

Polska wersja tekstowa. Pełna wersja Essay: <https://essay.sa.org/magazine/>

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, strona 2, ostatni akapit). 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 (Biała księga 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

Copyright © 2024 Wszelkie prawa zastrzeżone.

Decyzja: „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.

Spis treści

Kącik redakcyjny	2
Listy – Drogi ESSAY	2
Co się dzieje w SA: Podkreślenie Komitetu Literatury SA.....	3
Co się dzieje w SA: Służba w Komitecie Tłumaczeń SA	4
Praktyczne narzędzia: Bądź zmianą	5
Praktyczne narzędzia: W SA nie chodzi o podążanie	7
Korzystanie z Literatury: Patrząc na siebie w lustrze.....	8
Korzystanie z Literatury: Czy jesteś gotów na wszystko?	9
Temat do dyskusji: Jak wykorzystujesz literaturę programową?.....	11
Korzystanie z Literatury: Odnaleźć Boga w literaturze	12
Korzystanie z Literatury: ESSAY wzbogaca nasze mitingi.....	13
Kroki i Tradycje: To Bóg tutaj rządzi.....	15
Historie osobiste SA: Tylko dzisiaj	16
Historie osobiste SA: Trzeźwość dzięki czemu?	18
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Zachować pozytywne nastawienie.....	19
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Miting w formie drukowanej	20

Wiadomości ze świata: Stać się rodziną.....	20
Wiadomości ze świata: Możliwości służby w SIP	22
Wiadomości ze świata: Wspólną łodzią ku pogodzie ducha	22
Wiadomości ze świata: Narodziny SA w Niemczech	23
Wygraj bezpłatny numer dodając najlepszy podpis	24
W numerze grudniowym: Randkowanie na trzeźwo	25

Kącik redakcyjny

W rozdziale „Przewycięzanie żądz i pokusy”, Biała Księga podkreśla istotną rolę, jaką zarówno literatura AA, jak i SA odgrywają w podtrzymywaniu naszej trzeźwości i zdrowienia, zapewniając, że na mitingach słyhać przynajmniej jeden trzeźwy głos. Teksty te oferują kluczowy wgląd w nas samych i głębsze zrozumienie zasad zdrowienia. Roy stwierdza bardzo wyraźnie, że „Anonimowi Alkoholicy” oraz „Dwanaście kroków i Dwanaście Tradycji” stanowią podstawowe teksty oryginalnego programu Dwunastu Kroków (SA 77).

Na przestrzeni lat, Komitet ds. Literatury SA opracował 40 różnych tytułów – książek i broszur koncentrujących się konkretnie na wychodzeniu z seksoholizmu, a kolejne tytuły są w przygotowaniu. Można również dowiedzieć się o Komitecie Tłumaczeń SA, dzięki któremu przestrzegane są odpowiednie procedury w celu stworzenia „zatwierdzonej literatury” na mitingi SA, które prowadzone są w językach innych niż angielski.

Młody uczestnik programu SA z Finlandii dzieli się tym, jak literatura Programu oferuje duchowe przewodnictwo w jego życiu, czyniąc każdy jego dzień jaśniejszym. Wieloletnia członkini z USA korzysta z literatury od ponad 30 lat, by prowadzić swoje sponsorowane na całym świecie. Członkini z Wielkiej Brytanii podzieliła się swoim mocnym świadectwem, przypisując literaturze Programu uratowanie jej życia i pomoc w odnalezieniu Boga na jej stronach.

Indie były gospodarzem pierwszego w historii wydarzenia SA w Bangalore, które zgromadziło 34 uczestników z całego kraju, gdzie spotkali się i naprawdę doświadczili poczucia bycia częścią rodziny. Dowiedz się więcej o tym wydarzeniu i wielu innych historiach w tym numerze.

Nasza literatura zachowała integralność posłania AA, ale ogromne zmiany w społeczeństwie jako całości znalazły odzwierciedlenie w nowych zwyczajach i praktykach wewnątrz Wspólnoty. (AA XXXII)

Na okładce: Życiodajna literatura Programu zbudowała silny i przyjazny dom dla indywidualnych członków, grup lokalnych i Wspólnoty jako całości.

ESSAY prezentuje doświadczenie, siłę i nadzieję członków SA. ESSAY jest świadomy, że każdy członek SA ma indywidualny sposób pracy z Programem. Opinie wyrażone w ESSAY nie mogą być przypisywane SA jako całości, a publikacja jakiegokolwiek artykułu nie oznacza poparcia ze strony SA lub ESSAY.

Listy – Drogi ESSAY

DROGI ESSAY, chciałabym podzielić się zdjęciami z niekonwencjonalnego miejsca mitingu.

Jestem wdzięczną członkinią grupy Žilina SA na Słowacji.

Jeden z naszych współbraci został poinstruowany przez swojego sponsora, aby uczestniczyć w co najmniej dwóch stacjonarnych mitingach tygodniowo. Czasami podróżuje do odległych miejsc, spotkać się z braćmi i siostrami, którzy nie mają mitingów w pobliżu.

Ja sama uczęszczam na mitingi w Żylinie prawie co tydzień, ale jest to co najmniej dwugodzinna podróż.

Z inicjatywy kolegi, sumienie naszej grupy zgodziło się zorganizować dodatkowy miting w mojej wiosce. Jednak ostatecznie jeszcze tylko jedna osoba mogła przyjechać.

Nasza trójka udała się do ruin zamku Čachtický hrad („hrad” oznacza zamek) i odbyła wspólny miting SA na małym wzgórzu wewnątrz murów zamku.

Beáta M., Słowacja

Drogi ESSAY, na początku wpojono mi, że aby zdrowieć, muszę być H.O.W. (szczerzy, otwarty i chętny).

Bez uczciwości pozostaje mi tylko OW! [dla wielu anglojęzycznych jest to coś, co mówimy (lub krzyczymy), gdy zostaniemy zranieni]. Skupiam się teraz bardziej na szczerości, ponieważ jestem zmęczony bólem, który pojawia się bez niej (OW!).

Proszę, módlcie się za mnie, kolegę przy drzwiach i każdego, kto chce naszego rozwiązania.

Richard D., UK

Co się dzieje w SA: Podkreślenie Komitetu Literatury SA

Od początku mojej podróży w SA wiedziałem, że nasz założyciel, Roy K., napisał „Anonimowych Seksoholików” (Białą Księgę), a później dowiedziałem się, że także „Zdrowienie postępuje”, „Odkrywając zasady” i kilka broszur SA. Jednak przez wiele lat zastanawiałem się, kto pisze całą naszą wspólną literaturę SA i z czym wiąże się proces publikacji. Potem nadarzyła się okazja, by pełnić międzynarodową służbę i zgłosiłem się na ochotnika do Komitetu Literatury (lub Litcom, jak go nazywamy).

Od tego czasu dowiedziałem się, że każdy nowy projekt ma redaktora sponsorującego, doświadczonego, długoletniego trzeźwego członka SA, który pisze książkę lub broszurę na wybrany temat. Osoba ta jest mianowana przez Komitet Literatury (Litcom) i zatwierdzana przez Powierników. Sponsorujący redaktor decyduje, czy napisze ją samodzielnie, czy skorzysta z pomocy komitetu.

Termin „literatura programowa” odnosi się do publikacji, które przeszły rygorystyczną, formalną procedurę w Litcom, która obejmuje do 17 odrębnych i oddzielnych etapów przeglądu, komentowania i sugerowania wszelkich zmian lub poprawek do każdego projektowanego dokumentu. Przeglądy te są przeprowadzane przez Litcom, Powierników i wybraną grupę czytelników przed ostatecznym zatwierdzeniem do publikacji przez Walne Zgromadzenie Delegatów (GDA), które jest grupowym sumieniem całej naszej Wspólnoty (patrz Koncepcja Druga). Wszystko to sprawia, że możemy mieć pewność, że nasza literatura programowa została dokładnie przeanalizowana i zatwierdzona przez grupowe sumienie. Wiemy również, że jest ona odpowiednia do przekazania nowo przybyłym.

Obecnie dostępnych jest około 40 różnych tytułów (książek i broszur), a kilka nowych jest w przygotowaniu. SA formalnie zatwierdziła również całą literaturę zatwierdzoną przez konferencję Anonimowych Alkoholików, która przeszła podobny proces.

Nasza literatura została napisana przez seksoholików dla seksoholików, przez tych, którzy przeszli przez te same zmagania i wyleczyli się z pozornie beznadziejnego stanu umysłu i ciała. Autorzy znaleźli wyjście, które działa, i dają nam cenne przykłady tego, co zrobili, aby przerwać destrukcję w swoim życiu i żyć szczęśliwym, produktywnym i spokojnym życiem. Ponieważ uzależnienie jest chorobą, o której się zapomina, doświadczenia autorów przypominają nam, jak to było, co się stało i jak jest teraz.

Uzależnienie jest również w wielkim stopniu chorobą samotności. W literaturze widzimy nasze własne historie, nasze myśli, nasze lęki, nasze obsesje, itp. Zdajemy sobie sprawę, że nie jesteśmy już sami.

Bez względu na to, jak długo jesteśmy trzeźwi w Programie SA, literatura nadal dostarcza nam narzędzi Programu i konstruktywnych pomysłów na radzenie sobie z trudnymi lub bolesnymi okolicznościami. Niesie ze sobą uspokajająco spójne, pozytywne i sprawdzone przesłanie dotyczące zdrowienia i rozwoju w tym procesie. Zawiera przesłanie nadziei, rozwiązanie – nasze Rozwiązanie.

Raymond H., Leeds, Wielka Brytania, Przewodniczący komitetu literatury

Jeśli masz za sobą 5 lat trzeźwości i jesteś zainteresowany dołączeniem do Komitetu Literatury SA lub Komitetu Tłumaczeń SA, skontaktuj się z SAICO pod adresem saico@sa.org.

Co się dzieje w SA: Służba w Komitecie Tłumaczeń SA

Krok Dwunasty przypomina nam, by nieść przesłanie SA seksoholikom na całym świecie. Ważnym narzędziem mojego zdrowienia była praca w komitetach takich jak Komitet Tłumaczeń SA (TC). Od 2020 roku jestem łącznikiem między poziomem światowym a tymi, którzy tłumaczą materiały na język hiszpański i portugalski.

Istotnym źródłem informacji na temat zdrowienia jest nasza literatura, taka jak Biała Księga, broszury i media audiowizualne. Materiały te wciąż nie są dostępne w niektórych językach. Aby pomóc osobom nie mówiącym po angielsku, które chcą zdrowieć z uzależnienia od żądy, SA stworzyło TC. Tłumaczenia wykonywane są na co najmniej 50 języków dla 40 milionów użytkowników na całym świecie. Obecnie TC wspiera 27 z tych języków.

Członkowie TC służą jako łącznicy między regionalnymi grupami zajmującymi się tłumaczeniami, SAICO i Roy K. Trust. Naszym celem jest zapewnienie, by przestrzegane były odpowiednie procedury w celu tworzenia „zatwierdzonej literatury” do wykorzystania na mitingach SA, które odbywają się w językach innych niż angielski.

