

Essay Październik 2022 – Współpraca z profesjonalistami

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 seksoholicom 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 seksoholiców 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 seksoholiców 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 seksoholiców 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 Seksoholiców, 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 Seksoholiców, essay@sa.org

Copyright © 2022 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 Seksoholiców i popierają używanie materiałów z Essay na mitingach SA.” *Przyjęta przez Powierników i Ogólne Zgromadzenie Delegatów w maju 2016 r.*

Od redakcji: Sporo z nas trafiło tu za pośrednictwem różnych profesjonalistów: terapeutów, pracowników telefonów pomocy, psychiatrów, coachów, czy osób duchownych. Wielka Księga AA daje wyraźne zalecenie, aby nie lekceważyć pomocy zdrowotnej od ludzi: „Bóg nas sownie obdarował i na świecie jest wielu dobrych lekarzy, psychologów oraz profesjonalistów z różnych dziedzin. Nie wahaj się zwrócić do nich o pomoc w związku z twoimi problemami zdrowotnymi”. (AA, str. 134), dodając na tej samej stronie: „Często ich pomoc jest niezbędna w leczeniu nowicjusza oraz na późniejszym etapie”. Dostrzegamy więc, że wielu z nas zaczyna korzystać z ich pomocy po pewnym czasie w SA i odkryciu, że potrzebujemy profesjonalnej pomocy w zakresie naszych podstawowych traum i zaburzeń osobowości. Dlatego współpraca z profesjonalistami jest tak ważna dla dobra naszych przyszłych i obecnych członków. Możemy to bezpiecznie zrobić, jeśli pozwolimy się poprowadzić doświadczeniu Tradycji. „Chociaż grupa AA może współpracować z kim zechce, współpraca ta nigdy nie może przybierać charakteru związku rzeczywistego lub domniemanego z inną organizacją, nie może też jej popierać. Grupa AA nie może z nikim się wiązać” (AA, str. 574). Mamy nadzieję, że historie zawarte w tym wydaniu zainspirują Ciebie i Twoją wspólnotę do troski o wdzięczną i owocną współpracę z tymi mężczyznami i kobietami, którzy poświęcają się, „żebyśmy mogli cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym” (AA, str. 134). We wspólnocie, Zespół Redakcyjny, essay@sa.org, www.sa.org/essay

„Obecnie uważam, że zadaniem psychiatri jest przełamanie wewnętrznego oporu pacjenta po to, żeby to, co znajduje się w jego wnętrzu, mogło rozkwitnąć pod wpływem działania programu AA”. Cytat: Doktor Harry M. Tiebout, AA, str. 580

Spis treści

Praktyczne narzędzia	3
Absolutna uczciwość wobec siebie, sponsora i Siły Wyższej.....	3
Jestem Ćmą	4
Joe zakłada miting	5
Współpraca z profesjonalistami: Komitet SIP czeka na informacje od Was.	5
Docieranie do osób duchownych i profesjonalistów w Kościele	6
Utrzymanie trzeźwości dzięki wyjściu do innych.....	8
Profesjoniści z miłością, pokorą i determinacją	8
Ogłoszenie SA w mojej lokalnej stacji telewizyjnej?!	9
Komitet Informacji Publicznej w Izraelu naprawdę coś zmienia.....	10
Docierając do innych z tym, czym sam zostałem hojnie obdarowany.	11
Im więcej o mnie wiesz tym bardziej jestem wolny	12
Temat dyskusji: Jak ja i lokalna wspólnota współpracujemy z profesjonalistami?	13
Praca z profesjonalistami w duchu Jedenastej Tradycji	13
Historie SA: Lepsza droga do nieba	14
Kroki i Tradycje: Wielka Księga jest domem, w którym będę mieszkać przez resztę życia.....	15
Dwanaście Tradycji jako pytania do inwentury.....	17
SA CFC: Uzyskanie dostępu do zakładów karnych	18
Zimowy zlot SA w Wielkiej Brytanii	19
Informacje ze świata: Podróż SA w Nairobi.....	19
Doświadczyłam wiele dobrego na zlocie w Szkocji - aby sobie pomóc.....	20
Pieniądze i odpowiedzialność.....	20
SA źródłem informacji dla profesjonalistów służby zdrowia i zajmujących się pomocą.....	21
Grudniowy Essay: Radości w zdrowieniu	21

Listy do ESSAY

Mam „światowej sławy” kota! Drogi Essay, dziękuję za wspaniałą niespodziankę, jaką otrzymałam w sierpniowym wydaniu o hasłach programowych. Na stronie 20 niespodziewanie znalazłam tekst napisany przez sponsorkę ze zdjęciem mojego kota Milтона i haftem, który jej wysłałam. Bardzo podobał mi się też tekst „Życie hasłami” od dwóch osób z Niderlandów o muzyce zdrowienia, którą tworzą. Miałam zaszczyt dwa razy zobaczyć ich występy na żywo. To było wspaniałe doświadczenie, gdyż muzyka porusza mnie do głębi. W ich piosence „Życie hasłami” słyszymy: Żądza nie może się doczekać, żeby zabrać, miłość nie może się doczekać, żeby dać. Bardzo mnie to uderzyło. W ciągu ostatnich kilku miesięcy, głównie znowu brałam - karmiąc zarozumiałość i prosząc innych o aprobatę i uwagę. Mogłam sobie wmawiać, że to nie żądza, bo nie miało to nic wspólnego z seksem. Ale dla mnie ta postawa brania jest żądzą. Każda zależna emocjonalnie relacja - nawet z osobami z SA, nawet gdy seks nie ma z nimi nic wspólnego - jest żądzą i jestem wobec niej bezsilna. Dziękuję Bogu za ESSAY. To naprawdę ulubiona rzecz, którą dostaję pocztą. Nathalie V., Belgia

Nie komplikuj! Drogi Essay, wydanie o sloganach przypomniało mi, że nasz program jest prostym programem dla skomplikowanych ludzi. Jestem bardzo skomplikowaną osobą! Komplikuję więc też program. Dlatego, gdy jestem zupełnie zagubiona i nie wiem, co zrobić, korzystam z tej najprostszej modlitwy: „BOŻE, PROSZĘ POMÓŻ MI”. Korzystałam z niej wiele razy w czasie zdrowienia i zawsze działa. Coś się we mnie zmienia i drzwi do zdrowienia znów się otwierają. Carolina M., Hiszpania

Zdjęcia - miejsca mitingów SA na całym świecie

Mitingi SA mogą odbywać się praktycznie wszędzie:

Better Living center, Nairobi, Kenia

Miting w Aleksandrii, Aleksandria, Egipt

Niedzielny miting - Jena, Niemcy

Grupa Pogoda ducha - Moskwa, Rosja

Miting w Baton Rouge - Luizjana, USA

Udostępnij zdjęcia miejsca Waszego mitingu i wyślijcie na adres essay@sa.org.

Pamiętajcie, aby podać nazwę grupy i miasto mitingu.

Praktyczne narzędzia

Absolutna uczciwość wobec siebie, sponsora i Siły Wyższej

Niedawno osoba z Filipin doświadczyła, że narzędzia naprawdę działają, jeśli on je stosuje - nawet w nowych sytuacjach.

Moja praca polega na opiece nad dużym domem z sadem i ogrodem. Kilka tygodni temu znalazłem się w nowej sytuacji. Ludzie, u których mieszkam i pracuję, wyjechali na dwa miesiące na wakacje. Zostałem sam, prawie nikogo nie znałem osobiście. Miałem swobodny dostęp do Internetu. Mogłem oglądać co chciałem i nikt by się nawet nie dowiedział. Dla seksoholika takiego jak ja, który w karierze SA miał wiele nawrotów, to idealna sytuacja, żeby całkowicie zatracić się w nałogu. Po podzieleniu się moją sytuacją na mitingu SA na Zoomie, przyjaciel poprosił mnie o spisanie tego, co naprawdę pomaga mi przetrwać. Zebrałem więc narzędzia w sześciu punktach:

1. Robię rozsądny plan dnia i trzymam się go w miarę możliwości. Planuję o której wstawać, jeść śniadanie, obiad i kolację, czas na pracę, odpoczynek, modlitwę, program i mitingi SA.
2. Planuję wieczorem, co chcę zrobić następnego dnia w pracy i jak chcę spędzić wolny czas. Lenistwo i puste miejsca w planie dnia to wrogowie trzeźwości i narzędzia żądz.
3. Uważam na niespodziewane zdarzenia. Np. Dostałem rachunek za prąd, który mam zapłacić następnego dnia. Tu gdzie mieszkam oznacza to jazdę do urzędu w mieście i stratę 2 godzin. Musiałem skapitulować wobec zamartwiania się, gdy plany się zmieniają. Plan służy mi, ja nie służę planowi.
4. Planuję czas wolny. Odpuszczam sobie laptopa, komórkę i inne urządzenia internetowe jako źródła rozrywki, a używam ich tylko do pracy i programu SA. Po kilku dniach przyzwyczajam się. Bardzo pomaga mi przykrycie laptopa obrusem - nie tęsknię za tym, czego nie widzę.
5. Modlitwa. To było najtrudniejsze zadanie w planie. Miałem wymówki, że mam ważniejsze rzeczy do zrobienia, że jestem zmęczony lub głodny. Ale zawsze po 10-15 minutach cichej medytacji lub duchowej lektury z mojej wiary byłem za nią wdzięczny Bogu. Przynosiło mi to spokój i pogodę ducha.
6. Jestem w realnym kontakcie z osobami z SA przez mitingi Zoom. Bycie widocznym dla innych pomaga mi skupić się na mitingu i aktywnie uczestniczyć. Robię wszystko, żeby unikać traktowania mitingu

Zoom jak radia grającego gdzieś na stole, podczas gdy ja robię coś innego. Na mitingach SA nie chodzi tylko o słuchanie czy mówienie, ale też o emocje.

W zdrowieniu każdego dnia kontaktuję się z około 15 osobami z SA. Rano przy śniadaniu piszę do kolegi i powierzam jak się czuję, co się dzieje w moim życiu itp. Kopiuję wiadomość do kolejnych kolegów. Na liście kontaktów mam około 100 telefonów i kontaktuję się z każdą osobą raz w tygodniu lub przynajmniej co dwa tygodnie. Chińskie przysłowie mówi: Jeśli nie korzystasz ze ścieżki prowadzącej do domu przyjaciela, zarasta trawą i zanika.

Moje wnioski. Te narzędzia działają. Doświadczyłem tego w swoim życiu. Jest jednak jeden warunek - UCZCIWOŚĆ. Jak jest napisane w Wielkiej Księdze AA: Rzadko się zdarza, by nie powiodło się komuś, kto dokładnie podąża naszą drogą. Do zdrowia nie wracają ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą poddać się całkowicie temu prostemu programowi. Zazwyczaj są to mężczyźni i kobiety, którzy nie potrafią zachować uczciwości wobec samych siebie. (AA, str. 58)

Aby zachować trzeźwość i zdrowie, muszę być absolutnie uczciwy wobec siebie i sponsora. Na programie 12 kroków Siła Wyższa działa przez inne osoby, więc jeśli jestem uczciwy wobec sponsora, jestem też uczciwy wobec Boga. Bez uczciwości mogę używać wszystkich narzędzi wymienionych powyżej i nadal mieć nawroty. Ukrywane tajemnice nie muszą być poważne. Może to być prosta myśl, wspomnienie, pokusa lub wyzwalacz, którego doświadczyłem niedawno i ukrywam głęboko jak wstydlivy skarb. Rośnie jak pleśń i pochtania pragnienie trzeźwości. W codziennej odnowie trzeźwości mam zdanie: Zdaję sobie sprawę, że za narzędziami Programu stoi Bóg i to Bóg utrzymuje mnie w trzeźwości - narzędzia tylko pomagają mi nawiązać więź z Bogiem. Nieuczciwość to wada charakteru, która najbardziej zrywa więź. *Jack B., Filipiny*

Jestem Ćmą

Przyciągają mnie świecące rzeczy!

