcznością. Żałoba sprawiła, że byłam wdzięczna, że jestem uzależniona, ponieważ miałam narzędzia, które pomogły mi przetrwać trudną drogę. Byłam wdzięczna, że mogłam poczuć i uznać ból, smutek i złość, jakie niesie ze sobą śmierć. Nie zablokowałam tego.

Pochodzę z kultury, w której pogrzeby są bardziej wydarzeniami. Wymagają one planowania, nie tylko przez rodzinę, ale także przez krewnych, o których istnieniu nawet nie wiedziałeś - kolegów, duchownych, przyjaciół. To sprawa dla całej społeczności. To może

być bardzo przytłaczające, zwłaszcza, że większość ustaleń pogrzebowych może trwać tydzień lub dwa.

Przez prawie dwa tygodnie moja rodzina i ja uczestniczyliśmy w wieczornych spotkaniach i musieliśmy udawać uśmiech, gdy ludzie o dobrych intencjach przychodzili, by złożyć wyrazy współczucia. Na tych wieczornych spotkaniach poruszano tematy od religijnych do tego, co należy ubrać w dniu pogrzebu. A to zawsze był wyzwalacz. Nie mogłam zrozumieć, dlaczego tak długo trwa sprawa pogrzebu mojego Taty i dlaczego niektórzy ludzie mają wpływ na program pogrzebu. Więc ciągle robiłam inwenturę uraz Czwartego Kroku.

SA pomogło mi być bardzo świadomą, kiedy tylko pojawiały się wyzwalacze takie jak gniew. Modliłam się modlitwą uraz Czwartego Kroku, oprócz innych modlitw SA. W przyptywie gniewu, niektórzy członkowie rodziny znaleźli się na liście uraz. Ciekawe, że Krok, który na początku chciałam już mieć za sobą, stał się tym samym Krokiem, którego potem używałam, aby pozostać przy zdrowych zmysłach i pomóc sobie w zdrowieniu.

Co więcej, byłam też w stanie lepiej się porozumiewać, zamiast wyrzucać emocje na rzeczy, których nie chciałam. Po tym, jak w Czwartym Kroku odkryłam słabą komunikację jako swoją wadę, byłam teraz uzbrojona we właściwe narzędzie (zaletę), szczególnie w tym okresie życia. Na przykład, nie czułam się komfortowo, żeby oglądać ciało w kostnicy, mimo że jest to uważane za oznakę szacunku. Dzięki Bożej mocy byłam w stanie wyrazić ten dyskomfort i ku mojemu zaskoczeniu rodzina nie miała nic przeciwko temu.

Gdyby nie SA, miałabym wiele gniewnych kłótni z rodziną. Powiedziałabym rzeczy, których nie byłabym w stanie cofnąć, a później musiałabym za nie zadośćuczyniać. Przyjęłam więc za prawdę to, czym inni członkowie zawsze się dzielili - to działa, jeśli nad tym pracujesz.

Pracowałam nad tym, ponieważ musiałam zmierzyć się z tym obcym uczuciem bez palenia mostów. Dodatkowo zdawałam sobie sprawę, że jeśli będę się objęła, to z łatwością powrócę do mojego narkotyku.

Bywały dni, że nie miałam ochoty z nikim rozmawiać, ale starałam się uczestniczyć w mityngu Zoom przynajmniej co dwa dni i po prostu słuchać. Czasami pełniłam służbę. Ciągle kontaktowałam się ze sponsorką, która mieszka w innej strefie czasowej - 7 godzin różnicy. Codziennie robiłam codzienną odnowę trzeźwości (DSR) tak uczciwie, jak to tylko możliwe. Kontaktowałam się z innymi kobietami, czytałam materiały SA oraz literaturę mojej wiary. Modliłam się codziennie bez przerwy i powierzałam za każdym razem, gdy pojawiało się coś wyzwalającego. Odmawiałam modlitwy Trzeciego i Siódmego Kroku, jakby od nich zależało moje życie. Kiedy tylko miałam ochotę płakać, to płakałam, choć bywały dni, że czułam, że moje emocje są ciężarem.

W końcu uczucie żalu przestało być obce. Nie zaprzyjaźniłam się z nim, ale nie przeszkadza mi, jak się pojawia. Czasami to dziesięć sekund wstrzymywania oddechu, kiedy napływają wspomnienia, innym razem jest to smutny uśmiech, kiedy zobaczę/poczuję/usłyszę coś, na czym jest pismo mojego Taty. Nauczyłam się powierzać każdy moment, gdy pojawia się niepokój, w tym wspomnienia, które mogą być wyzwalające.

Żałoba zmusiła mnie do praktykowania SA jako stylu życia. W pewnym sensie cieszę się, że doświadczyłam tego będąc na programie. Mam pogodę ducha, nie uciekam od obcych mi emocji. Jestem za to bardzo wdzięczna oraz za to, jak teraz wygląda moje życie - trzeźwa zdrowiejąca uzależniona od seksu i żądz.