Uczestnicy SA w dowolnym miejscu na świecie mogą rozpocząć tłumaczenie literatury Wspólnoty, ale nie jest ono uznawane za oficjalne, dopóki nie przejdzie przez proces zatwierdzania SA. Osoba lub region kierujący tłumaczeniem powinien skontaktować się z TC za pośrednictwem SAICO, aby uzyskać dokumenty potrzebne do procesu zatwierdzenia.

Po zakończeniu tłumaczenia przeprowadzana jest druga weryfikacja przez osobę zweryfikowaną jako niezależną od oryginalnej grupy tłumaczącej. Ma to na celu potwierdzenie, że tłumaczenie jest dokładne i odzwierciedla oryginalny przekaz.

Praca tłumacza jest bardzo satysfakcjonująca! Zdobyłem nowe spojrzenie na przesłanie SA, które wspomogło moje dalsze zdrowienie. Dało mi to również wspaniałe możliwości kontaktu ze współbraćmi i siostrami SA na całym świecie poprzez zniesienie barier językowych. Wzywam ludzi należących do SA na całym świecie do rozważenia pracy w Komitecie Tłumaczeń, aby pomóc seksoholikom, którzy wciąż cierpią, w językach innych niż angielski. Wszyscy skorzystamy z Twojego doświadczenia, siły i nadziei.

Antonio S., Tennessee, USA

Praktyczne narzędzia: Bądź zmianą

Dziś ten Kanadyjczyk prowadzi innych ku Rozwiązaniu przede wszystkim pracując nad nim sam.

Zajął mi trochę czasu, aby zrozumieć i wprowadzić co następuje do mojego codziennego programu: „... człowiek, który miał kiedyś problem z [żądzą], a który znalazł to rozwiązanie, i jest odpowiednio uzbrojony w fakty o sobie samym, zazwyczaj jest w stanie zdobyć całkowite zaufanie drugiego [seksoholika] w ciągu kilku godzin. Dopóki nie osiągnie takiego porozumienia, da się zrobić niewiele lub zgoła nic” (AA 18).

Czytałem to na każdym mitingu przez ponad trzy lata, zanim moja żona nie nakryła mnie z inną kobietą. Może potrzebowałem tego, by zdać sobie sprawę że nie realizowałem Programu we właściwy sposób. Realizowałem go po swojemu. Na siłę. A to jest zdecydowanie kiepska metoda.

Ten fragment z Wielkiej Księgi zaprowadził mnie tam, gdzie powinienem być. Uczestnicząc w mitingach staram się prowadzić poprzez moją słabość (patrz SA 186, 187, 189). To dla mnie ogromny postęp.

Pokazuję nowo przybyłym, że miałem te same trudności, ale teraz jestem człowiekiem z prawdziwą odpowiedzią. Rozmawiam z nowymi braćmi i pomagam w prowadzeniu ich w Programie i dzielę się tym, co dobrze działa dla mnie. Staram się poprowadzić i pokazać im, jak żyć w Rozwiązaniu, gdy sami pracują nad Programem. Zostaję po mitingach, by rozmawiać z innymi i dawać im wskazówki z własnego doświadczenia. To jest wspaniale – móc pomagać innym i oferować im narzędzia, które pomogą im żyć w Rozwiązaniu, tak jak ja.

Jako seksoholik dowiedziałem się, że wielu uczestników Programu walczy z tym samym, z czym sam walczyłem: z nawrotami, kłamstwami, ukrywaniem czegoś itp. Praca z innymi jest niezbędnym elementem mojego osobistego programu. Wielokrotnie zadawałem sobie pytanie, co muszę zrobić, aby zachować trzeźwość i dlaczego ciągle mam nawroty. To wszystko są rzeczy, nad którymi ciężko pracowałem w ciągu ostatnich kilku miesięcy, aby stać się lepszym.

Przez prawie cztery lata, zanim wytrzeźwiałem, moja żona wciąż pytała, dlaczego ciągle się uruchamiam, jestem nieuczciwy i nie zmieniam swojego zachowania, łamię obietnice itp. Trudno mi było zrezygnować z żądzy. Ale kiedy sięgnąłem dna, gdy żona przyłapała mnie na gorącym uczynku, dostrzegłem wiele z

tego, co musiałem zrobić, aby uczynić życie lepszym dla niej i pokazać, jak mogę się zmienić, nie oczekując niczego w zamian.

Próbowałem popełnić samobójstwo, ale moja żona znalazła mnie i uratowała mi życie. Często pytałem, dlaczego nie pozwoliła mi umrzeć, myśląc, że nie zasługuję na to, by tu być. Jej odpowiedź brzmiała: „Nie pójdziesz na łatwiznę”. Teraz często myślę o niej podczas porannych i wieczornych modlitw. Jestem wdzięczny, że uratowała mi życie i dała mi możliwość zobaczenia, jak to jest żyć szczęśliwie, radośnie i swobodnie.

W mojej chorobie byłem zupełnie innym człowiekiem. Byłem w tym nałogu od 5 lub 6 roku życia, kiedy znalazłem czasopisma w nocnej szafce mojego taty. Zakradałem się i przeglądałem je, kiedy tylko mogłem. Szybko zorientowałem się, że co miesiąc dostawał nowy numer. Czekałem na każdy, nieustannie sprawdzając skrzynkę pocztową. Zachowywałem plastikową folię, w którą pakowałem pismo z powrotem, by móc je zwrócić do skrzynki pocztowej po uprzednim przejrzaniu.

Potem było już tylko gorzej. Chociaż w pewnym momencie udało mi się przejść 10 lat bez wybryków, nadal mocno pożądałem kobiet, co dla mnie było dość normalne. Potem pojawił się Internet, a ja wpadłem w spiralę szybciej niż kiedykolwiek.

Gdybym nigdy nie rzucił pierwszego spojrzenia lub nie napisał pierwszych słów na czacie, nie doszłoby do tego, co się stało. Zrobiłem to jednak na oczach mojej pierwszej żony. Było tak źle, że mogłem ją okłamywać i wmawiać jej, że to jej wina. Wstydzę się, że sprawiłem, by uwierzyła, że to ona jest problemem.

To pierwsze spojrzenie/tyk żądz był moim upadkiem, kiedy nie chciałem go poddać, zadzwonić, pójść na miting lub użyć moich narzędzi. Jeśli nie zrobię tego szybko, znów wpadam w króliczą norę. To po prostu błędne koło, jeśli nie pracuję nad Programem we właściwy sposób.

Rozwiązaniem dla mnie jest patrzeć na mitingach na ludzi, którzy żyją w Rozwiązaniu i przypominać sobie, że ja też mogę tak żyć, jeśli użyję narzędzi pokazanych mi przez innych. To naprawdę takie proste!

Moje duchowe przebudzenie nastąpiło, gdy moja żona nakryła mnie po raz setny. Z jakiegoś powodu tym razem zdałem sobie sprawę, że muszę wprowadzić zmiany w sposobie, w jaki pracowałem nad Programem, i tak też zrobiłem. Mam Siłę Wyższą, dzięki której korzystam z niego bardziej niż kiedykolwiek. Uderzenie w kolejne dno było jedynym sposobem na rozpoczęcie właściwej pracy z Programem. Nie powinno to trwać tak długo, ale tak było w moim przypadku.

Powodem, dla którego nie miałem kontroli nad żądzą jest to, że po prostu nie mogłem przestać! Rzucałem dwa, trzy, cztery pożądlive spojrzenia lub czekałem, aż dana kobieta zacznie mnie pożądać. Byłem beznadziejny i nie robiłem nic, by przestać. Potrafię być powolny, ale nauczyłem się bardzo ciężkiej lekcji, gdy przyłapano mnie po raz ostatni. To sprawiło, że się obudziłem i wprowadziłem kilka drastycznych zmian: zbliżyłem się do mojego sponsora, przerobiłem moją pracę z Krokami, kontaktowałem się z innymi uczestnikami programu itp.

Odkąd przeżyłem to, co nazywam duchowym przebudzeniem, moje życie wygląda zupełnie inaczej. Czuję się o wiele lepiej, jeśli chodzi o mnie samego, mój osobisty program, dzielenie się na mitingach poprzez prowadzenie z moją

słabością, zgłaszanie się na ochotnika do prowadzenia mitingów, na których nie byłem od jakiegoś czasu i okazywanie empatii mojej żonie, jak nigdy wcześniej.

Teraz zdaję sobie sprawę, że muszę pracować nad Programem dla siebie i dla nikogo innego. Ponadto muszę pomagać innym, prowadząc ich do Rozwiązania.

Dave R., London, Kanada

Praktyczne narzędzia: W SA nie chodzi o podążanie

Wiedza i duma były dużymi przeszkodami w mojej pracy nad Programem. „Wierzenie w Kroki”, jak wspomniano w naszej Białej Księdze (SA 91), było kolejną przeszkodą. Gdy prowadziłem kalendarz trzeźwości, nie byłem pewien, dlaczego wciąż odczuwałem niepokój związany z żądzą.

Ślepe podążanie za innymi i nadzieja, że ich zdrowienie w jakiś magiczny sposób przeniesie się na mnie, nie wyszło mi na dobre, ponieważ trzymałem przerażone, samotne części siebie w ukryciu, nietknięte. Dlatego musiałem służyć, robić to, co nie przychodziło mi naturalnie i być gotowym stawiać innych na pierwszym miejscu. Wspólnota daje mi siłę i wsparcie, a kiedy je przyjmuję, otrzymuję miłość.

Musiałem zadać sobie pytanie, czy jestem zaangażowany w „podążanie”, czy we Wspólnotę, czyli duchową pracę nad moimi wadami i naukę nowych postaw, motywacji i umiejętności. Musiałem jasno określić mój cel dla mitingów i zaangażowania w grupie, którym jest pomoc w usunięciu moich wewnętrznych przeszkód, aby osiągnąć Prawdziwą Więź.

Musiałem określić swoje słabości i dzięki wskazówkom Siły Wyższej rozwinąć w sobie wystarczająco dużo odwagi, by je porzucić i rozwinąć cnotę będącą przeciwieństwem każdej z nich. Musiałem zacząć służyć, robić to, co przychodzi nienaturalnie i stać się gotowym do stawiania innych na pierwszym miejscu.

Nadal potrzebuję tego głębszego poziomu poddania się, który pogłębia moją pokorę i odwagę. Tylko wtedy, gdy to zrobię, Wspólnota może nauczyć mnie dyscypliny, szczerości, uczciwości i praktycznych narzędzi, by stać się zdrowszym.

Eric S., Kalifornia, USA

Zajrzyj do sklepiu SA

Zobacz zaktualizowany sklep SAICO na międzynarodowej stronie internetowej naszej Wspólnoty sa.org, gdzie można zamówić różnorodne materiały SA, w tym 11 książek, 20 broszur SA, 9 pozycji literatury elektronicznej, 5 pozycji literatury przetłumaczonej na język hiszpański oraz 2 audiobooki – idealne dla Ciebie i Twojej grupy macierzystej.

KONTO NIE JEST WYMAGANE. Możesz kupować produkty bez zakładania konta, nie będzie jednak możliwe przeglądanie zamówienia online bez konta.

OSZCZĘDZAJ NA WYSYŁCE MIĘDZYNARODOWEJ. Oferujemy wersje „Białej Księgi” i „Zdrowienie postępuje” do druku na żądanie. Wysyłka jest wliczona w cenę i może być opłacalna w przypadku małych zamówień wysyłanych za granicę.