Płomienie, ogniska, świece

oraz wszystko, co wiem, że jest dla mnie złe!

*Widziałem jak koledzy podchodzą zbyt blisko i zostają ciężko poparzeni
lub umierają!*

Ale jestem ćmą!

Kilka dni temu natknąłem się na żarówkę.

Nie wydawała się tak niebezpieczna jak inne rzeczy!

Zbliżyłem się

poczułem ciepły blask.

Usiadłem na niej!

*Poparzyłem sobie stopy i spaliłem końcówki skrzydeł
tańcząc na świecącej kuli!*

Tylko tyle mogłem zrobić, żeby odlecieć!

Można pomyśleć, że zdaję sobie sprawę z zagrożenia

Ale ja - Jestem Ćmą!

Dziś rano na hybrydowym mitingu „Nie jesteśmy ponurakami” w Manchesterze, USA, czytaliśmy pierwszą historię „Jestem seksoholikiem” z książki Historie osobiste 2007. A tekst „Ukryte pragnienia” z książki „Prawdziwa więź” (The Real Connection) opisuje jazdę motocyklem zbyt blisko krawędzi Wielkiego Kanionu. Gdy inne osoby dzieliły się, spontanicznie napisałem krótki tekst. Biorąc pod uwagę, że w średniej szkole nie poradziłem sobie z angielskim, żeby pójść na studia, te słowa pochodzą od Boga i należą do Niego. On dał mi przywilej przeczytania wiersza jako ostatniego dzielenia. Zatytułowałem go „Jestem Ćmą”. *Clay G., USA*

Joe zakłada mityng

Joe był członkiem SA, który mieszkał daleko od najbliższego mitingu, więc prawie nigdy nie mógł przyjść. Miał kilka miesięcy trzeźwości, a sponsor bardzo go zachęcał i dawał wiele sugestii. Joe postanowił więc założyć mityng w pobliżu. Aby to zrobić, musiał jednak skontaktować się z profesjonalistami - jak jest napisane w Białej Księdze: Zaczynamy od regularnych mitingów z innymi członkami wspólnoty. Jeżeli nie ma grupy tam, gdzie mieszkamy, sami zakładamy nową, nawet jeżeli na takie spotkania miałyby przychodzić dwie osoby. Uczestnictwo we wspólnocie rozstrzyga bowiem o naszym zdrowieniu (Biała Księga, str. 79). W tym inspirującym odcinku Chwile Olśnienia (Aha! Moments), dowiadujemy się, że trzeźwość była tak ważna dla jednego z nas, że sam rozpoczął nowy mityng. Widzimy, jakie to proste i że prawie każdy może to zrobić. Potrzeba tylko trochę wysiłku. Po kilku telefonach i spotkaniach Joe widzi, że ten wysiłek wyraźnie utrzymał go w trzeźwości. Jest świadkiem tego, do czego odnosi się Wielka Księga AA, gdy mówi: „... a tobie i wielu, wielu innym przydarzą się wielkie rzeczy.” (AA, str. 164). Koniecznie zobacz motywujący i wzruszający odcinek „Chwile Olśnienia”: <https://vimeo.com/748537913>

Ogłoszenie: ESSAY sprawia, że niesienie posłania staje się proste! Napisz tekst o swoim zdrowieniu lub relację z lokalnego wydarzenia SA. Prześlij nam swoje prace artystyczne związane ze zdrowieniem (komiksy, rysunki, zdjęcia, piosenki, wiersze). Dołącz do naszego zespołu asystentów redaktorów, którzy redagują wybrane artykuły, lub pomóż nam w korekcie wstępnych wersji Essay (tylko rodzimi użytkownicy języka angielskiego). Więcej informacji essay@sa.org

Współpraca z profesjonalistami: Komitet SIP czeka na informacje od Was.

Komitet Wsparcia Instytucji i profesjonalistów SIP został niedawno przemianowany (dawniej H&I - szpitale i instytucje), aby odzwierciedlić to, jak naprawdę działaliśmy przez ostatnie 7 lat. Zrezygnowaliśmy z poprzedniej nazwy, ponieważ obecnie naszym celem jest pełniejsze wspieranie szeroko pojętej społeczności zdrowia psychicznego. Nasza misja: Niesienie posłania zdrowienia z seksoholizmu do szpitali, ośrodków leczenia i profesjonalistów zajmujących się pomocą. Ułatwiamy spotkania, dystrybuujemy zatwierdzone przez SA materiały multimedialne i służymy jako centrum łączące lokalne grupy SA ze społecznością profesjonalistów.

Jedną z naszych funkcji jest informowanie profesjonalistów zajmujących się pomocą, że nie konkurujemy z nimi, ale jesteśmy przedłużeniem tego, co oni robią dla swoich klientów, pacjentów i członków wspólnot, którzy zmagają się z problemami seksualnymi. Jesteśmy, aby pomóc im w opiece nad pacjentami, wzmocnić i wypuklić ich dobrą pracę, oraz wspierać powrót pacjentów do zdrowia.

Przez ostatnie kilka lat organizowaliśmy spotkania podczas międzynarodowych zlotów, gdzie prosiliśmy lokalnych terapeutów i duchownych o przyłączenie się do nas. Rozdawaliśmy im literaturę i wyjaśnialiśmy naszą służbę. Teraz prosimy naszych członków, by zapraszali swoich terapeutów i duchownych, by przychodzili z nimi na lokalne mityngi otwarte. Specjaliści zajmujący się pomaganiem mogą dowiedzieć się, jak SA może pomóc ich pacjentom, dając im cel, siłę i nadzieję. Na przykład ktoś z SA miał traumatyczne doświadczenia. Profesjonalistka od zdrowia psychicznego pomaga mu rozpakować traumatyczną przeszłość i uwolnić się z przemocy tej przeszłości. Wiedziała o SA, więc zachęciła go do pracy na programie ze sponsorem. Rozumie, jak ważne jest zdrowienie po terapii.

Inna osoba chodziła do kościoła i regularnie się spowiadała. Ksiądz wiedział o naszej wspólnocie i zachęcił go do przyścia na mityngi SA. Choć początkowo chodził niechętnie, ksiądz rozumiał wartość zdrowienia po terapii i zachęcił go do uzyskania dodatkowej pomocy. Będziemy kontynuować naszą

nową misję wspierania profesjonalistów służby zdrowia, którzy służą osobom dotkniętym uzależnieniem od seksu. W miarę prezentowania naszego doświadczenia, siły i nadziei, coraz więcej profesjonalistów służby zdrowia będzie uświadamiać sobie, jak możemy pomóc ich pacjentom w zdrowieniu, oraz przekazać to posłanie komuś, kto nadal cierpi.

Jim B., TN, USA

Przykładowy list do specjalistów służby zdrowia i zajmujących się pomocą oraz osób duchowych do Waszej dyspozycji w ramach pracy Dwunastego Kroku:

Szanowny Panie Doktorze,

Czy zna Pan osoby, którym Pan pomaga, które zmagają się z uzależnieniem od seksu? Anonimowi Seksoholicy (SA) zmienili życie niezliczonych osób na całym świecie. Kontaktujemy się z Panem jako specjalistą służby zdrowia lub osobą duchowną, aby poinformować o naszej wspólnotce. Pozwalam sobie w tym miejscu przytoczyć fragment naszej broszury, który oddaje istotę SA i jak wspiera osoby potrzebujące pomocy.

„W swojej praktyce jako specjalista w dziedzinie pomocy, może Pan spotykać osoby doświadczające braku kontroli w życiu z powodu destrukcyjnego myślenia i/lub zachowania seksualnego. Anonimowi Seksoholicy to program 12 kroków zdrowienia dla mężczyzn i kobiet oparty na zasadach Anonimowych Alkoholików. Opierając się na fundamencie trzeźwości seksualnej i osobistego działania, Dwanaście Kroków i Tradycje SA stają się początkiem zupełnie nowego sposobu życia. Specjaliści pracujący z osobami, które doświadczają takich problemów mogą uznać SA za cenne źródło informacji, ponieważ uzupełnia ono pracę, którą wykonują ze swoimi pacjentami. SA nie jest sposobem leczenia ani terapii. Mitingi są otwarte tylko dla osób, które chcą zaprzestać destrukcyjnego myślenia i zachowań seksualnych i szukają pomocy dla swoich problemów na naszym programie zdrowienia. Ci specjaliści, którzy pracują z uzależnionymi od seksu, czyli seksoholicami, mają wspólny cel z Anonimowymi Seksoholicami - pomóc seksoholicom odzyskać zdrowie i prowadzić zdrowe, sensowne życie”. Źródło: SA jako źródło informacji dla specjalistów służby zdrowia i osób pomagających

Załączam trzy broszury, które mogą pomóc wspierać osób, którym Pan służy i zrozumieć program SA:

- 1) SA jako źródło informacji dla profesjonalistów służby zdrowia i osób pomagających*
- 2) SA do nowych osób*
- 3) Dlaczego warto zerwać z żądzą?*

Jeśli chciałby Pan dowiedzieć się więcej o Anonimowych Seksoholiczkach, może Pan odwiedzić stronę internetową SA (SA.org.pl), gdzie znajduje się lista mitingów (miasta i godziny), aby podzielić się nią z tymi, którym Pan pomaga. Międzynarodowa strona (sa.org) zawiera takie zasoby jak literatura, listę mitingów na całym świecie, ogłoszenie publiczne oraz film wprowadzający. Jeśli ma Pan jakiegokolwiek pytania dotyczące SA lub chciałby Pan porozmawiać z naszym przedstawicielem, prosimy o kontakt pod numerem 798.056.677 (odbiera mężczyzna) lub 534.124.748 (odbiera kobieta) i powołać się na ten list od Komitetu Szpitali i Instytucji SA. Czekamy na możliwość współpracy z Panem.

Z wyrazami szacunku,

Antonii K.

Chcesz dowiedzieć się więcej o pracy Komitetu lub jesteś zainteresowany dołączeniem? Masz doświadczenie w kontaktach z profesjonalistami? Skontaktuj się z jedną z poniższych osób z komitetu SIP. Czekamy na kontakt – Jim B.: JBurn222@aol.com, Paul Z.: Zantzinger@aol.com, Jim D.: jimd.essay@gmail.com

Docieranie do osób duchowych i profesjonalistów w Kościele

Osoby z całego świata wychodzą z posłaniem SA do Kościoła Katolickiego i mają nadzieję na rozszerzenie tej pracy na inne grupy religijne. Biskupi, księża i zakonnice są coraz bardziej świadomi istnienia SA i popierają zalecanie parafianom uzależnionym od żądy kontakt z programem w celu uzyskania pomocy. Wspólnoty SA w różnych krajach zorganizowały spotkania na wysokim szczeblu z około 20 biskupami, a także setkami księży, braci i sióstr zakonnych i seminarzystów, aby nieść posłanie zdrowienia z żądy. Osoby duchowne wyraziły zaniepokojenie wysokim stopniem uzależnienia od żądy wśród swoich parafian, a także osób służących w kościele.