*Kawy, Nairobi, Kenia*

## SA CFC: Ucząc się obserwować emocje, które przychodzą i odchodzą

*Zdrowienie pomogło mu odczuwać swoje emocje, zamiast je tłumić i próbować od nich uciec.*

Mój sponsor zdefiniował „wgląd” jako zrozumienie moich zachowań. Tak więc, dla mnie, zrozumienie dlaczego jestem uzależniony od żądzy i seksu bardzo otworzyło mi oczy.

Przez wiele lat porównywałem się z innymi uzależnionymi i przekonywałem samego siebie, że ludzie uzależnieni od alkoholu i narkotyków są inni niż ja, że nie mam żadnego problemu. Jednak prawda jest taka, że ja też jestem od czegoś uzależniony: od żądzy i seksu napędzanego żądzą.

Seks w przeszłości pozwolił mi nie czuć się słabym, bezwartościowym, niekochanym, brzydkim, lub zranionym. Ponieważ podczas seksu osoba, z którą byłem, dawała mi poczucie fałszywej „miłości” i „wartości”. Seks stał się jednym z narzędzi manipulacji, które wykorzystywałem, by zaspokoić swoją potrzebę bycia kochanym, akceptowanym i docenionym. Wykorzystywałem seks, aby znaleźć kogoś, kto angażował się w związek ze mną.

Podobnie jak w przypadku uzależnienia od alkoholu, met amfetaminy, kokainy czy heroiny, zawsze, gdy byłem w jakimkolwiek związku, potrzebowałem więcej i więcej i zdradzałem swojego partnera. Działo się tak dlatego, że jestem uzależniony. I kiedy tylko mój partner był dostępny do uprawiania seksu, dostawałem swoją „dZIAŁKĘ narkotyku” od niego. I zawsze, gdy nie był dostępny lub nie było go w pobliżu, znajdowałem kogoś innego, aby uzyskać moją „dZIAŁKĘ”, a ja chciałem mojej „dZIAŁKI” cały czas.

Nie miało znaczenia, jak długo trwał ten "haj", a ja chciałem czuć ten sam haj w kółko. Seks sprawił, że czułem się żywy i zapominałem, że czułem się smutny, samotny, sfrustrowany, bezwartościowy, słaby i niekochany.

Te głęboko zakopane emocje są wynikiem tego, że przeszedłem przez wiele negatywnych doświadczeń w moim życiu - głównie wstyd, gdyż wierzyłem, że jestem słaby i niewystarczająco dobry. Wierzyłem mojemu ojcu, kiedy mówił mi, że przez resztę życia „będę potrzebował kogoś, kto będzie przy mnie”.

Przeżywałem frustrację za każdym razem, gdy ojciec znęcał się nade mną fizycznie i usilnie starałem się zrozumieć, co zrobiłem źle i jak się zmienić. Dezorientacja, kiedy mówił mi, że mnie kocha, a potem mnie poniżał i wyzywał. Poczucie winy, że nie mogłem zrobić nic, by uchronić matkę przed potworem, który ją bił. Wstyd, że byliśmy biedni i mogliśmy korzystać tylko z tylnej części domu mojej babci.

Zraniony, bo nie mogłem być wystarczająco dobry dla ojca, żeby był szczęśliwy i przestał nas bić. Złość, bo niezależnie co zrobiłem, to i tak było to niewystarczające dla ojca.

Złość i strach przed odrzuceniem i zostawieniem, bo byłem słaby i niegodny miłości, a ojciec mówił mi, że nas odeśle. Gniew i strach przed odrzuceniem i zostawieniem, ponieważ ludzie, którzy molestowali mnie w dzieciństwie, grozili, że ujawnią mój homoseksualizm moim rodzicom, jeśli nie będę współpracował z ich żądaniami.

Wiedziałem, jakie to emocje i unikałem ich odczuwania, stawiając mur. Wykorzystywałem seks, żeby uciec od tych paraliżujących emocji. Dzięki wczesnemu kontaktowi z seksem w dzieciństwie odkryłem i uwierzyłem, że seks jest rozwiązaniem wielu moich problemów. Jednak to, co stało się tymczasowym rozwiązaniem moich licznych problemów, zamieniło się w truciznę.

Dziś jednak nauczyłem się, że te same emocje pojawiają się ponownie. Ale zamiast się uruchamiać, mogę zarządzać swoimi emocjami w pozytywny sposób. Będąc uczestnikiem

Zintegrowanego Programu Leczenia Zaburzeń Używania Substancji, nauczyłem się odczuwać swoje emocje, niezależnie od tego, czy są one pozytywne czy negatywne. Emocje będą przychodzić i odchodzić, a ja nie muszę na nie negatywnie reagować, bo mam świadomość, że nie trwają one długo.