RABAT ILOŚCIOWY. Oferujemy rabat ilościowy na duże zamówienia powyżej 200 USD (20%) lub 500 USD (30%).

Zamów papierowe wydanie magazynu ESSAY

Piękna, kolorowa, 36-stronicowa wersja drukowana magazynu ESSAY jest wysyłana na cały świat bezpośrednio z naszego biura centralnego. Z sześciora

wydaniami publikowanymi każdego roku, możesz wybrać jedno-, dwu- lub trzyletnią subskrypcję.

CHCESZ POMÓC INNEMU SEKSOHOLIKOWI? ESSAY jest doskonałym narzędziem pracy z Dwunastoma Krokami! Podaruj prenumeratę drukowaną seksoholikowi w potrzebie lub którego na nią nie stać. Idealne rozwiązanie dla sponsorów, nowo przybyłych, więzień, ośrodków odwykowych, gabinetów lekarskich, na prezent, uroczystości grupowe, imprezy intergrupowe i regionalne wydarzenia.

Zachęć swoją grupę, intergrupę, region lub przyjaciół w SA do zaangażowania się!

Korzystanie z Literatury: Patrząc na siebie w lustrze

Literatura programowa oferuje duchowe przewodnictwo, które wzbogaca jego życie, czyniąc każdy dzień radośniejszym i pełniejszym.

Zanim wytrzeźwiałem, nie byłem miłośnikiem książek. W rzeczywistości nigdy nie przeczytałem żadnej książki od deski do deski. Prawie skończyłem jedną w szkole, ponieważ zabrała mnie do świata fantazji, z dala od rzeczywistości. Większość lektur była jednak dla mnie niepokojąca i bezcelowa.

Moja tradycja religijna zachęcała mnie do czytania, studiowania i medytacji. Czasami czytałem Pismo Święte, aby nie narazić się na dezaprobatę lub nie czuć się pominiętym, ale brakowało mi najważniejszej części czytania: stosowania jego zasad. Postrzegałem czytanie Pisma jedynie jako „pole do odhaczenia”.

Mój brak zainteresowania czytaniem nie wynikał z braku zachęty. Zarówno moja żona, jak i terapeuta zasugerowali mi kilka książek, które prawdopodobnie okazałyby się pomocne. Mój terapeuta wydrukował nawet dla mnie fragmenty, abym nie czuł się onieśmielony ciężarem całej książki trzymanej w rękach. Po rzadkich przypadkach, kiedy brałem się w garść i coś czytałem, byłem jak człowiek patrzący w lustro: kiedy odchodzi, zapomina, co w nim widział. Jeśli miałbym coś skutecznie przeczytać, musiałbym stanąć twarzą w twarz z samym sobą i spojrzeć w głąb siebie. Czułem się zbyt niekomfortowo będąc sobą, nie mówiąc już o tym, że musiałem analizować swoje rozumowanie, motywacje i emocje.

Wszystko się zmieniło, gdy trafiłem do Programu. Byłem tak zdesperowany, że byłem gotów zrobić wszystko – nawet czytać. Sam byłem tym zszokowany! Zacząłem od Białej Księgi, ponieważ wiedziałem, że jej potrzebuję, i widziałem, że działa ona w przypadku wielu innych seksoholików.

Z pomocą Programu zaczęła zachodzić we mnie zmiana, gdy zacząłem czytać literaturę z zamiarem jej przyswojenia i zastosowania. Znalazłem sponsora, zacząłem pracować nad Krokami i uczestniczyłem z innymi we Wspólnocie.

Pierwszą rzeczą, która na mnie wpłynęła, było słowo „seksoholik”. Pomogło mi ono zrozumieć, na czym polega mój problem i, co najpiękniejsze, jakie jest jego rozwiązanie.

Po raz pierwszy zacząłem przypominać sobie swoje odbicie w lustrze. Dziękuję Programowi i Sile Wyższej za ten cud.

Następujący tekst głęboko we mnie rezonuje: „Gdy przyszliśmy do SA, odkryliśmy, że mimo dzielących nas różnic, mamy wspólny problem: obsesję żądy, połączoną zazwyczaj z kompulsywną potrzebą jakiejś formy seksu. Osiągnęliśmy wewnętrzną identyfikację z innymi uczestnikami Wspólnoty. Niezależnie od detali

naszego problemu, wszyscy umieraliśmy duchowo – umieraliśmy pod ciężarem winy, umieraliśmy z lęku i samotności. Gdy odkryliśmy, że dzielimy wspólny problem, zrozumieliśmy również, że istnieje dla nas także wspólne rozwiązanie: dwunastokrokowy Program Zdrowienia, praktykowany we wspólnocie i oparty na fundamencie tego, co nazywamy **seksualną trzeźwością**”. (SA 1)

Ten fragment przypomina mi, że nie jestem sam ani nie jestem pozbawiony nadziei. Mogę teraz zastosować to, czego się nauczyłem, uczestnicząc we wspólnocie, pomagając innym seksoholikom i pracując nad Programem dzień po dniu. W końcu mogę być częścią ludzkości. Moje różnice nie wykluczają mnie ze zdrowienia lub połączenia. Dają mi jedynie możliwość podzielenia się moim wyjątkowym doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Hasłem Programu, które utkwiło mi w głowie od samego początku, było „tylko dzisiaj”, o którym wciąż pamiętam i za które jestem bardzo wdzięczny.

Zanim przyszedłem na pierwszy miting, uruchamiałem się przez prawie 24 godziny z rzędu. Program nauczył mnie tej fundamentalnej prawdy: przeszłości nie można zmienić, ale nie musi ona kontrolować teraźniejszości; nie muszę poprawiać całego swojego życia w ciągu jednego dnia, ale po prostu skupić się na chwili obecnej i robić to, co jest pomocne i właściwe.

Literatura wnosi do mojego życia duchowe wskazówki. Jedną z nich jest to, że podejmując pewne kroki, w każdej chwili mogę zobaczyć, co przeszkadza mi w wypełnianiu woli Siły Wyższej. Regularnie staram się czytać literaturę zatwierdzoną przez SA, aby rzucić przyjemniejsze światło na każdy dzień. Mogę wybierać (gdy zamelduję się u Siły Wyższej), które cytaty najlepiej odnoszą się do mnie w danym momencie. Ta choroba jest chorobą zapomnienia. Moja choroba ma charakter duchowy i tak należy ją traktować, stosując Program duchowo.

Nadal zdarzają się dni, kiedy nie mam ochoty zastosować tego, co przeczytałem i robić tego, co właściwe (patrz Zacznij działać 44, 120, 154, 178). Ale wtedy modłę się, proszę o tę gotowość i ufam, że uczucia pojawią się, gdy podejmę właściwe działanie.

Nigdy nie myślałem, że powiem to o jakimkolwiek drukowanym tekście, ale jestem bardzo wdzięczny, że mamy literaturę Programu.

Joa K., Porvoo, Finlandia

Korzystanie z Literatury: Czy jesteś gotów na wszystko?

Bill od ponad 30 lat korzysta z literatury programowej pracując sumiennie ze sponsorowanymi z całego świata.

Na moim pierwszym mitingu Anonimowych Seksoholików usłyszałem, jak ktoś czyta rozdział „Problem” i wiedziałem, że jestem we właściwym miejscu. W Białej Księdze Roy napisał:

„8. Czytaj literaturę związaną z Programem. Książki Dwanaście Korków i Dwanaście Tradycji oraz Anonimowi Alkoholicy były moimi pierwszymi przewodnikami w pracy nad Krokami. W tych dwóch pierwszych pozycjach, które zapoczątkowały Program Dwunastu Kroków, na nowo odnajdywałem to, co było mi pomocne. Wielu z nas odkrywa, że postępowanie według zasad przedstawionych w literaturze SA nadaje nowy wymiar naszemu życiu i jest bardzo pomocne” (SA 193-194).

Z mojego doświadczenia wynika, że Biała Księga opisuje mój seksoholizm w sposób, który pozwala mi zidentyfikować siebie jako seksoholika. Czytanie Wielkiej Księgi (Anonimowych Alkoholików) ze sponsorem pozwala mi dostrzec podobieństwa między moim uzależnieniem od żądz a uzależnieniem alkoholika od alkoholu i pokazuje mi program działania, który pozwoli mi pozbyć się obsesji i umożliwi mi szczęśliwe i pożyteczne życie.

Kiedy zaczynam pracę z nowo przybyłym, każę mu zacząć czytać Białą Księgę od strony tytułowej, poprzez Rozdział 1, „Do nowo przybyłego”, aż do sekcji „Żądza” na stronie 51. Następnie przeglądamy lekturę linijka po linijce i pytam, czy opisuje ona jego problem i relację z żądzą. Czy czuje się nieadekwatny, niegodny, samotny i przestraszony? Czy seks z samym sobą lub partnerami innymi niż współmałżonek jest silnie uzależniający i destrukcyjny? Czy jest seksoholikiem w myśl definicji podanej w książce?

Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, zachęcam i pomagam mu znaleźć wspólnotę (SAA, SLAA itp.), która podziela jego problem.

Jeśli odpowiedź jest twierdząca, zachęcam do przeczytania rozdziału „Definicja trzeźwości” (SA 229). Wyjaśniam (podobnie jak w książce), że nasze doświadczenie nauczyło nas, iż jest rozwiązanie, które sprawdza się w przypadku seksoholików w SA. Nie mamy żadnego „planu B”, żadnego udanego doświadczenia z jakimkolwiek innym rozwiązaniem.

Teraz zadaję krytyczne pytanie: „Czy chcesz tego, co mamy i czy jesteś gotów zrobić wszystko, by to osiągnąć?”.

Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, zachęcam go do poszukania kogoś, kto odniósł sukces z innym rozwiązaniem.

Jeśli odpowiedź jest twierdząca, każę mu przeczytać rozdział „Przewycięzanie żądz i pokusy” (SA 189), podkreślając lub zaznaczając każdą modlitwę, którą znajdzie. Następnie wspólnie przeglądamy rozdział i każę mu dokładnie opisać, w jaki sposób każdy z 18 punktów odnosi się do jego seksoholizmu. Na przykład: „#1 Opisz swój przymus; #2 Jak karmisz swoją obsesję?” itd.

Następnie każę mu zapisać każdą z modlitw, które do niego przemawiają, na kartce, załaminować ją i nosić wszędzie ze sobą. Za każdym razem, gdy jest kuszony, sugeruję, aby wyciągnął kartkę i zaczął się modlić, zanim zacznie upajać się daną osobą, obrazem itp. To pierwszy poważny test jego gotowości do podjęcia jakichkolwiek kroków.

Jeśli postępuje zgodnie z instrukcjami zawartymi w 18 punktach, jest teraz wyposażony w narzędzia, które pozwolą mu zachować trzeźwość wystarczająco długo, aby pracować nad Krokami, aby uzyskać istotne duchowe doświadczenie wystarczające do przewycięzania seksoholizmu.