„Poczta Piotrowa” (Peter's Post), podkomitet Komitetu Informacji Publicznej EMER, spotyka się regularnie na burzę mózgów. Komitet stworzył światową sieć członków SA, w tym kilku duchownych, poświęconych wychodzeniu z posłaniem do kościoła. Ostatnio zebraliśmy i opublikowaliśmy dwujęzyczną książkę - zebrane historie członków SA po włosku i angielsku zatytułowaną „Historie zdrowienia” (Stories of Recovery), która zawiera historie zdrowiejących księży. Książka trafia do wielu

zainteresowanych duchownych, przede wszystkim w Watykanie, ale także w całych Włoszech. Komitet Literatury SA opracowuje broszurę skierowaną do duchownych. Mamy nadzieję, że więcej duchownych w SA napisze swoje historie zdrowienia i że SA rozważy wydanie ukierunkowanej publikacji historii duchownych na programie zdrowienia. Mamy nadzieję rozszerzyć nasze posłanie na inne wyznania i grupy religijne. Opinie i pomysły dotyczące współpracy są mile widziane. Prosimy pisać na emeregion@gmail.com i w temacie maila wpisać „Interest in Peter’s Post”. Poniżej doświadczenia z pracą Poczty Piotrowej osoby ze Słowacji, a następnie historię dwóch osób z Polski.

L.A., Armenia

Osoba z SA o długiej trzeźwości zaprosiła mnie na spotkania Poczty Piotrowej. Co ciekawe, niektórzy z członków na spotkaniu nie byli katolikami, a bardzo pomagali! Byłem zaskoczony na spotkaniach dobrym duchem i tym, że sprawy były zawsze omawiane spokojnie, z należytą uwagą i szacunkiem, dobrym humorem i pogodą ducha. Zadałem sobie pytanie, w jaki sposób nasza słowacka wspólnota mogłaby zaprosić arcybiskupa lub biskupa do współpracy przy niesieniu posłania SA o zdrowieniu z żądz? Na szczęście osoba z SA zna księdza, który bardzo wspiera SA i jest dobrym znajomym biskupa. Udało się z nim umówić na spotkanie. Biskup zaoferował pomoc w zorganizowaniu spotkania z arcybiskupem. Zaznaczył, że będziemy potrzebowali od kogoś listu polecającego. Tu znowu znajomy ksiądz pomógł nam napisać ten list. Naszym zadaniem było napisanie dwustronicowego listu na temat wspólnoty i wyjaśnienie celu SA i naszych Dwunastu Kroków. Mieliśmy spotkanie w listopadzie 2021 roku, na którym arcybiskup okazał poparcie dla SA. Po zadaniu wielu pytań powiedział, że omówi ze swoim zespołem, jak najlepiej nas wspierać w niesieniu posłania. W maju 2022 roku zaprosiliśmy członka SA z zagranicy, aby opowiedział nam o sponsorowaniu seksoholików w więzieniu. Następnie mieliśmy spotkanie z Ordynariuszem Wojskowym Słowacji, który jest biskupem odpowiedzialnym za księży w wojsku, policji i więzieniach, który bardzo wspierał nasze niesienie posłania do więzień. Nasza wspólnota jest gotowa do działania i cieszy się na myśl o niesieniu posłania do więzień, więc ostatnio aktywnie zajmujemy się tłumaczeniem broszur. Simon S., Słowacja

Przez kilka lat byłem w seminarium, przygotowując się do bycia księdzem katolickim. Mój ówczesny kierownik duchowy, który wiedział wiele o moich zmaganiach, a także jeden z wykładowców na studiach, zostali kilka lat później biskupami. Kiedy odszedłem z seminarium, szczęśliwie znalazłem SA, dzięki przyjacielowi ze wspólnoty osób świeckich, w której żyłem. Co ciekawe, w tej wspólnocie pomagało tych dwóch księży, którzy potem zostali biskupami. Pewnego dnia wraz z przyjacielem SA rozmawialiśmy z jednym z księży, prosząc o przekazanie informacji o naszej wspólnocie SA osobom, które mogą potrzebować pomocy. Doszliśmy do wniosku, że należy stworzyć możliwość podzielenia się naszym świadectwem z większą ilością duchownych na tym terenie. Tak się stało - kilku członków z naszego miasta podzieliło się na spotkaniach księży z naszego regionu i rozdało kilkaset ulotek oraz kilka tysięcy wizytówek SA (do rozdawania np. w konfesjonale). Poniżej doświadczenia osoby, która wzięła udział w spotkaniu informacji publicznej. Grzegorz Z., Polska

Poproszono mnie o powiedzenie świadectwa przed księżmi na godzinę przed ich regionalnym spotkaniem. Mimo sporego stresu i niepokoju zgodziłem się. Nie miałem czasu na przygotowanie, ani zbyt ni stres. Dano mi kilka minut na podzielenie się doświadczeniem przed przyjściem na program 12 kroków oraz doświadczeniem zdrowienia. Potem proaktywnie rozdawaliśmy księżom wizytówki przy wyjściu z kościoła, czyli podchodziliśmy do księży, rozpoczynaliśmy rozmowę i wręczaliśmy przygotowany pakiet ulotek i wizytówek. Cieszę się, że mogłem być w tym czasie przydatny dla Siły Wyższej i dla ludzi, którzy nadal cierpią. Mikołaj K., Polska

Utrzymanie trzeźwości dzięki wyjściu do innych

Pięć lat temu, kiedy przeprowadziłem się do Newcastle, regionalnego miasta na wschodnim wybrzeżu Australii, były 2 mitingi, a uzależnienie od seksu było tematem tabu. Ostatnio mieliśmy problem w kuchni wydającej zupy, gdy w jednej telewizji wspomniano o naszym mitingu. Z powodu tego incydentu nie chcą umieścić naszych plakatów ani udostępnić broszur, żeby ułatwić dostęp do wspólnoty.

Zadaliśmy sobie trud, aby zaprosić do miasta międzynarodowego gościa, który poprowadzi publiczne spotkanie informacyjne. Rozesłaliśmy ponad 150 zaproszeń do duchownych i profesjonalistów udzielających pomocy. Wysłaliśmy listy o tym, kim jesteśmy i kilka ulotek. Prawie nikt nie przyszedł, tylko ksiądz katolicki i jeden parafianin.

Słynne zdanie współzałożyciela AA Billa W. do żony brzmiało tak: „Lois, próbowałem pomóc tak wielu pijakom, ale żaden z nich nie jest trzeźwy”. Lois spojrzała na Billa i powiedziała „Ależ Bill, przecież ty wciąż jesteś trzeźwy”. Chodzi o to, że nadal jestem trzeźwy i moim głównym celem jest utrzymanie trzeźwości i pomoc jak największej liczbie pijaków, więc to właśnie robię. Moim zadaniem jest podejmować działania i pozwolić Bóg zająć się rezultatami. To była bardzo ciężka praca, Australijczycy nadal dziwnie reagują, gdy słyszą słowa „uzależnienie od seksu”.

Dużym sukcesem była prezentacja na uniwersytecie z udziałem wielu profesjonalistów służby zdrowia. Zadawali wiele pytań o definicję trzeźwości, dlaczego nie uważamy masturbacji za trzeźwe zachowanie. Większość osób była zadowolona z naszych odpowiedzi. Członkowie SA nie przychodzą masowo na mitingi. Nadal kontynuujemy wysiłki, żeby nieść posłanie. Ostatnio zrobiliśmy wizytówki i zanieśliśmy je księżom i terapeutom. Większość ludzi się dziwi, gdy wspominasz o Anonimowych Seksoholicach. To zabawne obserwować ich reakcje, ale to tylko powiększa wstyd, który czujemy my jako seksoholicy. Ktoś musi jednak przełamać bariery. Robiliśmy też akcje umieszczania plakatów w jak największej liczbie ośrodków zdrowia. Nigdy nie wiesz, czyje życie możesz uratować, wykonując tę pracę. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej, odezwij się do nas na newcastlesagroup@gmail.com.

Osoba anonimowa, Australia

Profesjoniści z miłością, pokorą i determinacją

Spotkałem pierwszych nie-seksoholiców, którzy pomogli nam na otwartym mitingu AA. To dwóch młodych ludzi pełnych entuzjazmu, zainteresowanych odkryciem, dlaczego niektórzy młodzi ludzie nie są w stanie nawiązać zdrowych relacji. Kiedy okazało się, że pornografia jest bardzo istotnym czynnikiem, z zapałem zaczęli tłumaczyć zagraniczną literaturę, udostępniać ją po słowacku, przeprowadzać badania i tworzyć statystyki. Pomogli nam stworzyć pierwszą wersję słowackiej strony internetowej SA i przyprowadzili profesjonalistów na pierwszy otwarty miting SA.

Następnie nawiązaliśmy kontakt z dyrekcją kilku szpitali psychiatrycznych, ale najbardziej owocna współpraca wyszła w dużej mierze od lekarzy pierwszego kontaktu i od duchownych. Wysłaliśmy e-maile do setek parafii na całej Słowacji, zapraszając zainteresowanych na otwarte mitingi online. Bardzo niewielu księży wzięło jednak udział w tych otwartych mitingach. W ostatnich latach wielokrotnie staraliśmy się spotkać z arcybiskupem i w końcu się udało, dzięki księdzu, który lubi pracę z młodzieżą i który na własne oczy widział uzdrawiający wpływ SA na członków swojej parafii. Pomocne były też otwarte mitingi na zlotach SA.

W jednym przypadku pracownik socjalny skontaktował się z nami na telefon wspólnotowy i przedstawił nas dziennikarzowi, który następnie chodził po szkołach zadając uczniom pytania dotyczące pornografii. Dzięki nim nasi członkowie mogli anonimowo podzielić się swoimi historiami i postaniem zdrowienia w gazetach i telewizji.

Ostatecznie działania te zmieniły nastawienie niektórych szanowanych psychiatrów, którzy dawniej z rezerwą podchodzili do SA. Odmową pomocy otrzymaliśmy też od oldtimerów SA z zagranicy, którzy przyjeżdżali do nas, prowadzili warsztaty i przemawiali na otwartych mitingach. Bez miłości, pokory i determinacji tych zwykłych dobrych profesjonalistów nie moglibyśmy nieść posłania zdrowienia.

Martin S., Słowacja

Ogłoszenie SA w mojej lokalnej stacji telewizyjnej?!

Czy wiesz, że SA przygotowało 30-sekundowe ogłoszenie (PSA), które możesz wyemitować w telewizji? Jeśli wzbudziłeś Twoją ciekawość, czytaj dalej!