Na terapii mój terapeuta zachęcał mnie do korzystania z innych sposobów, takich jak ćwiczenia, pisanie dziennika, rozmowy z terapeutą, sponsorem i innymi osobami z mojej sieci wsparcia. Mój sponsor Kevin mówi mi, żebym wyszedł na zewnątrz i rozejrzał się, żebym cieszył się otoczeniem. W ten sposób mogę obserwować, jak moje emocje przychodzą i odchodzą.

Wreszcie potrafię docenić to, że dzisiaj czuję swoje emocje, zamiast znieczulać się i próbować od nich uciec. To czyni mnie silniejszym, więc kiedy nadejdzie kolejne doświadczenie życiowe i pojawi się jedna z tych emocji, będę wdzięczny, że wiem dokładnie, jak je odczuwać i jak z nimi żyć.

Każdego dnia życie pozwala mi przechodzić przez różne doświadczenia, a to, jak i czego się z nich nauczę, jest sposobem, w jaki będę radzić sobie z podobnymi doświadczeniami w przyszłości w sposób wolny od przemocy. Nigdy nie przestanę zdobywać wiedzy na temat wielu doświadczeń życiowych, ponieważ Życie jest czymś stałym. Zmienia się to, jak ja postrzegam różne sprawy w życiu.

*Arvin C., Kalifornia, USA*

## Wiadomości ze świata: Złot był zastrzykiem trzeźwości i spokoju

*Prawie 60 osób zebrało się w Szkocji na spotkaniach osobistych po 1,5 roku spotkań online*

Ostatni weekend sierpnia był jednym z najbardziej niezapomnianych wydarzeń w moim życiu, kiedy 48 osób z SA i 9 z S-Anon zebrało się w Stirling na Szkockim zlocie SA. Osoby z Wielkiej Brytanii, Włoch, Hiszpanii, Niemiec, Irlandii i Holandii dołączyli do nas, aby wspólnie zrobić to, czego nie możemy zrobić sami. Gdy myśleliśmy o zlocie, ograniczenia związane z covid-19 bardzo nas martwiły, ale nie przeszkodziły nam w jego organizacji. Wiadomości, które nadeszły później, dały nam wszystkim nadzieję i liczba rezerwacji szybko wzrosła, mimo że ryzyko odwołania zlotu wciąż nad nami wisiało.

Podczas tych intensywnych dni mieliśmy okazję uczestniczyć w mityngach bezpośrednich i online (które przyciągnęły około 100 uczestników), w warsztatach 12 Kroków, które były prowadzone równolegle, oraz wysłuchać znanych międzynarodowych mówców, którzy dzielili się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Chodzenie oraz prowadzenie mityngów, a także czytanie oznaczało wyjście z mojej strefy komfortu, co nie było łatwe. Rozmawiając z innymi zrozumiałam, że dla większości z nas był to czas pełen wyzwań.

Wśród uczestników SA przeważali mężczyźni. Mówili otwarcie o swoich osiągnięciach i zmaganiach. Zaproszona do ich świata, mogłam zobaczyć ich nie tylko jako macho, ale także jako bezsilne, bezbronne istoty ludzkie.

Na początku obcy sobie, staliśmy się dla siebie braćmi i siostrami, staliśmy się rodziną. Nowe przyjaźnie wzbogaciły nas i dały nam nadzieję, odwagę i siłę. Każdy z nas przyjechał na zlot z inną historią życia, ale tutaj, pozostając innymi, byliśmy równi sobie.

Dla większości z nas ten zlot był jak zastrzyk trzeźwości i spokoju, ważny zwłaszcza dla tych, którzy nadal cierpią. Była to lekcja zdrowej miłości do samej siebie i zachęta do przebaczenia sobie, bez czego jestem bezużyteczna dla Boga i moich bliźnich.

To wydarzenie było dla mnie niezwykle ważne. Po pierwsze, bycie jedyną kobietą SA było przerażające, ale jak się okazało, niepotrzebnie. Czułam jakbym była w bańce - bezpieczna i dobrze chroniona przez moją Siłę Wyższą - czułam pokój. Wspólny śmiech podczas wieczoru poświęconego na rozrywkę uleczył wiele ran.

Udział członków S-Anon pomógł mi zobaczyć ich punkt widzenia i zrozumieć doświadczenie życia z osobą uzależnioną, co było bardzo wzruszające i uczące pokory.

Bycie osobą odpowiedzialną za rezerwacje na tym zlocie dało mi dużo satysfakcji. O trudnych chwilach łatwo się zapominało, gdy widziałam radość i szczęście w oczach ludzi. Wierzę, że moja trzeźwość i powrót do zdrowia wspierają innych, zwłaszcza, że zdałam sobie sprawę, że moje problemy nigdy nie znikną - muszę je zaakceptować i nauczyć się z nimi żyć. Ktoś powiedział, że "Dobrą rzeczą w zdrowieniu jest to, że odzyskujemy nasze uczucia i emocje, a złą rzeczą w zdrowieniu jest to ... że odzyskujemy nasze uczucia i emocje".