Następnie zaczynamy czytać „Opinię lekarza” w Wielkiej Księdze. Pytam nowo przybyłego, czy opis alergii dr Silkwortha, zjawiska pragnienia, opisuje jego doświadczenie z żądzą. Dzielę się z nim moimi własnymi doświadczeniami związanymi z pragnieniem coraz więcej i więcej po zacerpnięciu „pierwszego łyku” żądz.

Następnie zachęcam go do przeczytania „Historii Billa” i „Osobistej historii” i proszę o zanotowanie podobnych doświadczeń, a zwłaszcza podobnych uczuć. Proszę go, aby zanotował, czy jest coś, co Bill i Roy zrobili, aby zacząć zdrowieć, a

czego on nie chciałby zrobić. Jeśli tak, pytam go, czy woli nieszczęście i ostateczną śmierć z powodu seksoholizmu, niż podjęcie działań w ramach naszego programu zdrowienia. Osobiście jestem gotów iść naprzód z osobą, która jest gotowa zrobić kolejny krok. Pamiętam, że kiedy byłem przy Kroku 1, byłem przerażony perspektywą Boga, ale po przepracowaniu Kroków 1 i 2, Krok 3 był mniej przytłaczający.

W tym momencie proszę go o przeczytanie Kroku 1 w Zacznij działać i rozpoczęcie spisywania Kroku 1 zgodnie z opisem, używając pytań, aby poprowadzić go do przygotowania obrachunku sumienia. Proszę go o przeczytanie rozdziałów w Białej Księdze: „Problem” i „Rozwiązanie” do strony 110, gdy zacznie pisać obrachunek z Kroku 1. Czytamy także razem rozdziały 2 i 3 z Wielkiej Księgi, które opisują obsesję. Kiedy skończy pisać swój obrachunek Pierwszego Kroku, przeglądamy go i zachęcam nowo przybyłego do podzielenia się nim ze swoją grupą macierzystą na specjalnym mitingu Pierwszego Kroku. Może to być miting w większej grupie lub specjalny miting przed lub po regularnym spotkaniu dla mniejszej grupy. Szczegóły zależą od sumienia grupy.

Używam również Zacznij działać dla Kroku 2. Odkryłem, że proces ten pomógł mi zobaczyć, gdzie nabyłem moje stare wyobrażenia o Bogu i rozwinąć nową koncepcję, która może pozwolić mi zdrowieć. Po zapoznaniu się z instrukcjami i rozpoczęciu pisania ćwiczenia do Kroku 2, zaczynamy czytać rozdział 3 w Wielkiej Księdze i Krok 2 w Białej Księdze. Gdy nowo przybyły ukończy pisanie, przeglądamy je i pomagam mu napisać zwięzły opis jego koncepcji Siły, która poprowadzi go w nowym życiu. Jest teraz gotowy na Krok 3.

Od tego momentu instrukcje w Zacznij działać i Wielkiej Księdze są niemal identyczne. Uważam, że pytania w Zacznij działać pomagają określić przejawy siebie, do których odnosi się każdy Krok. Używając razem Białej Księgi, Wielkiej Księgi i Zacznij działać, osoba może zobaczyć, jak pracować nad programem zdrowienia opracowanym przez Anonimowych Alkoholików 80 lat temu i zastosować go do przewycięzania seksoholizmu. Sponsorowanie innych sprawia, że regularnie przeglądam literaturę, a odpowiadanie na pytania moich sponsorowanych popycha mnie do ponownego przeanalizowania moich przekonań i wzmacnia moją więź ze Stwórcą.

Bill S., Tennessee, USA

Temat do dyskusji: Jak wykorzystujesz literaturę programową?

Autor powyższego artykułu dzieli się tym, w jaki sposób prowadzi swoich podopiecznych przez 12 Kroków, uważnie śledząc literaturę programu. Ta praktyka pomaga mu regularnie angażować się w ten materiał.

W jaki sposób włączasz naszą literaturę do własnego procesu zdrowienia? W jaki sposób pomogła Ci ona w zdrowieniu? Czy korzystasz z niej podczas pracy ze swoimi sponsorowanymi?

Wyślij historię swojej własnej podróży do zdrowienia na adres essay@sa.org.

Korzystanie z Literatury: Odnaleźć Boga w literaturze

Ta seksoholiczka z Wielkiej Brytanii przyznaje, że żyje dzięki literaturze programowej.

Kiedy dołączyłam do SA jesienią 2020 roku, byłam załamana, ale chętna do przyjęcia wskazówek. To dlatego, że byłam tak zdesperowana. Wieloletnie doświadczenie w AA dało mi pewne korzyści, w tym niezliczone mitingi studiowania książek i dobrą znajomość Wielkiej Księgi AA oraz „Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji”. Pamiętałam nawet niektóre fragmenty, takie jak strona 422 o akceptacji, które wciąż mogłam recytować słowo w słowo. To, co zapamiętałam, nadal służy mi jako swego rodzaju mentalna biblioteka.

Cała ta wiedza nie miała jednak absolutnie żadnego wpływu na moją trzeźwość seksualną. To znaczy, dopóki ktoś nie zasugerował mi SA, któremu się rozpaczliwie poddałam.

Natychmiast zaczęłam szukać sponsorki w SA i codziennie chodziłam na mitingi. Zabrałam się również za literaturę, tak jak robiłam to w AA. Podkreślałam ważne fragmenty kolorowymi długopisami, dzięki czemu każda książka stała się moim osobistym notatnikiem. Kiedy moja wewnętrzna seksoholiczka robi swoje i dręczy mnie, mam teraz pod ręką kolejną osobistą bibliotekę. Moja Biała Księga jest tak mocno pozakreślana, poznaczona i opatrzona adnotacjami, że miejscami jest prawie nieczytelna. Wszystkie modlitwy są zapisane na marginesach, a rogi stron są odwrócone w dół. Kiedyś przeglądałam każdy z tych zagiętych rogów i odmawiałam wszystkie modlitwy w ciszy.

Zostałam pobłogosławiona sponsorką, która nauczyła mnie czytać codziennie fragment, pisać swobodne refleksje na jego temat i wysyłać jej to, co napisałam. W ten sposób przepracowałyśmy razem dużą część książek „Anonimowi Alkoholicy”, „Anonimowi Seksoholicy” oraz „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji”. Zawsze będę jej wdzięczna za to, że pokazała mi, jak żyć, opierając się na mocnym fundamencie mojej trzeźwości. Nauczyła mnie: „kiedy jestem zaniepokojona, literatura ma rozwiązywanie”. To idealnie pasowało do mojego postrzegania literatury Programu jako mojej osobistej biblioteki odniesień. Wspominam ten czas z moją pierwszą sponsorką z ogromnym sentymentem.

Z nową sponsorką ponownie przerabiam Kroki na podstawie książki SA *Zacznij działać*. Do każdego Kroku sugerowana jest lektura kilku fragmentów innych książek. To podejście do pracy z Krokami jest wolniejsze, ale daje mi solidną podstawę do zdrowienia.

Chociaż uwolniłam się od większości mediów społecznościowych i gadżetów technologicznych, jeden z moich mentorów zasugerował, abym pobrała aplikację czatową, której powszechnie używa wielu członków SA w Wielkiej Brytanii – nie miałam pojęcia, że coś takiego istnieje. Potem, ponieważ świat był w lockdownie, gdy dołączyłam do SA w 2020 roku, zaczęłam uczestniczyć w mitingach online i nawiązałam kontakty na całym świecie. Z entuzjazmem rzuciłam się w wir technologicznych połączeń, jakie tylko mogłam znaleźć. Głęboko wzięłam sobie do serca słowa: „Seksoholik niedoświadczający prawdziwej więzi (izolujący się) jest podatny na nawiązanie **chorej** więzi” (SA 43). Zrozumiałam, że oznacza to bardziej

brak połączenia z Bogiem niż z innymi ludźmi. Było to dla mnie bardzo znaczące odkrycie.

Podstawą mojego sukcesu w zdrowieniu jest silne opieranie się na literaturze Programu: pomogła mi zrozumieć i poradzić sobie z moim wewnętrznym uzależnieniem. Rozwijam się w swoim osobistym programie dzięki literaturze, która pomaga mi wzrastać we wszystkich aspektach życia, kiedy „stosuję te zasady we wszystkich [moich] poczynaniach” (SA 247).

Moim głównym źródłem wiedzy były kiedyś media cyfrowe, z ich nieustannym zalewem informacji w małych, często wątpliwych dawkach. Nie tylko kradły mi godziny każdego dnia, ale stały się soczewką, przez którą patrzyłam na swoje życie. Zastępując tę cyfrową soczewkę zatwierdzoną literaturą SA, odkryłam, że życie jest o wiele bardziej warte przeżycia. Dziękuję moim sponsorkom za tę ogromną zmianę perspektywy i staram się przekazywać moją miłość do literatury moim sponsorowanym.

Cierpię na przewlekły ból i zaburzenia snu, więc często jestem na nogach przez długie godziny w nocy. Uwielbiam ciszę i lubię pochłaniać literaturę, zapisując swoje myśli i wrażenia w dziennikach podczas tych cichych godzin, gdy mogę wyraźniej usłyszeć wpływ mojej Siły Wyższej. Dzięki zanurzeniu się w literaturze mogę spojrzeć na moje problemy z bólem i snem z perspektywy zdrowienia, ciesząc się tym, dopóki nie zasnę. Mogę patrzeć na moje problemy zdrowotne jako na dar od Siły Wyższej. Mogę szukać zachęty, by być dla siebie dobrą oraz czerpać z doświadczenia, siły i nadziei tych, którzy byli przede mną i utrwaliли to w swoich zapiskach.

Mocno wierzę, że kiedy studiuję literaturę zdrowienia i piszę, Siła Wyższa komunikuje się ze mną. To moja forma medytacji. Kiedy to robię, mam dobry dzień. W przeciwnym razie, mój dzień nie układa się dobrze – ani dla mnie, ani dla osób, z którymi się spotykam. To naprawdę takie proste.

Podczas pisania odkrywam na nowo, w co naprawdę wierzy moje serce. A kiedy ESSAY publikuje coś z tego, mam szansę podzielić się swoim doświadczeniem, aby mogło pomóc komuś innemu. Postrzegam ESSAY jako rozmowę jednego seksoholika z drugim, prawdziwe „spotkanie na piśmie” (Podręcznik Służb SA, rozdz. 15, s. 1).

Literatura naszego programu jest powodem, dla którego dziś żyję – szczęśliwa, radosna i wolna! Nigdy nie będę wystarczająco wdzięczna.

Kathie S., Devon, Wielka Brytania

Korzystanie z Literatury: ESSAY wzbogaca nasze mitingi

Miałam przyjemność uczestniczyć w wielu mitingach SA od 2020 roku, kiedy po raz pierwszy dołączyłam do Wspólnoty. Na niektórych z tych spotkań używaliśmy artykułów z magazynu ESSAY w ramach naszej rotacji literatury. Piszę to, aby podkreślić, jak dwa artykuły z ESSAY ogromnie wpłynęły na mitingi, w których uczestniczyłam.