1. **Obejrzyj** ogłoszenie SA: vimeo.com/sexaholicsanonymous/sa-publicserviceannouncement. Następnie trzeba będzie odrobić pracę domową i trochę pochodzić!
2. **Ustal priorytety działań zewnętrznych.** Skup się na większych stacjach TV, bo tam dotrzesz do większej liczby osób.
3. **Ich punkt widzenia.** Chcą pomóc swojej publiczności, więc przedstawiasz SA jako świetne rozwiązanie dla wielu widzów, a także ich członków rodzin i przyjaciół. Koniecznie powiedz, że od ponad 40 lat SA pomaga tysiącom seksoholiców z całego świata wytrzeźwieć z tego uzależnienia.
4. **Zadzwoń i umów się na spotkanie.**
 - Nie wysyłaj po prostu masowego mailingu. To będzie wymagało trochę wysiłku!
 - Nie ma jednej osoby lub działu, który odpowiada za dostęp do takich ogłoszeń dla różnych mediów. Proces decyzyjny różni się zależnie od rodzaju telewizji, rynku oraz wielkości placówki medialnej.
 - Ogólnie, osoba, z którą trzeba się kontaktować w większych stacjach nadawczych (telewizyjnych i radiowych), pracuje w dziale takim jak sprawy społeczne, publiczne lub dyrektor serwisów publicznych. W stacjach radiowych decydenci są bardziej rozproszeni, więc może to być: dyrektor programowy, dyrektor wiadomości, może dyrektor generalny.
5. **Czas na występ!** Przyjdź wcześniej, wyglądaj profesjonalnie i bądź pozytywny. Zaprezentuj się ze swojej najlepszej strony. Podczas wizyty, bądź przygotowany na pokazanie ogłoszenia SA - na laptopie lub ich komputerze biurowym.
6. **Podziel się naszym sukcesem.** Możesz podzielić się (krótko) własną historią zdrowienia lub tym, jak SA pomogło osobom, które znasz. Oczywiście bez szczegółów, gdyż te osoby to „cywile”.
7. **Uprzejmość.** Okaż szczególną wdzięczność, gdy będziesz wychodzić i podziękuj za ich czas.
8. **Bądź pomocny.** Prawdopodobnie poproszą o kopię ogłoszenia PSA w wysokiej rozdzielczości. Tu Komitet Informacji Publicznej SA bardzo pomoże - wszystko to można zrobić elektronicznie.
9. **Obecność dostosowana do potrzeb.** Komitet Informacji Publicznej SA może również pomóc w umieszczeniu lokalnej strony internetowej, numeru telefonu i/lub adresu e-mail na końcu ogłoszenia PSA. Wystarczy poprosić!
10. **Bądź świadomy!** Nie bądź natrętny - nie ma potrzeby wielu telefonów lub spotkań. Jeśli powiedzą Ci, że wyemitują nasze ogłoszenie, to świetnie. Nie bądź nachalny - ludzie mediów są dość zajęci.

Pamiętaj, że prosisz ich o pomoc, a oni nie mają obowiązku Ci jej udzielić. W najgorszym wypadku po prostu się uśmiechnij, podziękuj im za czas i idź do następnej stacji TV. Ogłoszenia PSA mogą być wspaniałym sposobem na rozpowszechnienie informacji o naszej wspólnocie i lokalnych mitingach. Wymagają jedynie przemyślanego planowania i profesjonalnej kontynuacji (follow-up). PSA i dwa znakomite filmy wideo można znaleźć również na stronie sa.org/videos. Aby uzyskać więcej informacji lub pomoc, skontaktuj się z Komitetem Informacji Publicznej SA przez Biuro Główne SA: saico@sa.org

Komitet Informacji Publicznej w Izraelu naprawdę coś zmienia

Przerobił znane powiedzenie AA i wymyślił akronim, który stał się podstawą jego zdrowienia.

Tworząc i pielęgnując na różne sposoby relacje z osobami spoza wspólnoty SA, grupa w Izraelu dokonuje ogromnych zmian. Od momentu, kiedy zacząłem poważnie traktować program i pracować nad Krokami ze sponsorem, który pracuje nad Krokami ze swoim sponsorem (i tak dalej), było dla mnie jasne, że naszym głównym celem jest Dwunasty Krok - niesienie posłania. Oczywiście obszary pracy w ramach 12go kroku obejmują, ale nie ograniczają się do: bycia częścią wspólnoty, odpowiedzialnego i radosnego dzielenia się na mitingach, przygotowania kawy, ustawiania krzesel i oczywiście sponsorowania innym.

Jestem wdzięczny i traktuję to jako przywilej, że mam wiele możliwości pracy 12go kroku. A to dzięki naleganiom grupy domowej, żeby nieść szersze posłanie - do terapeutów, pracowników służby zdrowia, duchownych, studentów, rodzin osób uzależnionych i ogółu społeczeństwa.

Robimy to obecnie jako jedyna grupa SA w Izraelu (mamy nadzieję, że inne grupy do nas dołączą), która ma otwarty miting raz w miesiącu. Odwiedzali nas różni ludzie: rabini, księża, studenci psychologii, kierunków społecznych, kryminologii, badacze, rodziny i przyjaciele członków oraz terapeuci!

Ostatnie 10 minut mitingu to czas na pytania od naszych gości - zapraszamy ich do dzielenia się i zadawania pytań. Trzeźwi członkowie, którzy postawili Czwarty Krok odpowiadają na pytania, a po mitingu zostajemy z gośćmi tak długo jak potrzebują. Każdy gość jest potencjalnym „ambasadorem” rozwiązania Dwunastu Kroków dla kogoś, kto cierpi. Często widzieliśmy, że takie niesienie posłania przynosi wykładnicze rezultaty.

Innym obszarem, który traktuję jako przywilej dzięki szerokiej i fascynującej pracy kroku 12go, był czas, gdy służyłem jako przewodniczący izraelskiego komitetu informacji publicznej. Nasz komitet zorganizował wiele spotkań publicznych, dzięki którym mogliśmy rozpowszechnić rozwiązanie SA w sposób bardziej dopracowany i zorganizowany. Oto jak pracowaliśmy:

- Wybraliśmy miasto i znaleźliśmy miejsce na spotkanie.
- Wybraliśmy odpowiednią datę i godzinę, która zmaksymalizuje frekwencję (rano czy wieczorem? weekend czy środek tygodnia?)
- Zaplanowaliśmy agendę i zarezerwowaliśmy spikerów - zwykle wyglądało to tak:
 - ✓ Półgodzinne wprowadzenie pod tytułem „Co to jest 12 kroków i czym jest SA?”
 - ✓ Półgodzinna historia osobista pod tytułem „Kim jest seksoholik?” (mężczyzna)
 - ✓ Półgodzinna historia osobista pod tytułem „Czy są kobiety seksoholiczki?” (kobieta)
 - ✓ Przerwa
 - ✓ Półgodzinna historia rodzinna pod tytułem „A co z rodziną?” (Spiker S-Anon. We współpracy ze wspólnotą S-Anon)
 - ✓ Pół godziny na pytania i odpowiedzi
 - ✓ Całkowity czas spotkania - 3 godziny
- Upewnij się, że spikerzy mają doświadczenie w tego typu pracy Dwunastego Kroku
- Rozpowszechnij informacje i zajmij się zapisami (zaprojektuj ulotki online i papierowe, zadzwoń do osób kontaktowych, wyślij wiadomości i e-maile, itp.)
- Kup kawę i przekąski dla gości oraz przygotuj miejsce spotkania.
- Opuść i pozwól działać Bogu.

Aby dotrzeć do tych, którzy nie mogli przyjść na spotkanie lub potrzebują materiały do pracy, stworzyliśmy broszurę informacji publicznej zawierającą treści dotyczące wspólnoty, rozwiązania 12

Kroków i odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania. W wersji drukowanej i PDF, którą rozprowadzamy za darmo, gdzie tylko możemy. Przy tworzeniu i pielęgnowaniu relacji z osobami spoza wspólnoty SA bardzo ważne jest, aby pamiętać o Dwunastu Tradycjach: nie omawiamy żadnych spraw zewnętrznych, zachowujemy anonimowość i trzymamy się naszego głównego celu - niesienie posłania seksoholikom, którzy wciąż cierpią. Nasze oddziaływanie było ogromne, więc jestem bardzo wdzięczny za przywilej uczestnictwa w tym wspaniałym procesie. Naprawdę możemy coś zmienić i ratować życie.

Matan C., Izrael

Docierając do innych z tym, czym sam zostałem hojnie obdarowany.

Kiedy zostałem powiernikiem latem 2014, byłem nowy na tym poziomie służby. Bardzo się jednak cieszyłem, aby dać z siebie wszystko, aby podzielić się naszym niesamowitym posłaniem z cierpiącym seksoholikiem. Poproszono mnie, żebym w radzie powierników SA zostałem osobą kontaktującą się z komitetem niesienia posłania profesjonalistom. Odparłem „Doskonale! O co w tym chodzi?”

Opowiedziano mi trochę o komitecie. Wyjaśniono, że „komitet był ostatnio mało aktywny i nie miał przewodniczącego”. Potem dowiedziałem się, że interpretacja tego może być: „Jesteś tymczasowym przewodniczącym, weź się do pracy nad budową komitetu, a potem znajdź nowego przewodniczącego na swoje miejsce. A tak przy okazji to Carl N. może chciałby zostać przewodniczącym”.

Carl został przewodniczącym i doskonałym liderem. Komitet postawił sobie za cel napisanie Misji. Następnie zaplanował, skoordynował i przeprowadził otwarte mitingi na dwóch corocznych międzynarodowych zlotach w miejscach takich jak Chicago, Newark, Irvine, San Diego, Seattle, Atlanta, Detroit, San Antonio, itd. Opracowaliśmy format tych mitingów i zwykle planowaliśmy je w sobotę rano na zlocie. Ciężko pracowaliśmy, aby skontaktować się z profesjonalistami z tych regionów przez email i telefonicznie, a także wysłać im zaproszenia do obejrzenia i wysłuchania naszych historii i posłania zdrowienia z uzależnienia od żądz. Próbowaliśmy ich skusić dobrymi ciastkami, kawą, napojami i śniadaniem. Z powodu niskiej frekwencji i frustracji zaprosiliśmy stałych członków SA, aby pomóc wypełnić salę. (Staraliśmy się upilnować jedzenie zanim przyjdą zaproszeni goście). Pomogły nam dwa pierwsze filmy SA stworzone przez Komitet Informacji Publicznej które są na stronie sa.org/videos.

Wtedy właśnie uderzył covid. Zloty zostały wstrzymane na czas nieokreślony. Jednak przez cały czas niektóre Intergrupy na swój sposób docierały do profesjonalistów. Jim zastąpił Carla jako przewodniczący. Poszukiwano nowej nazwy lepiej opisującej funkcję komitetu, który stał się Komitetem Wsparcia Instytucji i Profesjonalistów, SIP. Obecnie komitet aktywnie rozwija kontakty z organizacjami i profesjonalistami, którzy mogą znać osoby cierpiące tak jak my kiedyś, ślepi i pozbawieni nadziei w uzależnieniu od żądz. Nadal aktywnie działam w komitecie. Ostatnio udostępniłem grupom w naszej okolicy lokalne wizytówki, aby członkowie mogli je dać duchownym, terapeutom, kuratorom i innym specjalistom, z którymi mają kontakt. Ciągłe mnie o nie proszą. Opowiadają o tym jak ludzie dobrze reagują i są wdzięczni. Planuję rozpocząć lokalne mitingi otwarte dla studentów zawodów pomocowych. Lubię docierać z tym, czym sam zostałem hojnie obdarowany.