„Ty naprawdę czujesz, że należysz do SA, prawda?” zapytała mnie przyjaciółka po zlocie. „Tak właśnie.” SA jest dla mnie dzisiaj bezpieczną przystanią.

Byłam smutna, kiedy zlot się skończył, ale szybko zrozumiałam, że to był początek. Z tym nowym doświadczeniem, które mnie wzmocniło, jestem w stanie nieść posłanie i dzielić się z innymi tym, co otrzymałam. Uśmiecham się, kiedy myślę o tym, że nie jestem złym człowiekiem, tylko chorym, że zdrowienie jest możliwe, jeśli naprawdę tego chcę, i że nie jestem sama, bo seksoholicy są dziś na całym świecie. Mam nadzieję, że zobaczymy się wszyscy w przyszłym roku!

*Aga M., Edynburg, Wielka Brytania*

Podpis pod zdjęciem 1: Piękne miejsce zlotu na Uniwersytecie Stirling, brzeg jeziora Airthrey Loch.

Podpis pod zdjęciem 2: Spacer do lasu Spittal Hill Woods

## Nasze komitety powierników

1. **Grupa SA** - Wybiera i wysyła swojego delegata (GSR) do Intergrupy
2. **Intergrupa** - Wybiera i wysyła swojego delegata (IGR) do Zgromadzenia Regionalnego
3. **Zgromadzenie regionalne** - Wybiera i wysyła swoich delegatów na Ogólne Zgromadzenie Delegatów
4. **Ogólne zgromadzenie delegatów** – Podejmuje decyzje dotyczące linii postępowania SA oraz wybiera i instruuje Powierników
5. **Rada powierników** - Sprawuje nadzór nad Głównym Biurem Międzynarodowym SA (SAICO) oraz Essay, a także powołuje komisje.
6. **Komitety powiernicze** – wykonują prace powierzone im przez Radę Powierników

**Komitet IT:** Jestem Bruno J. Od 4 lat pracuję w Komitecie IT SA. IT odgrywa coraz większą rolę w podstawowych funkcjach naszej wspólnoty. Nasze strony internetowe przyciągają do nas nowe osoby; literatura jest kupowana i w wielu przypadkach rozpowszechniana za pośrednictwem Internetu; podczas pandemii wiele mitingów bezpośrednich przeniesiono na wideo, telefon i/lub inne platformy wirtualne. Grupy czatowe pomagają członkom pozostawać w stałym kontakcie. Dzięki platformom wideo/telefonicznym nasze służby na niższych poziomach mogą się skuteczniej spotykać, ponieważ wspólnota rozprzestrzenia się na całym świecie. Komitet odgrywa ważną rolę, umożliwiając realizację wielu z tych funkcji poprzez różne projekty. Kilka pytań i projektów z ostatnich kilku lat:

- Jak można przeorganizować listę kontaktów Buddy List i Listę Sióstr, aby zapewnić łatwy dostęp dla samotnych członków przy jednoczesnym zachowaniu wysokiego poziomu bezpieczeństwa i ochrony danych osobowych?
- W jaki sposób SA może zaoferować Intergrupom i grupom możliwość aktualizowania online informacji o ich mitingach, aby zapewnić SAICO (biuro główne SA) jak najbardziej aktualne informacje, gdy nowe osoby dzwonią po pomoc? Jak można połączyć te informacje ze stroną internetową SA w sposób, który szanuje pragnienie anonimowości każdego mitingu?
- Kto może pomóc w utrzymaniu strony internetowej SA, aby była ona responsywna i łatwa w użyciu, szczególnie dla młodszych członków, którzy mają wysokie oczekiwania co do tego, jak strony internetowe i platformy technologiczne powinny działać, aby dostarczać istotnych informacji w łatwy i znany sposób? Szczególnie ważna jest modernizacja platformy naszego sklepu internetowego.

Jestem pod wrażeniem pracy, jaką wykonali technicznie uzdolnieni członkowie Komitetu IT. Pracowali w oprogramowaniu do zarządzania relacjami z klientami (CRM) (listy Buddy List/Lista Sióstr); JotForm i Excel (system aktualizacji mitingów online, RAC); WordPress, Commerce (strona internetowa, sklep); PHP, MySQL, Google Maps API (wyszukiwarka mitingów online dla całej wspólnoty). Wow!

Potrzebujemy pomocy, ponieważ potrzeby technologiczne SA wciąż rosną. Jeśli jesteś trzeźwy od ponad 2 lat i masz kilka godzin miesięcznie, rozważ dołączenie do komitetu IT naszej wspólnoty. Każdy poziom doświadczenia IT, od wykwalifikowanego profesjonalisty do zwykłego użytkownika jest cenny: potrzebujemy ludzi, którzy zarówno pomogą w pracy nad projektami IT, jak i sprawdzą, że produkty końcowe mają sens dla użytkownika końcowego. Skontaktuj się z biurem głównym SAICO, aby się zgłosić. Mamy nadzieję, że zobaczymy się na naszym następnym mitingu!