Jeden z oldtimerów na mitingach, w których brałam udział, z wielkim entuzjazmem polecał nam, głównie nowo przybyłym w Programie, pewien artykuł, który jego zdaniem moglibyśmy wykorzystać na przyszłym mitingu. Miał jednak trudności z przypomnieniem sobie dokładnego tytułu lub daty publikacji. Wiedział,

że przeczytał go lata temu w drukowanej wersji ESSAY, ale nie wiedział, gdzie się teraz znajduje. Powiedział, że zrobił kilka kopii i rozdał je, a teraz może być w jego samochodzie lub domu... lecz równie dobrze mogło go tam nie być.

Bardzo podobał mu się ten artykuł, a kiedy z takim entuzjazmem nam o nim opowiadał, my również się podekscytowaliśmy. Nasza ciekawość rosła i rosła, i chcieliśmy go zobaczyć, więc zaczęliśmy poszukiwania!

Wspólnie zastanawialiśmy się, jak go znaleźć, i powoli zaczęły wracać do niego pewne szczegóły. Cudownym zrządzeniem losu, jedna osoba zdołała odnaleźć artykuł Sex and the Single Sexaholic (ESSAY, grudzień 2012), napisany przez Shannyn H. z Nashville, Tennessee. Artykuł znajduje się teraz na stronie internetowej ESSAY (essay.sa.org), i odkryliśmy go tuż przed naszym kolejnym mitingiem. W końcu mogliśmy przeczytać go razem na żywo i każdy z nas podzielił się tym, jak wpłynął na niego ten tekst.

Był niesamowity! Naprawdę świetny! Cały wysiłek był tego wart! Praca nad Programem dla samotnego seksoholika to wieloaspektowe doświadczenie, a artykuł wspaniale oddał, jak to wygląda. Autorka świetnie uchwyciła, jak żądza objawia się jako przebiegła, dezorientująca i potężna, szczególnie dla samotnych seksoholików, zwłaszcza tych, którzy zamierzają utrzymać trzeźwość aż do ślubu. Autorka trafnie opisała również, jak to jest praktykować przebywanie w Rozwiązaniu (zgodnie z definicją z Białej Księgi), pozostawać w Rozwiązaniu i odczuwać wdzięczność za Rozwiązanie.

Kilka osób pracowało nad odnalezieniem tego artykułu, i czuliśmy ogromną satysfakcję, widząc, jak mocno wpłynął on na wielu członków grupy. Entuzjazm rozciągnął się również na „parking” (nieformalne rozmowy na Zoomie po zakończeniu mitingu) i nawet na grupowy czat WhatsApp przez kolejne kilka dni.

Następnego dnia nie mogłam się powstrzymać przed podzieleniem się tym artykułem na jednym z kobiecych mitingów na Zoomie, w których uczestniczę (nazywa się „Women Bozos on the Bus”). Kilka kobiet na tym mitingu, podobnie jak ja, było samotnymi seksoholiczkami od początku Programu, i bardzo dużo dla nas znaczyło, że autorka artykułu również była samotną kobietą. Miałyśmy niesamowitą dyskusję na temat tego artykułu i cieszę się, że mogłam służyć, przekazując jego przesłanie nadziei i zdrowienia.

Jestem również bardzo wdzięczna mężczyźnie, który zasugerował ten artykuł, za to, że w końcu udało nam się go znaleźć, oraz za to, że pomógł nam lepiej się połączyć i lepiej zobaczyć same siebie.

We wtorki, regularny miting grupy Bozos on the Bus zawiera czytanie wybranej literatury – tym razem padło na ESSAY. Poprowadziłam miting w dniu, kiedy czytałyśmy tekst Music as a Spiritual Experience (ESSAY Sierpień 2023) napisany przez Marshala M. z Kalifornii w Stanach Zjednoczonych.

W artykule Marshal dzieli się wieloma sposobami, w jakie Bóg wykorzystuje jego talent do pisanie i grania muzyki, który mu dał, aby wspierać jego własne zdrowienie, jednocześnie służąc innym, pokazując im, jak żyć w Rozwiązaniu.

Artykuł naprawdę poruszył grupę tego dnia. Nawet rozszerzyliśmy jego wpływ, dzieląc się muzyką związaną ze zdrowieniem w naszych grupowych czatach WhatsApp, co stało się teraz stałym, regularnym elementem. Moje własne korzystanie z muzyki również bardzo wspiera moje zdrowienie. Cieszę się, że artykuł

zmotywowował moje uzależnione koleżanki do dzielenia się muzyką związaną z Siłą Wyższą i zdrowieniem.

Chcę również wyrazić moją ogromną wdzięczność tłumaczom mojej pierwszej pracy zamieszczonej w *ESSAY, God Replaces Old Memories with New Ones* (ESSAY, czerwiec 2023). Pomogli oni przetłumaczyć mój artykuł na hiszpański i niderlandzki. To wielki zaszczyt, że w ogóle rozważono tłumaczenie mojego artykułu, nie mówiąc już o tym, jak sami tłumacze odnosili się do mojej historii. Byłam jeszcze bardziej wzruszona, gdy usłyszałam, że moja historia była używana w Holandii, gdzie wywołała dyskusję, która promowała jedność grupy i lepsze zdrowienie.

Ann R., Kuala Lumpur, Malezja

Kroki i Tradycje: To Bóg tutaj rządzi

Na początku wojny próbowałam spać w naszym wspólnym korytarzu na zimnej podłodze. Wiele rakiet manewrujących przeleciało nad moim krajem. Obudziłam się i byłam strasznie zmęczony; zdałam sobie sprawę, że jakoś przeżyłam, podczas gdy inni mogli mieć obrażenia, a nawet mogli zginąć.

Tamtego poranka wyzwalczem było wszystko: mój ojciec, który przyszedł i krzyczał coś, mój brzuch, który grzmiał jak orkiestra, ja — tak bardzo śpiący i wyczerpany. Przeżyłam wszystkie aspekty stanów „HALT” w tamtym czasie. Kilka chwil później miałem nawrót. Pomyślałem, że zaraz poczuję się o wiele lepiej, wystarczy, że znajdę coś, co mnie zrelaksuje, a potem poczuję ulgę. Ale zgadnijcie co? Nie ma sytuacji, które nawrót mógłby poprawić.

Zadzwoniłem do mojego sponsora: „Staaary, to była taka trudna noc. Nie mogłem dobrze spać, nie jadłem nic przez tak długi czas. Byłem zmęczony, drażnił mnie mój ojciec i ataki rakietowe. WSZYSTKO mnie drażni. Nienawidzę świata, nienawidzę dnia i nocy, nienawidzę tej wojny i wielu innych rzeczy, dlatego właśnie miałem nawrót.” On cierpliwie mnie wysłuchał i odpowiedział trzeźwo: „Miliony ludzi na całym świecie nie spały dobrze, nie jadły wystarczająco... ktoś ich drażnił — ALE NIE ZACHOWALI SIĘ TAK, JAK TY. Ty się zachowałeś tak, bo jesteś seksoholikiem!”

Tak, jestem. To jest dla mnie kluczowe motto, codziennie: „Jestem seksoholikiem.” To jest mój Krok 1. Jedyną rzeczą, która może mi pomóc, jest zdrowienie. Krok 3 polega na zrozumieniu, że moja Siła Wyższa pomaga mi być trzeźwym teraz, pomaga mi odbudować moje relacje i życie oraz przejść przez emocje, które mogę odczuwać. Nawet przybliża mnie do Niego poprzez te emocje.

Od tamtego czasu doszedłem do wniosku, że pozostawiony sam sobie, jeśli chciałyby się uruchomić, zrobiłbym to. Nie mam na to żadnej gwarancji. Ponadto zdałam sobie sprawę, że jest tylko jedna rzecz, którą muszę zapamiętać: niezależnie od tego, czy wojna jest gdzieś tam, czy blisko mnie, czy mam prąd w mieszkaniu, czy nie (znika podczas ataków rakietowych na kilka godzin); jedyną rzeczą, którą muszę zapamiętać, jest moje ciągłe zdrowienie.

Muszę codziennie pracować nad Krokiem 11. Muszę mieć głębokie zrozumienie tego, kim jest moja Siła Wyższa — na której mogę polegać. Znalezienie tej Mocy, uwierzenie w Nią i poleganie na Niej okazało się kluczowe. Teraz wiem, że Bóg tu rządzi. On troszczy się o mnie w sposób o wiele lepszy niż ja sam. Nie ma już

miejsca na żądę. Nie ma takiej potrzeby. Zasługuję na to, by być szczęśliwym, radosnym i wolnym. Bez Boga nie dam rady; beze mnie, Bóg nie zadziała.

Anonim

Historie osobiste SA: Tylko dzisiaj

ESSAY rozmawiał z Nancy S. z Columbus, w stanie Ohio w USA. Nancy jest trzeźwa od 15 grudnia 2004 r. – Tylko Dzisiaj.

Kiedy po raz pierwszy zetknęła się z Dwunastoma Krokami, wykrzyknęła: „Co za wspaniały sposób na życie!” Dziś jest trzeźwa w SA od prawie dwudziestu lat, jak powiedziała, rzeczywiście żyje Programem i jest ogromną pomocą dla innych w SA.

PROSZĘ, POŁĄCZ SIĘ ZE MNĄ I WYPEŁNIJ PUSTKĘ WE MNIE! Kiedy zapytaliśmy ją, dlaczego przyszła do SA, odpowiedziała spontanicznie: „Bo straciłam połączenie z Siłą Wyższą.” Opowiada, jak całe życie beznadziejnie szukała połączenia z innymi ludźmi.

„Nigdy nie czułam się winna, gdy uruchamiałam się sama ze sobą. Ale miałam poczucie winy, kiedy wdałam się w długoterminowy romans z inną kobietą poza moim małżeństwem. Miałam niewiarygodnie trudne małżeństwo. Problem dla mnie polegał na tym, co mówi Biała Księga: ‘Proszę, połącz się ze mną i wypełnij pustkę we mnie!’ (SA 203), tak działało moje uzależnienie — zwracałam się do innych o potwierdzenie i oddalałam się coraz bardziej od Siły Wyższej.”

Nancy kontynuuje swoją historię: „Tuż po tym, jak wyszłam za mąż, dołączyłam do grupy biblijnej, nie myśląc nawet, że może tam pojawić się pokusa uruchomienia się z kimś. Okazało się, że jedna z kobiet w grupie urabiała inne kobiety, przygotowując je na seksualne relacje. Nie zdawałam sobie z tego sprawy. Zajęło jej to trochę czasu... minęło pięć lat, zanim zrozumiałam, czego chce. Wiedziałam, że coś jest nie tak, ale kiedy zrozumiałam, czego chce, nie mogłam się już wycofać. Byłam już zależna od niej i bałam się ją stracić. *Kto mnie wtedy zechce znać, lubić i kto zechce być w moim towarzystwie?* Zrozumiałam, że pozwoliłam jej manipulować sobą i się wykorzystywać.

Powiedziałam nie, ale potem utknęłam, jak dziecko, które przykleja się do przemocowego rodzica. Z czasem to pożerało mnie od środka. Zniszczyło moją relację z Bogiem; to było straszne. Mój mąż nie odkrył, co robiłam, nigdy nie przeżyłam tego rodzaju wstydu. Większość mojego uruchamiania się miała miejsce ze sobą, ale to nie tam straciłam kontrolę. Straciłam połączenie z Bogiem i nie mogłam już tego znieść. To właśnie przywiodło mnie do SA.”