Gene T., Texas, USA

Przykładowa wizytówka na tej stronie [str. 21 wersja angielska] została opracowana przez Komitet Informacji Publicznej SA. Gene udostępnił je w rejonie Dallas-FortWorth, we wspólnocie Intergrupy Północny Teksas. Komitet wykonał też ten plakat dla Waszego użytku. Aby dostać któryś z nich dostosowany do Waszych potrzeb, skontaktuj się z Komitetem Informacji Publicznej: sapublicinfo@gmail.com. Dostaniesz pliki w wysokiej rozdzielczości, które można wydrukować w dowolnym miejscu.

Im więcej o mnie wiesz tym bardziej jestem wolny

Służba w ośrodkach terapii, więzieniach i organizacjach pomogła mi dobrze się poczuć ze sobą i innymi.

„Ale ja nie chcę się tym dzielić ...” - „Więc nie wyzdrowiejesz!” odpowiadał sponsor na większość doświadczanych przeze mnie lęków. Nie mogę wytrzeźwieć sam. Nie mogę też otrzymać trzeźwości, jeśli nie przekażę jej dalej. Grupa SA, w której wytrzeźwiałem, była bardzo silna pod względem pełnienia służby. To właśnie tam wprowadzono mnie w pracę lokalnego Komitetu Wsparcia Instytucji i Profesjonalistów - grupy seksoholików, która pełni służbę w ośrodkach terapii, więzieniach, kościołach i innych organizacjach. Razem z grupą członków SA niesiemy posłanie pracownikom i pacjentom.

Jako seksoholik na programie zdrowienia, moją pierwszą myślą czy uczuciem wcale nie jest podzielenie się historią z kimkolwiek, a tym bardziej z grupą ludzi, których nawet nie znam. Dlatego byłem przerażony, pierwsze kilka razy, gdy się dzieliłem. Miałem 6 miesięcy trzeźwości, gdy jednym z pierwszych miejsc, w których się dzieliłem, był program resocjalizacji. Każdy z nas wchodził na scenę z mikrofonem i dzielił się swoją historią. Wtedy po raz pierwszy usłyszałem siebie mówiącego: „Cześć, jestem Ryan i jestem seksoholikiem. Moje wzorce to chroniczna masturbacja i kradzież damskich butów.” Mój głos odbijał się echem w tym, co wydawało się wiecznością. Wtedy stała się najlepsza rzecz - nie umarłem.

Przed tym wieczorem opowiedziałem sponsorowi o lęku, że gdybym powiedział komuś o swoim uruchamianiu się, to ten ktoś zadłgałby mnie nożem, albo co gorsza, wyśmiałby mnie. Mimo wszystko sponsor zachęcił mnie do podzielenia się. Wtedy doświadczyłem zasady, im więcej o mnie wiesz, tym jestem bardziej wolny. Po każdej okazji, żeby służyć czułem się coraz bardziej komfortowo ze sobą i innymi. To doświadczenie przemieniło najbardziej przerażające wydarzenia mojego życia w jedne z najpiękniejszych dobrodziejstw.

Kolejne doświadczenie to program Szkoła Jana, który został opracowany przez Departament Policji w Nashville i był skierowany do mężczyzn, którzy zostali aresztowani za nagabywanie. „John” w amerykańskim slangu oznacza klienta prostytutki. Wobec zatrzymanego wydano nakaz uczestniczenia w całodziennej prezentacji, o udział w której poproszono SA.

Przed Covid, średnio trzech lub czterech członków SA dzieliło się swoją historią - jak było dawniej, co się stało, oraz jak jest teraz. Robiliśmy wszystko co tylko mogliśmy, aby nieść to posłanie seksoholikom i praktykować te zasady we wszystkich naszych działaniach. Po podzieleniu się historią z pracownikami i uczestnikami programu Szkoła Jana, zostawaliśmy i odpowiadaliśmy na pytania, rozdawaliśmy broszury SA, Białe Księgi i mieliśmy mitingi po tych spotkaniach. To było dobre przypomnienie, jak daleko zaszedł mój seksoholizm i jak bardzo głęboko mogę jeszcze upaść.

Struktura służb SA była kluczowa dla utrzymania niesienia tego posłania. Ta służba przekracza możliwości jednej grupy, dlatego kieruje nią Intergrupa Nashville. Przewodniczący SIP jest odpowiedzialny za organizację każdej grupy, która idzie nieść posłanie do danej instytucji. Każda instytucja ma osobę, która planuje spotkania i komunikuje się z danym ośrodkiem zdrowienia lub organizacją. Osoba ta jest też odpowiedzialna za zachęcanie innych członków SA do zaangażowania się.

Moje doświadczenia z instytucjami i specjalistami to raczej przyciąganie niż reklamowanie. Od czasu do czasu ja i inni członkowie SA otrzymujemy telefony z różnych ośrodków zdrowienia w rejonie Nashville. Potem odwiedzamy te ośrodki i rozmawiamy z członkami SA, którzy uczestniczą w SIP, aby zobaczyć, czy możemy jakoś pomóc.

Jestem bezsilny wobec tego, że muszę mieć formalne podejście i/lub „właściwą” procedurę. Na szczęście takie przesadne podejście przypomina mi, że jestem wybawionym, a nie wybawiającym, oraz

że w tym przypadku jeden seksoholik rozmawia z innym seksoholikiem. Szybka rozmowa ze sponsorem naprowadza mnie na rozwiązanie. Po jednym trudnym spotkaniu zadzwoniłem do niego mówiąc: „Nie sądzę, że to działa - nie jestem pewien, czy mam to dalej robić”. Zapytał mnie, czy jestem trzeźwy? Potwierdziłem. „W takim razie działa. Tylko spokojnie.”

Ryan B., Tennessee, USA

Temat dyskusji: Jak ja i lokalna wspólnota współpracujemy z profesjonalistami?

Czy dzielę się wszystkim, czym muszę się podzielić, aby wyzdrowieć? Czy podzieliłem się każdym sekretem? Czy rozumiem, że to zasadnicza różnica pomiędzy trwaniem w chorobie a zdrowieniem?

Czy odważę się wyjść ze strefy komfortu grupy domowej i podzielić się moją chorobą i zdrowieniem z lokalną społecznością profesjonalistów? Jeśli nie, to dlaczego? Jeśli tak, czy trzymam się sprawdzonych zasad anonimowości osobistej, przyciągania, a nie reklamy oraz dawania za darmo i z radością?

Czy moja grupa domowa i Intergrupa są silne w pełnieniu służby? Czy mamy lokalny komitet docierania do instytucji i profesjonalistów? Czy angażujemy też nowe osoby, czy te same osoby robią to od lat?

Co ja i moja grupa domowa możemy poprawić w niesieniu posłania zdrowienia po przeczytaniu tego i innych tekstów w tym Essay?

Możesz wykorzystać ten temat na mityngu dyskusyjnym lub przesłać nam historię swojej drogi zdrowienia na adres essay@sa.org

Praca z profesjonalistami w duchu Jedenastej Tradycji

Wspólnotę w Belgii założyły osoby wywodzące się z AA i Al-Anon, z doświadczeniem współpracy z prasą.

W Belgii, od początku SA 14 lat temu, prowadzimy prezentacje dla zespołów terapeutów i studentów ostatniego roku seksuologii. Organizujemy stoiska informacyjne na targach zdrowia psychicznego, rozdajemy plakaty i wizytówki oraz organizujemy spotkania informacji publicznej twarzą w twarz, a od czasu Covid na Zoomie. Organizujemy spotkania informacji publicznej specjalnie dla duchownych. Kilka osób współpracuje z pracownikami więzień, aby nieść posłanie do naszych przyjaciół w więzieniu.

Oprócz tego w ciągu ostatnich 14 lat przeprowadziliśmy około 15 wywiadów prasowych. Pierwsi członkowie to osoby z dużym doświadczeniem AA i Al-Anon w pracy z takimi profesjonalistami. W naszym kraju nie ma kultury medialnej napędzanej sensacją, jak w niektórych krajach, co sprawia, że współpraca jest bezpieczna i satysfakcjonująca, a wszystko to w duchu Jedenastej Tradycji. Nie wypowiadamy się w imieniu SA. Mówimy anonimowo z własnego doświadczenia.

Kiedy otrzymujemy prośbę od gazety lub magazynu, starannie przyglądamy się jej na poziomie Intergrupy, zanim cokolwiek postanowimy. Jeśli zdecydujemy się pójść dalej, najpierw przedstawiamy dziennikarzowi nasze warunki: podpisanie umowy o anonimowości, która zabezpiecza 100% anonimowości i gwarantuje, że tekst nie będzie wykorzystany w żadnym innym celu, oraz warunek przeczytania i poprawienia artykułu przed publikacją. Najczęściej mamy tylko kilka zapytań, a jeszcze mniej nowych osób przychodzi na mityng.

Dzięki łasce Siły Wyższej mogłam w minionym roku wziąć udział w dwóch wywiadach na temat uzależnienia od seksu. Wywiady były na zlecenie krajowego magazynu i gazety. Oba wywiady były dla mnie błogosławieństwem. Przeżyłam je jako bardzo pożyteczną i spełniającą pracę dwunastego kroku.

Pierwszy wywiad przeprowadziliśmy razem z osobą z SA, która ma kilka lat więcej trzeźwości ode mnie. Czułam się bardzo bezpiecznie, że on tam był. Nigdy nie chciałabym tego robić na własną rękę, ani nie mogłabym tego zrobić. Poszliśmy do domu dziennikarza. Mogłam opowiedzieć o moim uzależnieniu od żądzy, jak to było, co się stało i jak SA pozwala mi dziś być fizycznie i emocjonalnie trzeźwą. Brat z SA zrobił to samo i odpowiadał na „trudniejsze” pytania, np. o Dwanaście Tradycji czy Wyjaśnienie z Cleveland dotyczące definicji małżeństwa w SA. Dziennikarz był bardzo przyjazny i szczery. Okazało się, że artykuł był dobry, a służba sprawiła, że poczułam się wartościowa, a przede wszystkim pomogła mi utrzymać trzeźwość.

Drugi artykuł był przeznaczony dla gazety krajowej i miał inny format: pięciu z nas zorganizowało otwarty miting SA w sali konferencyjnej w biurze gazety z dziennikarzem jako obserwatorem. Czytaliśmy z Białej Księgi i rozmawialiśmy o niej tak, jak to zawsze robimy. Od razu uderzyło dziennikarza to, że byliśmy bardzo zwyczajni - nie dziwacy, ale zwyczajni nauczyciele, urzędnicy i inni zwykli ludzie (nie z kosmosu, za to ludzie chorzy, ale trzeźwi).

Bardzo się cieszę z każdej okazji pomocy, żeby usunąć niewiedzę i tabu na temat uzależnienia od żądzy. Mam nadzieję, że nasza praca z dziennikarzami otworzy drzwi dla seksoholika wciąż zmagającego się, który jeszcze nie widzi drogi wyjścia.

Nathalie V., Belgia

Nasze stoisko informacyjne na targach zdrowia psychicznego. Nasz plakat głosi „Chcesz przestać, ale nie możesz? Jest rozwiązanie: Anonimowi Seksoholicy.” [Zdjęcie, str. E23, wersja angielska]

Historie SA: Lepsza droga do nieba

Idę powoli, ale pewnie pod górę zdrowienia, gdyż Bóg wskazuje mi drogę naprzód.

Wstyd i poczucie niższości ogarniały mnie falami, pozostawiając mnie w rozpaczce za jakimś przebłytkiem ratunku, gdy zastanawiałem się nad ciężarem tego, czemu się oddawałem. Jedynym wyjściem wydawała się silna wola - musiałem być lepszy, więc będę lepszy.