**Komitet tłumaczeń:** Głównym celem wspólnoty SA jest niesienie posłania do seksoholiców, którzy nadal cierpią, ale czy to możliwe, skoro dziś wspólnota sięga aż po krańce ziemi? Tłumaczenia to jeden z kluczowych sposobów kontaktu z SA na całym świecie. Chociaż prawdopodobnie każdy z nas chciałby, aby wszystko było zrobione jak najprościej i jak najłatwiej, potrzebne są pewne przepisy i zasady prawne, których należy przestrzegać (np. prawa autorskie). Członkowie komitetu tłumaczeń dbają o dokumenty, które należy złożyć, aby rozpocząć, a następnie sfinalizować proces tłumaczenia. Oto osobiste doświadczenie członka Komitetu Tłumaczeń:

Jestem Duane D. i moja służba w Komitecie Tłumaczeń Rady Powierników SA była od początku w 2018 roku doświadczeniem uczenia się. Byłem zachwycony, że zostałem członkiem Komitetu, głównie dlatego, że mówiłem w języku innym niż angielski. Powiedziano mi, że biegła znajomość języka obcego nie jest warunkiem służenia w tym komitecie. Wkrótce po wejściu do Komitetu powierzono mi rolę łącznika z komitetem tłumaczeń na język hiszpański, który jest moim drugim językiem. Moim pierwszym zadaniem było nauczenie się i administrowanie wieloetapowym procesem od wniosku o zezwolenie na tłumaczenie do zezwolenia na publikację danej publikacji SA.

Opanowanie i przyswojenie procesu tłumaczenia było procesem długotrwałym. Jednakże, jest to niezbędne dla ochrony praw autorskich i zapewnienia integralności projektów tłumaczeniowych. Obecnie jestem również łącznikiem dwóch innych komitetów

językowych SA. A ja nie mówię ani słowa w żadnym z tych języków. Nie muszę. Jestem teraz bardzo zadowolony, że mogę być częścią zespołu służby SA pomagając rozpowszechniać literaturę i filmy SA, ponieważ do Komitetu Tłumaczeń przychodzą prośby z SA na całym świecie.

Służba w SA wspomaga moje zdrowienie. W szczególności, służba w Komitecie Tłumaczeń oferowała wiele okazji do praktykowania pokory (nie wiem wszystkiego, naprawdę nie wiem nic, potrzebuję pomocy, jestem częścią zespołu i nie jestem niezastąpiony). Widziałem, że inni członkowie wzorowali się na zwykłej chęci pomocy, nie troszcząc się o osobiste korzyści. Krótko mówiąc, zobaczyłem prawdziwego ducha służby, którego pragnę dla siebie.

Praca Komitetu Tłumaczeń jest istotną częścią naszej Piątej Tradycji. Rozpowszechnianie literatury AA było kluczowym elementem jej wzrostu (Wielka Księga AA, str. xix). Jeśli rozważasz wzrastanie w służbie SA, Komitet Tłumaczeń poszukuje więcej osób, którzy chcą służyć. Znajomość języka innego niż angielski nie jest wymagana. Mówię to z własnego doświadczenia. Skontaktuj się z SAICO, aby uzyskać więcej informacji: saico@sa.org

## Wspólnota SA na całym świecie

### **Rosyjskojęzyczna wspólnota ma już ponad 20 lat**

Obecnie w skład Intergrupy rosyjskojęzycznej wchodzi grupy z Rosji, Białorusi i Kazachstanu. Do niedawna członkowie SA z Ukrainy byli aktywną częścią RIG, ale teraz postanowili stać się niezależną Intergrupą. W Kazachstanie istnieje aktywna wspólnota, z grupą w Almaty i kilkoma członkami w Astanie. Są też "samotnicy" w Tadżykistanie, Estonii, Mołdawii, Kirgistanie i innych regionach.

W Rosji odbywa się około piętnastu mitingów twarzą w twarz tygodniowo. Większość z nich znajduje się w Moskwie, Petersburgu i Kazaniu. W niektórych miastach mitingi twarzą w twarz pojawiają się od czasu do czasu, ale ze względu na małą liczbę uczestników po pewnym czasie się kończą. Większość nowoprzybyłych pochodzi z innych wspólnot 12 kroków (AA, NA, ACA).

Nasze szacunkowe członkostwo wynosi obecnie około 130-150 aktywnych członków, z czego 30% stanowią kobiety.

Grupy internetowe rozwijają się bardzo aktywnie - obecnie odbywa się ponad 30 mitingów tygodniowo, w różnych porach: rano, po południu, wieczorem, a nawet w nocy! Jest to bardzo wygodne dla tych, którzy mieszkają w innych strefach czasowych niż Moskwa, ponieważ mamy 11 stref czasowych, które obecnie mają czas od UTX+02:00 do UTC+12:00.