CO ZA WSPANIAŁY SPOSÓB NA ŻYCIE! „Byłam hospitalizowana w szpitalu psychiatrycznym. Nie mogłam już tego znieść. To tam zobaczyłam plakat z Dwunastoma Krokami zawieszony na ścianie. Tak się podekscytowałam, myśląc: *To jest to, czego chcę! Co za wspaniały sposób na życie!* Ktoś z personelu zapytał, dlaczego tu jestem, dlaczego naprawdę chcę Dwunastu Kroków. Wydawało mi się, że patrzy na mnie przenikliwie. Jeszcze nie wiedziałam, że jestem seksoholiczką, że mam uzależnienie od żądy. Wiedziałam, że mam inne problemy, może po prostu byłam hiperseksualna. Szpital skierował mnie do AA. Nikt nie pytał, czy piję, po prostu pozwolili mi uczestniczyć. W końcu trafiłam do SA. Ludzie chodzili po sali, podając swoje nałogowe zachowania. Byłam oszołomiona, jak szczere i otwarte były te wypowiedzi. Ale wiedziałam, że jestem bezpieczna, że jestem w domu.

Przeszłam Kroki, od Pierwszego do Trzeciego. Niestety, w mojej grupie nie było dobrych przykładów, jak kontynuować po Kroku Trzecim. Nikt nie miał znaczącej trzeźwości ani zrozumienia, czym jest sponsorowanie. Kiedy miałam trzy lata trzeźwości, ktoś z mojej grupy zabrał mnie na zlot, i dzięki Bogu, nauczyłam się tam, jak inni pracują w Programie! Zaczęłam często jeździć na zloty ponieważ tam mogłam spotkać inne kobiety. Jestem za to taka wdzięczna!”

NOWO PRZYBYŁE. „Kiedy odkryłam, że chodzi o pracę nad Krokami, wybrałam nową grupę macierzystą. Dojeżdżałam tam dwie godziny co tydzień. W tej grupie robiliśmy weekendowe warsztaty nad Krokami, codziennie dzwoniłiśmy do siebie, robiliśmy to, co większość ludzi w SA. To wtedy nauczyłam się, jak przepracowywać Program.”

Dziś Nancy jest bardzo aktywna w pracy nad Krokiem Dwunastym. Aktywnie pracuje ze swoimi podopiecznymi, które uważa za „niezastąpione” w swojej własnej trzeźwości. Pomaga także nowo przybyłym kobietom. Poświęca im czas podczas rozmów telefonicznych, przeprowadza przez trudne etapy, odpowiada na pytania i kieruje je na mityngi.

Wielka Księga mówi: „Uważamy dalej na samolubstwo, nieuczciwość, urazy i lęk. Gdy się pojawiają, od razu prosimy Boga, aby je usunął” (AA 85).

„Módl się! Zadzwoń! Służ! – to mówiłam nowo przybyłym. Mówię to samo swoim sponsorowanym: módl się, natychmiast podnieś telefon, aby porozmawiać z kimś, a potem stanowczo skieruj swoje myśli na kogoś, komu możesz pomóc. Stwierdzam, że moje problemy stają się łatwiejsze do rozwiązania, gdy stosuję tę formułę, więc uczę jej innych, jeśli to ich pierwszy dzień, i dzielę się nią z osobami, które są tu od 20 lat.

Mówię także swoim podopiecznym, że wcześniej czy później będą sponsorować innych. Kiedy przyszłam do Programu, trzeba było czekać lata, zanim zaczęło się sponsorować. Ale zobacz, jak Bill W. i dr Bob to robili. Sponsorowanie jest tak ważne!”

RANDKOWANIE NA TRZEŹWO. Jednym z najczęściej zadawanych pytań przez nowo przybyłe kobiety jest, czy mogą kiedykolwiek znowu umawiać się na randki. Nancy udziela takiej rady:

„W AA mówią, żeby poczekać rok. Słyszałam, że ponieważ jest to uzależnienie od związków, od połączeń i niepowiązań, lepiej poczekać dwa lata. To dwa lata trzeźwości seksualnej, a nie tylko bycia w Programie. Jednak okoliczności każdego są wyjątkowe. Większości podopiecznych mówię, że seks jest opcjonalny i że powinna poczekać, aż ona i ja poczujemy, że jest gotowa. Zazwyczaj nie narzucam im uniwersalnego czasu. To zależy od osoby sponsorowanej”.

TYLKO DZISIAJ. Zapytaliśmy Nancy, jakie jest jej ulubione hasło Programu. Jej odpowiedź była szybka: „To musi być ‘tylko dzisiaj’ (ang. One Day At a Time lub ODAAT w wiadomościach tekstowych). Tak, to musi być to! Ponieważ tak wiele w życiu może być przytłaczające lub tak niesamowicie ekscytujące, że jeśli skupię się na czymś więcej niż tylko jednym dniem, nie dam rady. Jeśli nie żyję w chwili obecnej, nie cieszę się tym, gdzie jestem. Wtedy czuję się przytłoczona myśląc, że nigdy nie będę lepsza. Dlatego chcę pozostać w tej chwili i po prostu cieszyć się tym, gdzie jestem”.

Dziś Nancy, podobnie jak my wszyscy, ma narzędzia, aby świadomie pozostać w chwili obecnej. Pracuje i żyje według Dwunastu Kroków, które naprawdę okazują się „wspaniałym sposobem na życie”.

Historie osobiste SA: Trzeźwość dzięki czemu?

Siedziałem sobie całkiem sam pewnego popołudnia w zachwycającym miejscu na Hawajach. I nagle ogarnęło mnie olśnienie. Zrozumiałem, że jeśli teraz nie przestanę się uruchamiać, będę zgubiony – na resztę mojego życia. Nigdy nie nawiążę żadnej znaczącej więzi z nikim, a zamiast tego stoczę się coraz głębiej w przygnębienie, egoistyczną gorycz, cynizm i rozpacz.

Przez cały rok próbowałem bezskutecznie powstrzymać się od uruchamiania. Podczas podróży służbowych dzwoniłem z lotniska do hoteli i prosiłem personel o usunięcie telewizora z pokoju przed moim zameldowaniem. Jeśli telewizor nadal tam był, gdy przyjeżdżałem, poddawałem się. Uważałem, że zrobiłem, co mogłem – spróbowałem, ale telewizor wciąż tam był. Odbierałem to jako zielone światło od losu, by poddać się pokusie.

Cały rok obsesyjnie uganiałem się za kobietami. Byłem zafiksowany na punkcie jednej kobiety z mojej firmy (ona nie była zainteresowana!). Spałem z inną kobietą, którą poznałem w przypadkowym mieście, i często dzwoniłem do niej na seks telefoniczny. Jak wiele innych przed nią, wykorzystywałem ją dla własnej satysfakcji. Próbowałem uwodzić każdą atrakcyjną kobietę, którą spotkałem.

W firmie było jeszcze dwóch facetów, którzy byli typowymi uwodzicielami. Kobiety za nimi szalały. Zżerała mnie zazdrość i pragnąłem mieć ich beztrudne podejście do tego wszystkiego. Dla nich to była zabawa – tak przynajmniej mi się wydawało. Zdobywali kolejne kobiety i ruszali dalej, a odrzucenie kwitowali wzruszeniem ramion. Kiedy mnie odrzucano, czułem się, jakbym doznał śmiertelnej rany.

Przez kilka lat chodziłem także na inne 12-krokowe programy leczenia uzależnienia od seksu. Próbowałem wszystkich. Byłem na mityngu SA, ale wydało mi się zbyt purytańskie. Poza tym wiedziałem, że nie mogę zrezygnować z masturbacji. Chciałem lepiej radzić sobie z żądzą, a nie z niej rezygnować – chciałem być kobieciarzem, jak moi koledzy z pracy. Pod koniec roku znowu uruchomiłem się z inną kobietą. Okazało się, że ona również mnie wykorzystywała. Było to dziwne doświadczenie, które, oczywiście, do niczego nie prowadziło.

Pod koniec roku odszedłem z firmy i wyjechałem na wakacje na Hawaje, żeby oczyścić myśli. Pod koniec tygodnia siedziałem w tym pięknym miejscu, nie czując się samotny ani szczególnie rozpaczony... Po prostu miałem ciche, subtelne przeczucie, że jeśli się nie zmienię, będę zgubiony.

Następnego dnia, już w Los Angeles, byłem w drodze na mityng innego programu S, gdy spotkałem znajomego. Zapytałem, dokąd idzie, a on powiedział: „Do SA.” Odpowiedziałem: „Idę z tobą.” To było prawie 30 lat temu. Od tamtej pory nigdy nie oglądałem pornografii ani się nie masturbowałem.

Co się stało? Chyba nacierpiałem się wystarczająco. A może Siła Wyższa po prostu zaopiekowała się mną. Nie zrobiłem niczego, by wywołać tę zmianę. Nie pracowałem z Krokami. Nie robiłem tego. Coś innego zadziało. Przetączyło włącznik.

Po tym wszystkim wykonałem jednak sporo pracy nad sobą. Angażowałem się w służbę, chodziłem na mitingi, nawet gdy nie miałem na to ochoty, poznałem wszystkich SA w okolicy Los Angeles (nawet Roya K. i kilku innych założycieli). Moja droga polegała na służbie, ponieważ dzięki temu wychodziłem z własnej izolacji. Coś we mnie wiedziało, że muszę praktykować służbę innym, by pokonać swoją skrajną egocentryczność.

Czy wszystko było idealne? Nie. Po dwóch i pół roku trzeźwości miałem jeszcze jeden romans, wciąż goniąc za iluzją, że mogę zaspokoić żądzę. To się nie udało. Ale Program działał na mnie.

Nastąpiła też inna zmiana. Kiedy poznałem kobietę, która miała zostać moją żoną, nie było w tym żadnej żądz. Nie chciałem już żądz. Jesteśmy małżeństwem od ponad 22 lat. Co mnie zmieniło? Nie wiem. To nie byłem ja. Po prostu podejmowałem działania na rzecz duchowego wzrostu i regularnie pojawiałem się na mitingach. Jedyne, co wiem, to to, że jestem ogromnie wdzięczny.

Rich L., Nowy Jork, USA

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Zachować pozytywne nastawienie

Jeden z moich znajomych w więzieniu poinformował mnie, że wkrótce zostanie warunkowo zwolniony. Poprosił o radę, co powinien zrobić po wyjściu na wolność. Zapytałem go, gdzie planuje mieszkać, i wysłałem mu listę mitingów w jego okolicy wraz z numerami kontaktowymi. Zapytałem również, czy ma środki transportu do miejsca, w którym chce zamieszkać. Jeśli nie, zasugerowałem, żeby znalazł lokalne usługi autobusowe lub inne środki transportu.

Byłoby pomocne, gdyby znalazł kogoś, kto mógłby go podwieźć do miejsca, gdzie zamierza się osiedlić. Jeśli ma rodzinę, u której może mieszkać, to również może być dobrym rozwiązaniem, pod warunkiem, że jego warunki zwolnienia na to pozwalają.

Zaleciłem także, żeby skontaktował się z biurem pomocy społecznej, aby mógł zacząć pobierać zasiłki i uzyskać bony na żywność. Powinien również znaleźć lokalny bank żywności, w którym będzie mógł otrzymać jedzenie.