Tak było wiosną 2012 roku. Spędzałem godziny w sypialni masturbując się przy filmach online, unikając nauki na studiach. A może to jesień 2016 roku, gdy spędziłem godzinę w pracy ukryty w kabinie toalety w biurze z telefonem, karmiąc nienasycone pragnienia? A może to zima 2008 roku, kiedy zakradłem się po godzinach do mojego laboratorium badawczego na uczelni, pragnąc prywatnej przestrzeni z komputerem, w poszukiwaniu wszelkich treści seksualnych? A może ta lato kilka lat temu, po uruchomieniu w biurze, widząc jak bardzo moje działania niszczyły ducha i poczucie wartości żony.

Za każdym razem to ta sama przeklęta rzecz. Pośpiech i ulga, które zabierały urazy, niepokoje, ziemskie ciężary zostawiając mnie wznoszącego się ku niebu. W tych chwilach umiałem latać. Moje skrzydła były jednak tylko oparami - rozplływały się w pustym powietrzu. Nagle spadałem w dół na przerażającej równi pochyłej. Uderzałem o ziemię poobijany. Żałośnie podnosiłem się i postanawiałem nigdy więcej nie dać się tak oszukać. W ciągu kilku dni znów byłem w chmurach. Nie zapomniałem o tym nagłym, gwałtownym upadku. Zapomniałem, jak bolesne było uderzenie o ziemię z dużą prędkością.

Byłem „dobrym człowiekiem”. Zawsze szczodry z moim czasem, stawiający potrzeby innych ponad własne. Nigdy nie mówiłem złego słowa o nikim i starałem się najbardziej, aby nikt nie mówił nic złego o mnie. Wyróżniałem się w nauce, odnosiłem sukcesy zawodowe i dawałem przykład duchowy. Wszystko to było ciężką pracą. Naprawdę wyczerpującą.

Nie chciałem ulegać pokusom, nienawidziłam ulegać najniższym żądzom, ale była to jedyna rzecz, którą miałem dla siebie, miejsce, w którym mogłem po prostu być. Nałóg wydawał się ostatnią deską

trzymającą mnie przed ciężarem niemożliwego zadania. Nie było nawet mowy o tym, żebym sięgnął po pomoc albo był szczery z najbliższymi mi osobami. Kłamstwa i oszustwa wymagane do podtrzymania tego obrazu siebie były tylko złem koniecznym. Co by mi pozostało bez aprobaty ludzi?

Cóż, okazuje się, że nawet uzależnienie nie mogło mnie uratować. Kiedy fasada w końcu się rozpadła, musiałem zmierzyć się z faktem, że jest we mnie głęboka, duchowa nędza, której nie da się rozwiązać za pomocą pornografii, nie da się rozwiązać siłą woli, ani tym bardziej starając się być dobrym człowiekiem. To bolesne objawienie przyszło do mnie po długiej nocy włóczenia się po ulicach i spania w samochodzie po tym jak zostałem wyrzucony z domu. A może po tym, jak żona ze łzami w oczach wykrzyknęła, że wstydzi się, że jest moją żoną, wstydzi się, że tak źle wybrała męża. Jak by nie było, wiedziałem, że potrzebuję rozwiązania, które mnie przerasta.

Gdy znalazłem się na tych mitingach, rozwiązanie stopniowo się pojawiło, w miarę pracy nad krokami i słuchania świadectw osób na programie. Uznaj bezsilność, przestań karmić obsesję, praktykuj uczynki miłości, oddaj Bogu swoją wolę i opiekę nad swoim życiem: pracuj na programie i wciąż wracaj. Teraz nadszedł czas, aby zdecydować, czy jestem gotów żyć w rozwiązaniu.

Ten moment był dla mnie bardzo trudny. Czy po 15 latach ciągłego ukrywania i uruchamiania się mogłem naprawdę zobaczyć nową drogę życia? Wydawało się, że każdy dzień kryje w sobie niezliczone okazje do porażki, do ponownego upadku na ziemię. Wciąż jednak szedłem naprzód, dzień po dniu - powierzając obawy, bezsilność i gniew Sile Wyższej, jedynej, która mogła utrzymać mnie w trzeźwości i uratować od mojego szaleństwa.

Dzięki takiemu odpuszczeniu zobaczyłem, że nie muszę żyć dla aprobaty innych, że nie muszę kurczowo trzymać się lęku i uraz. Dostrzegłem, że moje wady i ułomności nie czynią mnie osobą niegodną miłości, tylko czynią mnie - człowiekiem. Pierwszy raz mogłem nawiązać szczere więzi z ludźmi, pokazać im moje prawdziwe ja, prawdziwie kochać i być kochanym. Byłem wolny, by wyznać wady i wolny, by pokornie pozwolić Bogu je usunąć. Mogłem to wszystko robić bez żądy.

Obecnie zbyt nie latam. Zamiast tego wchodzę na górę zdrowienia, a Bóg wskazuje mi drogę. Czasami się potykam, ale zawsze znajdzie się ręka, której mogę się chwycić, jeśli tylko z wiarą sięgnę po pomoc. Uzależniony we mnie patrzy w niebo i chce jeszcze raz odlecieć. Zamiast tego maszeruję pod górę, powoli i spokojnie, bo to zdecydowanie lepsza droga do nieba.

Asa A., Maryland, USA

Kroki i Tradycje: Wielka Księga jest domem, w którym będę mieszkać przez resztę życia

Dzięki pracy nad krokami, znalazłam Siłę Wyższą jak ją rozumiem i doszłam do wniosku, że kapitulacja jest tarczą na drodze zdrowienia.

Spędziłam sporą część życia na szukaniu jakiegoś rozwiązania. Kiedyś myślałam, że tonę w studni i to w tej studni muszę znaleźć rozwiązanie. Po przyjsciu do SA zrozumiałam, że szukałam rozwiązania w błocie problemu! Jestem wdzięczna Bogu, że po przyjsciu na program nie wyszłam i nie uciekłam! Miałam niejasne przeczucie, które mówiło „zostań na programie”. To przeczucie trzymało mnie przy życiu! Przekształciło się w wizję, a ta wizja rozwinęła się dzięki pracy na krokach. To wspaniała podróż! Kroki są nieustannym rozwijaniem się - samo życie. Jestem niezmiernie szczęśliwa, że mogę podzielić się z Wami tym, czego nauczyłam się na każdym kroku.

Krok 1: Pracowałam ze sponsorką. Powiedziałam sobie, że zawsze zgadzałam się na żądę, bez względu na konsekwencje! Postanowiłam więc spróbować podążać za sugestiami sponsorki i programu, niezależnie od tego, jak się czułam. To po prostu zadziało!

Krok 2: Sponsorka stała się moją tymczasową Siłą Wyższą, która pomogła mi przezwyciężyć ciemności mej duszy i przywrócić zdrowy rozsądek. W miarę postępów na programie, zaczęłam rozwijać własne pojmowanie Siły Wyższej. Jestem bardzo wdzięczna sponsorce, która nie zmuszała mnie do przyjęcia jakiejś koncepcji Siły Wyższej. W odnalezieniu własnego pojmowania Siły Wyższej pomogło mi uzdrawiające postanie z Wielkiej Księgi AA.

Krok 3: Wytrzeźwiałam na tyle, aby zrozumieć, jak kluczowa jest świadomość, że muszę mieć Siłę Wyższą w swoim rozumieniu. Chciałam zrozumieć, ale stało się to po postawieniu tego kroku. Odpuściłam i wyciągnęłam ręce! Siła Wyższa mnie podniosła. W końcu odnalazłam Siłę Wyższą, której szukałam przez całe życie. Najwyraźniej szukałam w niewłaściwych miejscach (żądza i ludzie). Gdy ćwiczyłam kapitulację, zaczęłam odpuszczać żądę lub myśl, że mogę żyć żądzą bez konsekwencji! Nie mogę żyć normalnie otoczona żądzą. Dzięki temu krokowi jestem w stanie doświadczyć nie tylko szczęśliwego, radosnego i wolnego życia, ale także dawania bezwarunkowej miłości i otrzymywania szacunku. Jestem wartościowa i godna!

Krok 4: Niektórzy nazywają ten krok „sprzątaniami domu”. Lubię go nazywać: Odrodzenie po Tsunami! Musiałam usunąć wszystkie zniszczenia spowodowane uzależnieniem, musiałam znaleźć i wydobyć swoje wady charakteru. Na początku postrzegałam siebie jako ofiarę, która zasługuje na sprawiedliwość, co nie było właściwą drogą. W tym kroku nie chodzi o wytykanie palcami, ale o spowiedź, która utorowała drogę do akceptacji siebie.

Krok 5: Mogłam porozmawiać ze sponsorką o głębokim dniu, którego sięgnęłam. Dzięki łasce Bożej mogłam być szczerą, a jednocześnie nie bezpośrednio w krzywdzący sposób. Bóg uczynił dla mnie to, czego nie byłam w stanie zrobić dla siebie. Byłam pewna, że jeśli skapituluję, Bóg ochroni mnie przed żądzą. Kapitulacja to nasza tarcza w procesie zdrowienia!

Kroki 6 i 7: Byłam emocjonalnie związana z moimi wadami, muszę więc podkreślić, jak bardzo trudno było postawić te proste kroki. Dawałam sobie prawo do utrzymania tych „pięknych” wad, etykietując je jako „jestem wrażliwa, mam uczucia”. Ciężko pracowałam ze sponsorką, aby zrozumieć swój udział w tych wadach. Potrafiłam oddać wady Bogu, a Bóg jest łaskawy! Uwolnił mnie od ciężaru wad, gdy je oddałam. Za każdym razem, gdy je oddaję (czyli kapituluję wobec nich), stają się coraz lżejsze, co pomaga mi je zaakceptować i się nimi zająć.

Kroki 8 i 9: Zadośćuczynienia! Te istotne kroki mają na celu uwolnienie mnie, żebym mogła żyć w wolności i patrzeć światu prosto w oczy. Mimo, że jestem osobą słabą i uzależnioną, Bóg obdarzył mnie silną trzeźwością i zdrowieniem. Oddawałam sponsorce każde zadośćuczynienie. Nauczono mnie wykonywać bezpośrednie i pośrednie zadośćuczynienia, za co jestem bardzo wdzięczna. Musiałam je wykonać, były moją bramą ku wolności. Dzięki łasce Bożej wykonałam wszystkie zadośćuczynienia i dzięki temu jestem teraz wolną kobietą. Posprzątałam swój dom!

Kroki 10 i 11: Muszę utrzymywać dom w czystości, więc ćwiczę inwentury natychmiastowe, aby zrozumieć, gdzie popełniam błąd i jak go naprawić. Jeśli jest ciężko, dużo się modlę, aż do rozmowy ze sponsorką, wtedy dzielę się inwenturą z całkowicie nieustraszoną uczciwością. Zdrowienie nauczyło mnie, że nie muszę zachowywać się jak ofiara, ale być odważną dokonując zadośćuczynień. Więc, po prostu je robię. Kończę dzień szczerym dzieleniem się ze sponsorką, podkreślając wady związane z kontrolowaniem. Oczywiście nie zapominam o liście wdzięczności!