Dla nowych osób organizowane są regularne mitingi online, na których trzeźwi członkowie dzielą się swoim doświadczeniem i odpowiadają na pytania. Są też mitingi z prelegentami, seminaria, praca H&I (niesienie przesłania do psychologów). Dość duży odsetek osób jest trzeźwy od roku lub dłużej, rośnie też liczba sponsorów.

Istnieją jednak również bolesne problemy, takie jak częste nawroty choroby wśród nowych osób, powolny rozwój grup w małych miejscowościach oraz niewielka liczba osób chętnych do służby na rzecz wspólnoty na poziomie intergrupy. Dlatego też wspólnota rosyjskojęzyczna zawsze potrzebuje doświadczenia i wsparcia od wspólnoty światowej.

Nasza wspólnota ma już ponad 20 lat. Co roku odbywa się tam zlot. Jesienią tego roku w Petersburgu odbędzie się 11-ty zlot SA. Nasza piękna strona sa12.org zawiera informacje zarówno dla potencjalnych nowych członków, jak i dla stałych członków. Nagrywamy również rozmowy i umieszczamy je na YouTube. Współpracujemy z popularnym kanałem



internetowym, który zawiera anonimowe, nagrane wywiady z członkami SA, który ma już ponad 1 000 000 wyświetleń! Wielu nowych ludzi przyszło tą drogą.

*Dima K., Kazań, Rosja*

## **Wspólnota w Nowej Zelandii to więcej niż się wydaje!**

Nowa Zelandia jest stosunkowo młodą wspólnotą, która może się wiele nauczyć z doświadczeń innych grup międzynarodowych. Mając pięć głównych ośrodków i intergrupe, która istnieje od około 3 lat, mamy strukturę, która pozwala na rozwój wspólnoty w głębi kraju.

Nasza wspólnota ma swoje początki w czwartkowej grupie Auckland w 2004 r. Od tego momentu wspólnota zaczęła się rozwijać. Przybyła do Christchurch około 2011 r, zaraz po niszczycielskim trzęsieniu ziemi. Obecnie regularnie przychodzi około 15 członków, a czasem nawet 20 osób. Bardzo pomogło nam połączenie naszej grupy ze wspólnotą poprzez zorganizowanie łącza Zoom.

W 2013 roku nowy członek grupy z Auckland przeprowadził się do Taurangi. Skontaktowanie go z inną osobą pozwoliło na rozpoczęcie działalności wspólnoty Tauranga. Teraz jest 10-12 regularnych uczestników, niektórzy chodzą osobiście, a niektórzy, gdy mają problemy z dojazdem, przez telefon.

Ta grupa w 2019 roku dała początek wspólnotie Hamilton, która w ciągu 2 lat istnienia wahała się między 2 a 6 członkami, a obecnie 6 członków spotyka się co tydzień.

Wspólnota Wellington miała bardziej niepewny start, z niską liczbą osób na poważnie zaangażowanych, ale stopniowo nabierała rozpędu i trzeźwych członków. Obecnie liczy 9 regularnych uczestników.

W rzeczywistości, dzięki zamknięciu covidowemu, wspólnota bez wątpienia zwiększyła swoją liczebność. Bycie zmuszonym do pracy w domu stwarza warunki dla wielu osób do powrotu do komputera i uruchamiania się. Po zamknięciu covidowym nastąpił wzrost uczestników w 2020 r. Spodziewamy się więc tego samego, gdy ponownie wyjdziemy z zamknięcia. Wraz ze wzrostem popularności Zoom i połączeń internetowych, wzrasta również liczba członków dzwoniących po wsparcie za granicę.

Tam, gdzie sponsorzy lokalnie pracujący nad programem są być może ograniczeni, wzrasta świadomość, że wspólnota międzynarodowa jest silna i nierzadko słyszymy o osobach mających sponsorów w Wielkiej Brytanii lub Ameryce. Grupy studiowania Wielkiej Księgi AA w Melbourne w Australii i Nashville zyskują na popularności. Spostrzeżeniami dzielimy się na naszych mitingach, a ta nauka jest bezcenna.

Cieszymy się, że należymy do wspólnoty, która, jak w powiedzeniu z Transformersów, jest czymś więcej niż tylko tym, co widać gołym okiem!

*Colin H., Tauranga, Nowa Zelandia*

## **Śłużba łączenia grup ze spikerami**

Region Południowo-Wschodni USA (SERSA) ustanowił zasady dla spikerów, który wymaga co najmniej trzyletniego okresu trzeźwości, zgody ich sponsora oraz potwierdzenia poparcia dla zasad SA i definicji trzeźwości. Prowadzimy listę potencjalnych prelegentów na internecie. Gdy grupa zgłasza zapotrzebowanie na spikera, wysyłamy wiadomość e-mail jako „kopia ukryta” do wszystkich potencjalnych spikerów z prośbą o kontakt z grupą zgłaszającą zapotrzebowanie. Sama lista nie jest udostępniana.