Jeśli nie ma miejsca, gdzie mógłby zamieszkać, zasugerowałem, żeby skontaktował się z lokalnym oddziałem Armii Zbawienia, aby sprawdzić, czy mogą mu zapewnić tymczasowe schronienie.

Powinien również zacząć szukać pracy dorywczej lub programów prac społecznych. Zasugerowałem, aby poszukał programów szkoleniowych związanych głównie z pracami budowlanymi lub w magazynie. Inne możliwości zatrudnienia mogą obejmować lokalne dostawy lub pracę w kuchni. Prace wymagające kontaktu z ludźmi mogą jednak nie być zgodne z jego warunkami zwolnienia.

Najważniejszą rzeczą dla niego jest utrzymanie pozytywnego nastawienia. Z mojego doświadczenia wynika, że najlepszym sposobem na to jest udział w mitingach SA. Mitingi SA oferują najlepszą możliwość wsparcia emocjonalnego oraz sieć znajomych i kontaktów. Dodatkowo codzienne rozmowy telefoniczne, podczas których dzielę się tym, co u mnie się dzieje, są kluczowe dla mojego psychicznego i emocjonalnego balansu.

Oprócz modlitwy i medytacji, codzienne czytanie naszych podstawowych książek, *Anonimowi Seksoholicy* oraz *Anonimowi Alkoholicy*, jest niezwykle ważne.

Dzięki mitingom, rozmowom telefonicznym, czytaniu, modlitwie i medytacji, SA naprawdę stało się substytutem dla mojego uzależnienia, tak jak obiecała Wielka Księga na str. 152.

Paul Z., Georgia, USA

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Miting w formie drukowanej

Ten wzruszający list został wysłany przez Arturo G., jednego z wielu przyjaciół w więzieniu, którzy otrzymują bezpłatne materiały programowe od SAICO, a także dwumiesięcznik ESSAY. Arturo wyraził zgodę na opublikowanie listu aby wyrazić wdzięczność dla Central Office, CFC i całej Wspólnoty SA. Jego pragnienie, aby pomóc, świadczy o „duchowym przebudzeniu” (SA 174), którego doświadczył w wyniku pracy nad Krokami.

[Treść listu: Do wszystkich, których może to dotyczyć 7-7-24

Chciałbym Wam podziękować. Za całą literaturę, którą mi przesłaliście. Bardzo mi to pomaga, szczególnie móc ujrzeć życie z innej perspektywy. Byłem tak bardzo przyzwyczajony do patrzenia na życie tylko w jeden sposób. Tak! W mój sposób, ale w miarę jak zacząłem czytać Białą Księgę i Wielką Księgę, potrafiłem zrozumieć, że tu nie chodzi tylko o mnie, ale też o innych. Dzięki za Grapevine, Białą Księgę i teraz za Zacznij działać. Po raz kolejny chciałbym po prostu wam podziękować i jeżeli jest coś, w czym ja mógłbym pomóc, to dajcie mi znać. Jeśli mogę w jakiś sposób coś ofiarować, to postaram się, żeby moja rodzina wysłała to, czym możemy pomóc.

Z poważaniem]

Podobnie jak Arturo, wielu przyjaciół w więzieniu otrzymuje pięknie wydrukowane dwumiesięczniki ESSAY wysyłane przez SAICO i nazywa je swoją liną ratunkową. Wielu uważa ESSAY za swój „miting w formie drukowanej”, ponieważ artykuły i zdjęcia zapewniają im najbliższą więź, jaką mogą mieć dzisiaj z członkami SA z całego świata, żyjącymi tak samo „tylko dzisiaj”, pracującymi nad tym samym rozwiązaniem, aby przezwyciężyć swoje codzienne pokusy żądz i wady charakteru.

Przeczytaj wszystko o SA CFC (Komitecie SA ds. Zakładów Karnych) na stronie internetowej naszej Wspólnoty: sa.org/corrections/

Prosimy o rozważenie przekazania przesłania poprzez podarowanie prenumeraty drukowanej dla seksoholików w potrzebie: essay.sa.org/get-involved/carry-the-message/

Wiadomości ze świata: Stać się rodziną

34 osoby z całych Indii spotkały się w Bangalore na swoje pierwsze wydarzenie SA i otrzymały po bezpłatnym egzemplarzu magazynu ESSAY.

Różne siły popchnęły nas na pierwszy w historii SA India Workshop Weekend w Ashirvad, Bangalore. Siły te obejmowały zagrażające życiu duchowe bankructwo, absolutny brak umiaru i samokontroli oraz zbiegi okoliczności pośród desperackich poszukiwań.

Było nas 34 – różnił nas wiek, płeć, powołanie, język i miejsce zamieszkania. Najbardziej zróżnicowane były nasze etapy poddania się i zdrowienia, w tym chwiejna gotowość, chroniczne nawroty, przesiąknięty strachem opór przed poddaniem się i bolesna walka z definicją trzeźwości SA. Choć byliśmy różnorodni, jednoczyło nas pragnienie, by przestać padać ofiarą żądz.

Przyjechaliśmy na warsztaty jako obcy sobie. Niektórzy z nas mieli ze sobą przelotne interakcje online. Z głęboko zakorzenionymi lękami przed osądem, złamaną anonimowością i demoralizującą chorobą żądzą, trzymaliśmy się skrywanych nadziei na bycie wolnymi. Ale wyjechaliśmy jako rodzina — z kochającymi uśmiechami, odnowioną nadzieją i lżejszymi sercami.

Trzydniowe warsztaty okazały się niesamowicie trzeźwiące (gra słów bardzo zamierzona). Podczas gdy ja zmagając się z 15-dniowymi seriami, 15-letnia trzeźwość lidera warsztatów wydawała mi się długa jak 15 żywotów. Naturalnie, spodziewałem się świętego cudotwórcy, ale ku mojemu zaskoczeniu i radości, był człowiekiem, seksoholikiem, niedoskonałym, tak jak reszta z nas. Ani akcent, ani różnice kulturowe nie stanowiły bariery. Pomógł nam poczuć się jak w domu, aż zapomnieliśmy, że jest obcokrajowcem odwiedzającym Indie ponownie po 30 latach. Kolejnym dowodem jest to, jak komfortowo dwie obecne kobiety czuły się wśród nas, szalonych męskich seksoholików.

Rozpoczynając od ultra-uczciwego dzielenia się w Dniu 1, lider prowadził z wrażliwością. Delikatnie, zostaliśmy wprowadzeni do Kroku Zerowego o poddaniu siebie, a następnie rygorystycznej, bezwstydnego szczerości. Następnie nastąpiły dwa dni poważnej pracy nad Krokami — która wydawała się zabawą dzięki ciekawym ćwiczeniom ze sznurkami, grupowym zajęciom integracyjnym, kreatywnemu tworzeniu plakatów i humorowi. Dzielenie się, praca nad Krokami, modlitwy, zabawa ze sznurkami i ćwiczenia grupowe były starannie zaprojektowane i udoskonalone.

Jaki może być lepszy dowód skuteczności tego doświadczenia niż kilka głęboko oczyszczających Kroków Czwartego i Piątego? Godziny minęły w cichej, solowej refleksji, gdy spisywaliśmy nasze obrachunki Kroku Czwartego. Robiliśmy to wśród pięknych ogrodów Ashirvad, cichych wnęk i w nieskazitelnej kaplicy. Dzieliliśmy się naszymi obrachunkami w cztery oczy w głębokiej wrażliwości i otrzymaliśmy to samo z głębszym, niemyłym świadkiem.

Ostatni dzień był pełen promiennych uśmiechów i serdecznych uścisków. Myślę, że wszyscy chcieli zostać, służyć i wzrastać w trzeźwości — razem. Ale w ciągu kilku tygodni wyniki były widoczne:

- Po sesji PI w Bangalore odbyła się sesja Chennai Public Information (PI).
- Sześć nowych mitingów stacjonarnych wybuchło jak gorące gejzery w całych Indiach.
- Napływ rekordowych datków na 7. tradycję.
- Wezwania programowe do poddania się wśród uczestników wydawały się milej widziane i bardziej znajome.
- Zaczęły pojawiać się codzienne przypomnienia Kroku Dziesiątego.
- ESH stało się głębsze, skromniejsze i bardziej przemyślane.
- Napływały nowe propozycje, inicjatywy i pomysły.
- Dzięki nowej propozycji druku na żądanie literatura SA może wkrótce być dostępna lokalnie — wszystko w czasie wyznaczonym przez Siłę Wyższą.

Warsztat wzmocnił nasze „my” w trzeźwości i zdrowieniu. Wielu wydawało się również odczuwać ulgę głębszej wiary w SA, 12 Kroków, Wspólnotę i Siłę Wyższą.

Tak, ta choroba jest przewlekła i wyniszczająca, ale dary zdrowienia znacznie przewyższają widoczne „koszty”. Nadzieja, że pewnego dnia będziemy w stanie się kontrolować i cieszyć się żądzą umarła w wielu z nas. Ale inna nadzieja, że głęboko spełnione życie wolne od żądy jest możliwe (i w zasięgu ręki) tylko wzrosła.

Musimy jedynie pozostać pokornymi, pracować nad Krokami z surową uczciwością, uczestniczyć w mitingach, być we Wspólnocie, dawać hojnie to, co nam dano, i utrzymywać nasze podwórka w porządku.

Neeramitra A., Bangalore, Indie

Wiadomości ze świata: Możliwości służby w SIP

Czy wiesz, że Supporting Institutions and Professionals (SIP) jest oficjalnym komitetem SA? Jego celem jest dotarcie do pomagających profesjonalistów (terapeutów, duchownych, lekarzy itp.) i instytucji, takich jak ośrodki rehabilitacyjne, szpitale, Armia Zbawienia lub Veterans Administration (VA). Przedstawiamy im SA i dzielimy się naszymi historiami, aby mogli z przekonaniem polecać osoby, z którymi pracują. Potrzeba jest ogromna!

Prawdopodobnie wiesz, że jest niezliczona liczba seksoholików, którzy nadal cierpią. Kiedy ktoś zwraca się do swojego duchownego lub specjalisty z tym problemem, nadal mało prawdopodobne jest, że usłyszysz o SA. Naszym głównym celem w komitecie SIP jest, aby osoby pomagające podzieliły się informacją, że SA ma rozwiązanie.

Potrzebujemy wolontariuszy w każdej intergrupie. Chcesz pomóc?

Nasz komitet istnieje, aby pomóc Twojej lokalnej intergrupie utworzyć własny podkomitet SIP i rozwijać tę pracę w Twojej okolicy. Aby dowiedzieć się, jak możesz służyć w ramach SIP w swojej okolicy, odwiedź nasz folder Google Drive, w którym znajdują się wszystkie niezbędne dokumenty. Zeskanuj poniższy kod QR lub skontaktuj się z nami, aby uzyskać poradę pod adresem SIP4help@outlook.com

Wiadomości ze świata: Wspólną łodzią ku pogodzie ducha

Dołączyłem do mojej grupy macierzystej w Ammanie w Jordanii rok temu. Wtedy było nas 12 osób i nie mieliśmy żadnych mitingów na żywo. Uczestniczyliśmy zdalnie w mitingach organizowanych w Egipcie.