Krok 12: Będę służyć pomagając nowym osobom na mitingach lub w pracy na krokach. W końcu mam solidny dom. Tym domem jest Wielka Księga, w której będę mieszkała do końca życia!

Mervat, Egipt

Dwanaście Tradycji jako pytania do inwentury

Sprowadziłem każdą Tradycję do słowa lub frazy, która najlepiej wyraża zasadę danej Tradycji, a następnie do pytań inwentury, które pokazują jak zastosować Tradycję. Jako osoba uzależniona potrzebuję wyraźnych instrukcji. Inaczej nie jestem w stanie rozróżnić pomiędzy „pomyślałem o tym” a „podjąłem działanie”. Tradycje to przewodnik relacji z innymi osobami na programie, w tym ze sponsorami, sponsorowanymi, innymi członkami i programem jako całością. Kierują mną także w osobistych relacjach - od programu po rodzinę, a nawet pracę, wspólnotę religijną i inne grupy, z którymi się kontaktuję, np. współpracując z profesjonalistami. W duchu modlitwy używam poniższych pytań jako rutynowych lub punktowych inwentur w takich relacjach. Bardzo mi to pomaga.

1. Jedność. Czy to co robię i mówię wspiera jedność grupy (lub moich relacji) czy też nie? Czy odczuwam i wyrażam wdzięczność za wiele sposobów, w jakie inni umożliwiają moje zdrowienie i życie? Czy rozumiem, że bez innych osób nie mógłbym mieć tych błogosławieństw?

2. Władza i konsensus. Czy w mojej grupie lub relacji ja lub ktoś ma zbyt dużą władzę? Czy przywództwo przez przykład jest takie, jak powinno? Czy modlimy się i robimy inwenturę przed podjęciem decyzji, które dotyczą innych? Czy potrafię z radością przyjąć decyzję grupy, nawet jeśli nie jest zgodna z moimi oczekiwaniami? Czy umiem przeprowadzić formalne głosowanie sumienia grupy?

3. Członkostwo. Czy praktykuję akceptację innych członków w oparciu o nasz wspólny problem i wspólne cele? Czy pozwalam, aby polityczne, narodowe, etniczne, społeczne, zawodowe lub inne uprzedzenia wpływały na moje postrzeganie innych, relacje lub pracę w grupie? Czy robię to, co do mnie należy, aby serdecznie powitać i zająć się nowymi osobami? Czy jestem w stanie odpuścić osądzanie, gdy ludzie „wracają do czynnego” i przyjąć ich z powrotem, gdy wracają do wspólnoty?

4. Autonomia. Czy pozwalam innym na ich własny sposób postępowania, o ile nie wpływa to negatywnie na nasz główny cel? Czy zgłaszam się i oferuję rozwiązania, gdy Siła Wyższa mi je podsuwa, nawet jeśli to nowy pomysł? Czy akceptuję błędy innych osób, nie próbując ich naprawiać na siłę?

5. Główny cel. Czy nasze działania w grupie niosą postanie nadziei i zdrowienia w sposób wiarygodny? Czy w relacjach osobistych mam jasne rozeznanie, jaki jest cel mojej relacji?

6. Pieniądze, majątek, prestiż. Czy unikam podejmowania zobowiązań, które wpływają na innych bez ich zgody? Czy dbam o to, aby moja praca duchowa była wolna od problemów ego spowodowanych przez pieniądze, majątek i prestiż? Czy zdaję sobie sprawę, że moje rozwiązanie jest tylko dla tych, którzy go chcą? Czy moje relacje skupiają się na tym, co duchowe, a nie materialne, społeczne, itp.?

7. Samowystarczalność. Czy wnoszę odpowiedzialny wkład finansowy do programu? Czy zachowuję równowagę między tym co mogę zrobić sam, a sięgnięciem po pomoc, gdy jej potrzebuję? Czy pozwalam innym zatroszczyć się o siebie i pomagam tylko wtedy, gdy to potrzebne? Czy poświęcam czas i wysiłek na zdrowienie i służbę, a rezultaty odpuszczam?

8. Brak organizacji. Czy podejmuję działania, gdy potrzebna jest pomoc i służba? Czy ustępuję, gdy pełniłem już służbę i pozwalam innym osobom skorzystać z pełnienia służb? Czy jestem gotowy do zmiany, gdy zmiana jest potrzebna?

Czy jestem gotów przestać szufladkować ludzi (jako dobrych lub złych, stawiać ich na piedestale, widzieć w nich stałego prowadzącego grupy lub skarbnika itp.) i zamiast tego skupić się na podejmowaniu działań?

9. Nie jako praca zawodowa. Czy wykonuję pracę Dwunastego Kroku bez wstępnych warunków i oczekiwań? Czy moja motywacja oddala się od ratowania siebie, w kierunku miłości czynienia dobra? Czy rozwijam w sobie poczucie bezwarunkowej miłości, pracując bez oczekiwania nagrody czy rekompensaty, po prostu dlatego, że tak trzeba? Czy pamiętam, że moje zawodowe i osobiste osiągnięcia lub ich brak ani nie kwalifikują, ani nie dyskwalifikują mnie do głównego duchowego celu, jakim jest bycie maksymalnie użytecznym dla Boga i innych?

10. Sprawy zewnętrzne. Czy utrzymujemy jedność i zgodę unikając tematów, problemów i spraw, które wykraczają poza nasz główny cel? Czy w grupach lub relacjach powstrzymuję swoje opinie, a zamiast je wygłaszać skupiam się na spełnianiu woli Boga, na mówieniu tylko w duchu miłości, życzliwości, czystości i prawdy? Czy zdrowienie jest moim osobistym głównym celem? Czy jestem gotów do dialogu bez debaty, bez pretensji i kontrowersji dla dobra wszystkich?

11. Przyciąganie - nie reklamowanie. Czy przewodzę dając dobry przykład, a nie żądaniami lub pychą? Czy dbam o dobrą reputację programu, nie łącząc mojego osobistego zdrowienia z programem jako całością? Czy pamiętam, że moje doświadczenia są właśnie tym - moimi doświadczeniami, a inni mają prawo do swoich własnych?

12. Anonimowość. Czy pytam o zgodę, zanim podzielę się cudzą historią z programu? Czy powstrzymuję się od ujawniania tożsamości członków programu lub dzielenia się ich historiami z innymi osobami? Czy zachowuję własną anonimowość, gdy jest to możliwe, wiedząc, że pełne ujawnienie się i uczciwość nie zawsze są tym samym? Czy robię inwenturę, modłę się, dzielę się z innymi na temat duchowej pychy (długość trzeźwości i inne „osiągnięcia” w zdrowieniu)? Czy potrafię czynić dobro, nie przypisując sobie zasług na programie lub w życiu, stosownie do sytuacji? Czy kiedy czuję się zawiedziony przez ludzi ze wspólnoty, jestem w stanie zamiast tego oprzeć się na zasadach? Czy rozwijam wiarę i zaufanie do zasad jako sposobu nawiązania więzi z Siłą Wyższą? Czy zabezpieczam przed sobą grupy, przyjaciół i rodzinę? Przed moim ego?

Mike M., Tajwan

SA CFC: Uzyskanie dostępu do zakładów karnych

Uzyskanie dostępu do zakładów karnych wymaga cierpliwej i sumiennej współpracy z kapelanami, dyrektorami i psychologami więziennymi.

Pierwszy raz usłyszałem o mityngach w więzieniach od członka, który rozpoczął kontakt z więzieniami poprzez Stowarzyszenie Gideon w Georgii. Powiedział mi, że będę musiał wziąć udział w kursie, aby zakwalifikować się i móc wejść do więzienia. Następnie usłyszałem od kapelana więziennego, który prowadził wiele programów zdrowienia, że jest też zainteresowany programem SA. W tym czasie korespondowałem z kolegą z tego więzienia, który zachęcał mnie do wzięcia udziału w kursie.

Kiedy kapelan mnie zaprosił, poszedłem i zapisałem się. Na kursie zapoznaliśmy się z zasadami panującymi w zakładzie karnym i sposobem załatwiania próśb więźniów. Wysłałem kilka Białych Ksiąg do kapelana, a on umożliwił mityngi, dyskretnie, w sali konferencyjnej w swoim biurze. Nigdy nie mogłem być na żadnym z tych mityngów, gdyż były o 12 w południe, co kolidowało z pracą, a potem zaczął się Covid.

Członek SA z Południowej Karoliny napisał do mnie, że jego brat jest w więzieniu i chce założyć miting. Skontaktowałem się z tamtejszym kapelanem, który był bardzo zainteresowany. Powiedział, że będę musiał wziąć udział w kursie w Południowej Karolinie, ale niestety nie byłem w stanie tego zrobić. Zamiast tego, znalazłem grupę SA w pobliżu, która mogła kogoś wysłać. Kapelan był bardzo uprzejmy i nawet nagrał wywiad, który został umieszczony na stronie komitetu SA do spraw więzień. Mitingi SA nadal tam były do 2020 roku, kiedy uderzył Covid.

W USA informacje o konkretnych więzieniach możemy znaleźć na Internecie. Podane są adres, imię i nazwisko dyrektora (osoby odpowiedzialnej). Obecnie wysyłamy listy i wyjaśniamy program kapelanom i dyrektorom w systemie rządu federalnego. Zwykle lepiej nam idzie współpraca z kapelanami i psychologami więziennymi. Niektórzy dyrektorzy nie są zainteresowani naszą służbą, ale informacja pozostaje w ich bibliotece i kiedy pojawi się nowy kapelan, może się z nami skontaktować.

W kilku więzieniach w USA przyjaciele z więzienia zaczęli prowadzić ukryte mitingi na więziennym podwórku. Zbierają się razem i czytają fragmenty Białej Księgi, dzielą się ze sobą troskami i uczuciami. Grupy te są pilnie strzeżone, aby członkowie nie byli terroryzowani przez innych osadzonych. Jeden z przyjaciół w więzieniu opowiedział mi o mitingu, o którym wiedział, że się odbywa. Próbował się przyłączyć, ale przez kilka miesięcy odmawiano mu, aż w końcu udało się i pozwolono mu uczestniczyć.

Innym grupom udało się działając przez kościół katolicki, zwłaszcza w Europie. Kontakt z lokalnymi proboszczami, a nawet biskupami przyniósł pozytywne rezultaty. W kilku przypadkach członkom SA udało się wysłać Białe Księgi do więzień. Pracując z przyjaciółmi w więzieniu zawsze muszę strzec ich anonimowości, aby nie narazić ich na niebezpieczeństwo - nie narazić ich życia.

Paul Z., Georgia, USA

Zimowy zlot SA w Wielkiej Brytanii

Grupa Exeter w Wielkiej Brytanii zaprasza kolegów z daleka i bliska na zimowy zlot brytyjski, który odbędzie się w pobliżu Exeter, 6-8 stycznia 2023. Dostępne są różne opcje zakwaterowania i dofinansowania. Szczegóły i rezerwacje są na stronie zlotu: <https://exetersaconvention.weebly.com/> Zlot odbędzie się w ośrodku rekolekcyjnym, na skraju wschodniego Devon o wybitnych walorach przyrodniczych, oraz przy jurajskim wybrzeżu. Miejsce jest łatwo dostępne koleją, samolotem i samochodem. To drugi zlot, który organizujemy jako grupa. Pierwszy odbył się w styczniu 2022 roku i był radosnym spotkaniem. Chociaż grupa Exeter organizowała dni zdrowienia co roku od 2013 roku, kilku z nas czuło, że zorganizowanie zlotu wsparłoby kulturę trzeźwości i zdrowienia w grupie. Naszym hasłem przewodnim było „Nie komplikuj” i rzeczywiście (w większości) było to proste. Ponadto, jako grupa czuliśmy, że chcemy i musimy wrócić do mitingów twarzą w twarz jak najszybciej po covid – i tak zrobiliśmy. Zorganizowanie zlotu to nasz sposób na zaangażowanie się wobec wspólnoty, siebie nawzajem i nasze wspólne skupienie się na trzeźwości i zdrowieniu. Mamy nadzieję, że spotkamy wiele osób, które podzielają naszą radość życiem, jakie dał nam ten program. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z essayexeter@gmail.com.