Lubię mówić, że te mitingi ze spikerami są dobre. Jeśli słucham, zawsze jest coś, co potrzebuję usłyszeć. Kiedy miting koncentruje się bardziej na rozwiązaniu i kiedy skupiamy się na własnych doświadczeniach, więcej wynoszę z mitingu. Mówię: mam doktorat z problemu, ale z rozwiązania jestem jeszcze w przedszkolu. Chcę usłyszeć, jak inni dzielą się więcej rozwiązaniem na swojej drodze.

Kiedy przemawiam jako gość lub na wirtualnych mitingach, skupiam się na rozwiązaniu. Mówię o tym, jak te kroki uczyniły mnie lepszą osobą, która jest gotowa służyć innym.

Mitingi osobiste zawsze były dla mnie bardziej skuteczne, ale teraz, przy ograniczonej interakcji społecznej, nasi wirtualni mówcy mogą być ważnym i cennym narzędziem pomagającym nieść posłanie. Dzięki narzędziom takim jak Zoom, WhatsApp i innym wirtualnym usługom wideo możemy uzyskać coś najbliższego bycia razem w prawdziwym pokoju mitingu. Pracowałem z podopiecznymi za granicą i kiedy używam tylko dźwięku, nie mogę zobaczyć cierpienia w oczach danej osoby, jej głowy opuszczonej ze wstydu, czy też trzymania rąk na twarzy. Muszę widzieć emocje na twarzy danej osoby.

Wirtualny miting z wykorzystaniem technologii wideo może być bardzo skutecznym narzędziem.

Jeśli Twoja grupa chciałaby gościć spikera, wyślij prośbę na adres [saspeakers@gmail.com](mailto:saspeakers@gmail.com). Podaj szczegóły dotyczące daty, pory dnia, strefy czasowej oraz czy masz jakieś szczególne wymagania dotyczące tematów.

Każdy członek SA, który spełnia powyższe wymagania, może dodać swoje nazwisko i dane kontaktowe do naszej listy. Wyślij e-mail na adres [saspeakers@gmail.com](mailto:saspeakers@gmail.com), podając swoje imię i inicjał nazwiska, lata trzeźwości, strefę czasową, w której mieszkasz, oraz czy masz jakieś szczególne doświadczenia lub części swojej historii, które mogą być bardziej wyjątkowe.

Prosimy o przekazanie tej informacji członkom, grupom, intergrupom i regionom. Chętnie przyjmujemy zgłoszenia grup i ochotników na spikerów. Zależy nam na jak największej liczbie spikerów, abyśmy mieli większe szanse na pomoc grupom potrzebującym spikera.

*Ken J., Georgia, USA*

**Zezwolenie na kopiowanie:** Esej w formie cyfrowej jest dostępny bezpłatnie na stronie [sa.org/essay](http://sa.org/essay). Możesz wykonać dziesięć kopii-drukowanych lub cyfrowych z tego wydania, aby udostępnić je członkom SA. Zamiast robić kopie, odeślij inne osoby do strony internetowej aby same pobrały kopię. Zachęcamy wszystkich, którzy mają możliwość prenumeraty wydania drukowanego, aby to uczynili. Zachęcamy czytelników wydania cyfrowego do wpłacania datków na SA, gdyż wasze wsparcie finansowe jest istotne dla wspólnoty.

### **Nowe grupy SA - październik 2021 roku**

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa

Columbus, Mississippi, USA

Elko, Nevada, USA

Jefferson City, Missouri, USA

Lilith, Pennsylvania, USA

Lincoln, Nebraska, USA

Lebanon, Pennsylvania, USA

## **Raport finansowy SAICO (kwartał lipiec - wrzesień 2021 roku)**

Przychody	\$289,939
Wydatki	\$188,005
Dochód netto	\$101,934
Rezerwa	\$132,676

**Potrzebne oferty na organizację zlotów!** - SA organizuje Międzynarodowe Zloty dwa razy do roku w styczniu i lipcu. Każdy zlot jest organizowany i prowadzony przez lokalną intergrupę z pomocą Międzynarodowego Komitetu ds. Zlotów (ICC). Obecnie nie mamy żadnych ofert intergrup na organizację zlotów od stycznia 2022 roku i później! Obecnie zloty mogą być wirtualne (jak niedawne udane zloty w Atlancie i Utah) oraz na żywo w wybranym przez Was miejscu. ICC bardzo chętnie przeprowadzi sesję informacyjną dla waszej intergrupy. Jeśli wasza intergrupa może rozważyć zorganizowanie międzynarodowego zlotu, prosimy o kontakt z ICC wysyłając informacje do SAICO na adres [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

### **Ogłoszenia SA**

To WASZA tablica ogłoszeń! Wysyłajcie ogłoszenia dotyczące SA do: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)  
Nie grałeś jeszcze w grę Grę Essay? Dołącz co kwartał do ponad stu osób z całego świata, żeby przez 28 dni praktykować nowe narzędzia zdrowienia! Informacje i rejestracja: [theessaygame@gmail.com](mailto:theessaygame@gmail.com)