Stopniowo nasza grupa zaczęła się rozrastać, a nasz głos zdrowienia stawał się coraz głośniejszy. Zorganizowaliśmy nasz pierwszy miting stacjonarny, a za trzy miesiące będziemy świętować naszą pierwszą rocznicę – powstania miejsca, w którym dzieją się cuda i gdzie mieszka radość i wolność. Jeden brat świętował swój pierwszy rok trzeźwości, inny sześć miesięcy, a ja niedawno obchodziłem swoje dziesięć miesięcy.

Podczas naszych mitingów stacjonarnych i w naszej grupie na WhatsApp widzę, jak moi współbracia dążą do trzeźwości, potykają się, a potem podnoszą się i idą dalej. Czuję wielką radość, gdy do naszej grupy dołączają nowi. Jestem bardzo szczęśliwy, widząc, jak nowi członkowie przychodzą na swój pierwszy miting, zdenerwowani i nieśmiali, a potem odważnie otwierają się na swoją przeszłość, zaczynają prosić o pomoc i oferują ją w zamian.

Teraz spotykamy się dwa razy w tygodniu, raz zdalnie we wtorki i raz osobiście w piątki. Nadal uczymy się o spotkaniach biznesowych i pod przewodnictwem Siły

Wyższej staramy się pielęgnować ducha sumienności, przygotowując pomieszczenie na powitanie wszystkich nowo przybyłych, których Bóg do nas prowadzi.

Yazan A., Jordania

Wiadomości ze świata: Narodziny SA w Niemczech

Pod koniec 1985 roku gotowe było pierwsze niemieckie tłumaczenie pierwszego wydania Białej Księgi. Do końca 1986 roku sprzedano ich około 500.

Na początku lat osiemdziesiątych ziarno SA zostało zasiane w Niemczech, co dla wielu seksoholiców zapoczątkowało transformacyjną podróż. W tym artykule opowiemy o kluczowych momentach i kluczowych osobach, które ukształtowały SA w Niemczech, podkreślając rozwój ruchu i jego wpływ.

PIERWSZE KROKI: 1983-1984. Jesienią 1983 roku amerykański przyjaciel Walthera L. przedstawił mu SA, mówiąc, że „jest taka grupa samopomocy w Stanach Zjednoczonych...”. To wprowadzenie wzbudziło zainteresowanie wśród personelu Walthera, który był dyrektorem kliniki medycznej w Bad Herrenalb. Jeden z pracowników, głęboko poruszony materiałami, wystąpił swój Pierwszy Krok do Simi Valley w Kalifornii, rozpoczynając transatlantycką wymianę, która położyła podwaliny pod działalność SA w Niemczech.

6 lutego 1984 roku w Niemczech Zachodnich pojawił się pierwszy członek SA w Europie. Ten przełom został uwieczniony utworzeniem pierwszej niemieckiej grupy SA w maju-czerwcu 1984 roku przy klinice Walthera. Grupa ta została przeniesiona do Karlsruhe w październiku 1984 roku, stając się pierwszą grupą SA poza Ameryką, która istnieje do dziś (stan na wrzesień 2024 roku).

BUDOWA WSPÓLNOTY: 1984-1986. Tłumaczenie podręcznika SA na język niemiecki rozpoczęło się w kwietniu 1984 roku, a jego realizacja zajęła ponad półtora roku. Wysiłek ten zakończył się publikacją pierwszego niemieckiego wydania *Anonyme Sexaholiker* pod koniec 1985 roku, z czego 500 egzemplarzy sprzedano w ciągu roku. Dostępność książki odegrała kluczową rolę w szerzeniu przesłania SA w całych Niemczech.

Grupa w Karlsruhe, utworzona początkowo w październiku 1984 roku, stała się centrum działalności SA. Cotygodniowe spotkania informacyjne w klinice w Bad Herrenalb znacząco przyczyniły się do rozwoju Wspólnoty. Do kwietnia 1987 roku w Niemczech działało 13 zarejestrowanych grup SA, a do listopada 1988 roku liczba ta wzrosła do 22.

POSZERZANIE HORYZONTÓW: 1985-1987. W połowie lat 80. nastąpił wysyp aktywności i ekspansji. W styczniu 1985 r. założono grupę SA w Hanowerze, a następnie grupy w Bochum, Bremie, Kolonii, Fryburgu, Moguncji i Stuttgarcie. Pierwszy zlot SA w Niemczech odbył się w Karlsruhe w dniach 14-15 czerwca 1986 r., a wzięło w nim udział około 25 członków reprezentujących różne grupy. Zlot ten stanowił znaczący krok w kierunku zjednoczenia niemieckiej wspólnoty SA i ustanowienia komitetu służbowego nadzorującego jej działania.

Roy K. odwiedził Niemcy w październiku 1985 r. i poprowadził otwarte seminarium w klinice Bad Herrenalb. Jego wizyta zainspirowała wielu i wzmocniła więź między niemiecką i amerykańską społecznością SA.

WYZWANIA I WYTRWAŁOŚĆ: 1986-1988. Wraz z szybkim rozwojem, Wspólnota stanęła przed pewnymi wyzwaniami. Wewnętrzne nieporozumienia doprowadziły do powstania i późniejszego rozwiązania odrębnej grupy w Karlsruhe w 1986 r., ale pierwotna grupa z Karlsruhe nadal się rozwijała, wprowadzając oddzielne mitingi dla nowo przybyłych i utrzymując solidny harmonogram mitingów.

Drugi zlot SA-Niemcy w Kolonii w dniach 8-9 listopada 1986 r. przyniósł zwiększoną frekwencję. Wzięło w nim udział 28 członków z różnych grup. Zlot ten dodatkowo umocnił strukturę służb Wspólnoty i zaangażowanie w jej zasady.

DZIEDZICTWO NADZIEI: PO 1988 ROKU. W 1988 roku odwiedziłem Roya K. Po wizycie napisałem:

Podczas podróży służbowej do Stanów Zjednoczonych, po raz pierwszy odwiedziłem Roya K. w Simi Valley wiosną 1988 roku. Roy poinformował mnie podczas tej wizyty, że pracuje nad nowym, rozszerzonym wydaniem swojego podręcznika, który został wydrukowany w 1989 roku jako „Sexaholics Anonymous”, znana nam dzisiaj Biała Księga. Roy zapytał, czy my, niemieckojęzyczna społeczność SA, bylibyśmy skłonni przetłumaczyć ten nowy podręcznik na niemiecki, gdy tylko będzie dostępny.

Po powrocie do Niemiec złożyłem propozycję Komitetowi Służb, którego byłem członkiem, aby utworzyć zespół tłumaczeniowy poświęcony zadaniu przetłumaczenia tego nowego, rozszerzonego wydania głównego tekstu SA. Dzięki bliskiemu kontaktowi z Royem K. zespół tłumaczeniowy został utworzony i działał w latach 1988-1991, kiedy projekt został ukończony.

Uważam, że rozwój SA w Niemczech jest świadectwem siły dzielonych doświadczeń i wzajemnego wsparcia. Od skromnych początków w połowie lat 80. do ugruntowanej obecności dzisiaj, niemieckojęzyczna wspólnota SA zapewniła koło ratunkowe niezliczonym osobom poszukującym trzeźwości, powrotu do zdrowia i nadziei.

Uważam również, że założenie i rozwój Anonimowych Seksoholików w Niemczech podkreślają odporność i determinację uczestników Wspólnoty. Dzięki wysiłkom tłumaczeniowym, zlotom i niezachwianemu wsparciu kluczowych postaci, takich jak Roy K., Wspólnota rozkwitła, oferując światło nadziei tym, którzy jej potrzebują. W miarę jak społeczność SA nadal ewoluuje, jej dziedzictwo zdrowienia i jedności pozostaje źródłem inspiracji dla wszystkich.

Helmut M., Bochum, Niemcy

Wygraj bezpłatny numer dodając najlepszy podpis

Po raz kolejny wybór spośród wielu wyjątkowych zgłoszeń był trudnym wyzwaniem. Zwycięzcą sierpniowego konkursu został Daniel B. z USA, z powyższym podpisem. Otrzyma bezpłatny egzemplarz październikowego wydania ESSAY.

Uwaga, drodzy czytelnicy! Czy jesteś gotowy na wyzwanie tej edycji? Zapraszamy Was do stworzenia idealnego podpisu do poniższej kreskówki, którego tematem przewodnim będzie grudniowy temat „Randki na trzeźwo”. Jeśli Twój podpis nas rozbawia, pojawi się w grudniowym wydaniu ESSAY.

Nie przegap tej okazji — ostateczny termin przesyłania zgłoszeń upływa 15 listopada. Wyślij swoje zgłoszenie na adres essay@sa.org. Uwolnij swoją kreatywność i niech wygra najdowcipniejszy podpis!

W numerze grudniowym: Randkowanie na trzeźwo

W grudniowym wydaniu znajdują się artykuły na temat randek na trzeźwo, napisane przez współbraci i siostry SA z całego świata.

Szczęśliwie żonaty: Decyzja o przyjęciu trzeźwości SA poprowadziła młodego Słowaka do trzeźwych randek i małżeństwa.

Randki w Malezji: Członkini SA chętnie dzieli się swoimi doświadczeniami z randkowania na trzeźwo w Malezji.

Wskazówki i porady od sponsorów: Zbiór pomocnych wskazówek i środków ostrożności opartych na doświadczeniach sponsorów doradzających sponsorowanym w randkowaniu.

Nadzieja w Maroku: Dzięki SA jest nadzieja dla seksoholika, który wciąż cierpi w Maroku.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Wydanie Grudzień 2024: Randki na trzeźwo (historie należy nadsyłać do 1 listopada). Doświadczenie, siła i nadzieja w randkowaniu na trzeźwo od uczestników Wspólnoty z całego świata.

Wydanie Luty 2025: Bóg takim, jakim Go rozumiemy (historie należy nadsyłać do 1 stycznia). To wyrażenie jest być może najważniejszym w słowniku AA, ponieważ wyznacza otwarte drzwi do zdrowienia dla każdego.

Wydanie Kwiecień 2025: Zasada 62 (historie należy nadsyłać do 1 marca). Humorystyczne anegdoty i historie współbraci i sióstr na temat kultowego hasła AA „Nie bierz siebie tak cholernie poważnie”.

Wydanie Czerwiec 2025: Szczęśliwi, radosni i... samotni (historie należy nadsyłać do 1 maja) Członkowie stanu wolnego opowiadają, jak cieszą się szczęśliwym i spełnionym życiem w trzeźwości, o którym nawet nie marzyli.

Opinie wyrażone w ESSAY nie mogą być przypisywane SA jako całości, a publikacja jakiegokolwiek artykułu nie oznacza poparcia przez SA lub ESSAY.

Chociaż wszystkie artykuły w języku angielskim, a także sześć wybranych artykułów w 9 innych językach, udostępniamy na naszej stronie internetowej bezpłatnie, to produkcja magazynu ESSAY nie jest darmowa. Aby wesprzeć magazyn ESSAY w niesieniu przesłania SA na całym świecie, prosimy o dokonanie wpłaty na essay.sa.org.

Boże, użyż 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. Niech się dzieje wola Twoja, a nie moja.