Informacje ze świata: Podróż SA w Nairobi

Dziękuję za możliwość podzielenia się naszym doświadczeniem współpracy z terapeutami, doradcami, kościołem i innymi osobami. Minęło sporo czasu odkąd 9 lat temu my, członkowie Nairobi, zaczęliśmy mitingi w naszym miejscu, pomieszczeniu przy kościele. W dni powszednie sala służy jako siłownia. W soboty mamy miting osobisty, a w tygodniu spotykamy się online. Zwykle dajemy niewielką sumę pieniędzy kościołowi za możliwość korzystania z sali. Używamy literatury SA i AA: Biała Księga, Zaczynaj działać, Wielka Księga AA, a czasem 12na12. Przez dwa lata covidu nie mogliśmy spotykać się w sali,

więc mitingi odbywały się na zewnątrz, na terenie kościoła, na ławkach. Zdarzało się, że taki miting utrudniał skupić się na zdrowieniu. Poza Covidem, wyzwaniem jest to, że nabożeństwo w kościele odbywa się tego samego dnia, co mitingi, a to utrudnia dostęp do sali. W ciągu 9 lat dołączyło wiele osób. Niektórzy pozostali przez cały czas. Mamy osoby, które nawzajem się sponsorują. Trzeźwość zapuszcza korzenie. Członkowie pomagają w różnych służbach. Dzięki Bogu, jeden z pracowników kościoła bardzo pomógł nam wrócić do naszej sali. Próbowaliśmy uzyskać salę w innych kościołach, ale nie wydają się one być obecnie gotowe do wspierania posłania SA. Kilku terapeutów i doradców wystąpiło do nas pacjentów, którym udaje się zachować trzeźwość dzięki pracy na programie SA. Carolyne K., Kenia

Doświadczylam wiele dobrego na zlocie w Szkocji - aby sobie pomóc

W miniony weekend uczestniczyłam w pierwszym szkockim zlocie. Doceniłam otrzymanie planu z dużym wyprzedzeniem, co pomogło mi zmniejszyć lęk przed nieznanym. Po spacerze cieszyłam się spotkaniem ze wspólnotą w sali kawowej, także z niektórymi oldtimerami. Poznałam inne kobiety i zaczęłam czuć się swobodnie. Jedna siostra wykonała ten niesamowity rysunek, który doskonale obrazuje miłość i pokój wypełniające ten weekend. Jestem bardzo wdzięczna, że podjęłam wysiłek, by wziąć w nim udział.

Zameldowałam się na mitingu otwierającym - oklaskiwali rocznicę mojej trzeźwości. Potem źle się poczułam, więc musiałam wyjść i odpocząć. Zgadzałam się ze wskazówką, że najlepsze doświadczenia na zlocie mamy przy kawie i rozmowie, pamiętając o konieczności zadbania o siebie w zdrowieniu. Na wieczornym mitingu miałam zaszczyt czytać. Dzielenie się przez 2 minuty pomogło mi poczuć się częścią wspólnoty. Dwóch spikerów podzieliło się na temat „Całkowita kapitulacja”. Mówili, że Siła Wyższa musi być na pierwszym miejscu w życiu, bez wyjątku. Spotkałam kilka osób, które dobrze znam z innych krajów, a także kilku zaufanych sług z Wielkiej Brytanii. Doceniam wiele otrzymanych uścisków.

Poszliśmy jako grupa na sobotnie śniadanie, a potem na pierwszy miting. Doskonale osobiste dzielenie się o początkach SA w Anglii i Irlandii, wyjaśniające podstawowy sposób zdrowienia SA. Bardzo podobał mi się cały dzień wspólnoty, spotkań i posiłków. Niektórzy poszli na grupowe spacerki. Spotkanie Intergrupy było niezwykle interesujące, pomocne slajdy PowerPoint o SA w Wielkiej Brytanii. Spędziłam spokojnie wieczór w moim wygodnym pokoju bez rozrywek, żeby odpocząć od wrażeń. Niedzielny poranek był genialny. Kilka wspaniałych historii o istocie zdrowienia SA dało mi naprawdę dobre narzędzia do zabrania do domu i wykorzystania. Po obiedzie rozjechaliśmy się do domów. Doświadczylam wiele dobrego – pomaga mi to na najbliższe miesiące. Kathie S., Wielka Brytania

Pieniądze i odpowiedzialność

Komitet Finansów prosi o większe wsparcie SA przez lokalne grupy, Intergrupy i bezpośrednio do SAICO.

W tym czasie roku wspólnota SA patrzy w przyszłość i pyta „Czego potrzebujemy, aby spełnić nasz główny cel? Jak najlepiej możemy wspierać stale rosnące potrzeby wspólnoty na całym świecie?” Częścią planu jest tworzenie budżetu finansowego na kolejny rok. Nadchodzący rok wydaje się trudny ze względu na inflację i większe potrzeby wspólnoty. Zgodnie z Tradycją Ósmą, mamy w SAICO wspaniałych zaufanych wolontariuszy i oddanych pracowników, którzy wspierają działania na całym świecie. Mogą pracować tylko dzięki praktyce Siódmej Tradycji przekazywanej przez każdą grupę.

Komitet Finansów rozważył wiele scenariuszy dotyczących budżetu. Pandemia COVID-19 w 2020 roku wstrzymała mitingi osobiste, a sprzedaż książek stanęła, a były to nasze podstawowe źródła dochodu. W tamtym roku wspólnota odpowiedziała hojnie i dostarczyła obfitych środków dla biura głównego. Dało to SA nadwyżkę, którą wykorzystaliśmy na rzecz całej wspólnoty w kolejnych dwóch latach. W

nadchodzącym roku widzimy, że jest odwrotnie. Świat się otworzył, SA planuje dwa bezpośrednie zloty międzynarodowe, a inflacja nabrała rozpędu. Musimy wynagradzać pracowników w sposób wystarczający, powyżej poziomu inflacji. Powracają koszty podróży, wyższe niż wcześniej z powodu międzynarodowych zlotów. To są nasze dwa główne wydatki.

Pierwotny plan budżetowy pokazywał głęboki deficyt. Komitet Finansów i Powiernicy obcięli wiele wydatków. Wstrzymaliśmy plany dotyczące nowego zatrudnienia. Powiernicy biorą na siebie odpowiedzialność za połowę kosztów swoich podróży. Mimo to mamy deficyt w budżecie na 2023 r.

Rezerwa z poprzednich lat pozwoli nam przetrwać rok 2023. Od wspólnoty zależy finansowanie przyszłych lat. Polegamy wyłącznie na datkach naszych członków, osobiście oraz przez intergrupy i regiony. W książce „Język serca” Bill W. pisze: *[nieprzyjmowanie pieniędzy z zewnątrz] nakłada na nas obowiązek - taki, który każdy członek powinien zrozumieć. Nie możemy skąpić, gdy skarbnik grupy zbiera kapelusz. Grupy, [regiony] i [SA] jako całość nie będą funkcjonować, jeśli służby będą niewystarczające, a rachunki nie zostaną zapłacone ... gdy hojnie wrzucamy do kapelusza, okazujemy wdzięczność za błogosławieństwa i dowód, że chcemy dzielić się tym, co znaleźliśmy, ze wszystkimi, którzy wciąż cierpią.*

Proszę rozważyć zwiększenie wkładu na pracę SA. „Dolar w kapeluszu” nie wystarcza już dla dobra, które czynimy. Czy możemy dać teraz piątkę? Bezpośrednie wpłaty są zawsze mile widziane. Do nas należy decyzja, jakiej przyszłości chcemy dla wspólnoty. Więcej informacji i pytań - zapraszam do kontaktu e-mail: sanorthwestig@gmail.com. Kent A., Przewodniczący Komitetu Finansów

[SA źródłem informacji dla profesjonalistów służby zdrowia i zajmujących się pomocą](#)

Ta ważna broszura informacyjna opowiada profesjonalistom o różnych aspektach SA. Wyjaśnia podstawy seksoholizmu i co ma do zaoferowania nasza wspólnota. Prezentuje działanie programu, dlaczego mityngi są ważne dla zdrowiejących seksoholików, co się dzieje, gdy ktoś uczestniczy w pierwszym mityngu SA, oraz dlaczego chronimy zasadę anonimowości. Opisuje czego nauczyli się profesjonalści służby zdrowia i zajmujący się pomocą, a także niektóre powszechne zastrzeżenia wobec SA. Znajdziesz tę przydatną i niezastąpioną broszurę w sklepie SA, pomocnej, żeby nieść posłanie do lokalnej społeczności profesjonalistów: sa.org/store

Nowe grupy SA - październik 2022: Europa: Chester, Wielka Brytania, Oceania: Manawatu, Nowa Zelandia, Ameryka Północna, Środkowa i Południowa: Mandeville, Luizjana, USA, Hattiesburg, Mississippi, USA, Reynoldsburg, Ohio, USA

[Grudniowy Essay: Radości w zdrowieniu](#)

Przeczytaj o doświadczeniach SA - hobby, rozrywka, radosne działania, aktywności na powietrzu.

Wspólnota zdrowienia: Brat z Izraela doświadcza radosnej trzeźwości w grupie „Trzy dziedzictwa”.

SA jest tam, gdzie impreza: Osoby z Amsterdamu bardzo lubią spędzać ze sobą czas poza mityngami

Korzyści z osobistych mityngów: Popłakała się podczas dnia trzeźwości grupy, ale były to łzy radości.

Co to jest mityng „Nie jesteśmy ponurakami”? Przeczytaj co kryje się za nazwą mityngu w Manchester, USA, oraz o radosnym doświadczeniu jego stałego uczestnika.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Wydanie Luty 2023: Przyjmowanie pomocy z zewnątrz (Termin: 1 stycznia 2023) Wielka Księga AA mówi w wielu miejscach, że pomoc z zewnątrz jest często niezbędna dla trzeźwości i wzmocnienia zdrowienia. Jakie jest twoje doświadczenie?

Kwiecień 2023: Świętowanie definicji trzeźwości SA (Termin: 1 marca 2023) Opowiedz nam o cudach, które wydarzyły się w Twoim życiu, odkąd zaakceptowałeś naszą wspólną Definicję Trzeźwości.

Czerwiec 2023: Trzeźwe podróże (Termin: 1 maja) Jak utrzymujesz trzeźwość podróżując w wakacje?

Sierpień 2023: Nowi członkowie - jak ich powitać i zachęcić do pozostania (Termin: 1 lipca 2023) Jakie sposoby ma Twoja grupa domowa, aby pomóc nowym osobom?

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

Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmienił to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżnił jedno od drugiego. Niech spełni się Twoja wola, a nie moja.