**Kilka pomocnych linków** na drodze szczęśliwego przeznaczenia:

Biała Księga SA  
Wielka Księga AA  
Lista mitingów SA o każdej godzinie  
Nagrania spikerów SA  
Podcast SA Fireside Chat  
Podcast SA Daily Reprieve  
Księgarnia SAICO  
Odkryj to nowe wspaniałe narzędzie: <https://linktr.ee/SArecovery>

Lubisz Essay? Dziękujemy za wsparcie naszego magazynu.  
Kliknij tutaj, aby przekazać datek: [www.sa.org/donate?src=essay](http://www.sa.org/donate?src=essay)

**Essay szuka asystentki-redaktorki:** Jesteś native speakerką angielskiego, która lubi redagować krótkie teksty, wykonywać korektę, i chce dołączyć do naszego zespołu? Skontaktuj się: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

### **W GRUDNIU 2021**

**1981-2021: 40 lat Essay:** W grudniowym numerze można przeczytać o historii magazynu Essay. Jak wspierał zdrowienie członków na całym świecie. Kiedy zaczął się Essay? Przez kogo, kiedy i dlaczego? Poznaj wszystkie tajniki, ciesz się wieloma historycznymi materiałami wizualnymi i faktami. Służba w zespole Essay. Zainspiruj się niesamowitymi historiami poprzednich redaktorów. Anegdoty od naszych czytelników. Członkowie dzielą się tym, jak Essay pomógł im w zdrowieniu na przestrzeni lat.

Komitety i wspólnoty: Daj się zainspirować dwóm komitetom powierniczym i dwóm lokalnym wspólnotom, które są obecnie w centrum uwagi.

## NASTĘPNE WYDANIA

### **PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ**

**Luty 2022: 2022 - Rok Komitetu Zakładów Karnych** (termin nadsyłania tekstów: 1 stycznia) Prześlij nam swoje doświadczenia jako sponsor lub sponsorowany w zakładzie karnym.

**Kwiecień 2022: Sponsorowanie** - korzyści i wyzwania (termin nadsyłania: 1 kwietnia) Sponsorzy i podopieczni - jak sponsorowanie działa u Ciebie? Jak Ci pomaga w codziennym zdrowieniu?

**Sierpień 2022: Trzeźwość emocjonalna** (termin nadsyłania: 1 lipca) Często słyszymy „Trzeźwy nie oznacza zdrowy”. Czym jest to, co nazywamy „trzeźwością emocjonalną” i jak ją osiągnąć?

**Październik 2022: Slogany / Hasła** - jak używać ich w życiu codziennym (termin nadsyłania: 1 września) Slogany są jednym z najlepiej strzeżonych sekretów w SA. Jak ich używasz?

---

Opinie wyrażone w Essay nie powinny być przypisywane SA jako całości, ani też publikacja jakiegokolwiek tekstu nie oznacza poparcia przez SA lub przez Essay.

## [Kroki / Tradycje](#)

### **Dwanaście Kroków SA**

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec żądzy i że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo dzięki tym krokom, staraliśmy się nieść posłanie innym seksoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji zostało zaadoptowanych za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (“AAWS”). Zgoda na adaptację i przedruk Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji nie oznacza, że AAWS zaaprobowало treść niniejszej publikacji, ani że AAWS koniecznie zgadza się z poglądami w niej wyrażonymi. AA to program zdrowienia wyłącznie z alkoholizmu. Wykorzystanie Dwunastu Kroków i Dwunastu

Tradycji w związku z programami, które są wzorowane na AA, ale które dotyczą innych problemów albo używanie ich w jakimkolwiek kontekście niezwiązanym z AA nie zmienia zastrzeżeń zawartych w poprzednich dwóch zdaniach. SA to program zdrowienia zbudowany na zasadach AA. W roku 1979 wspólnota SA uzyskała zgodę Anonimowych Alkoholików na wykorzystanie ich 12-stu Kroków i 12-stu Tradycji.

### **Dwanaście Tradycji SA (nowa wersja)**

1. Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu; powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności SA.
2. Dla naszego grupowego celu istnieje tylko jedna ostateczna władza – miłujący Bóg, tak jak może On wyrażać Siebie w naszym grupowym sumieniu. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami; oni nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem członkostwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub SA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie seksoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa SA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy SA żadnym pokrewnym ośrodkom ani zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy związane z finansami, majątkiem lub prestiżem nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa SA powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Wspólnota Anonimowych Seksoholików powinna na zawsze pozostać nieprofesjonalna, lecz nasze biura służb mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.
9. SA, jako takie, nie powinno nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć zespoły i komisje bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Seksoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię SA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości.

*(Wersja zaadoptowana po 47. Konferencji Służby Krajowej AA)*

**Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić. Odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić. I mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.**