

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 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, strona 2, ostatni akapit). 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 (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 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 © 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 Seksoholiców 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
Sylvia J. – Odeście Legendy	2
Luc D.	3
Dla Luca.....	3
Listy – Drogi ESSAY	8
Praktyczne narzędzia: Wojna z mrówkami. Moja podróż przez 12 Kroków, by pokonać negatywne myśli.....	8
Randkowanie na trzeźwo: Dobre zakończenie	10
Randkowanie na trzeźwo: Samotna w wielkim mieście	12
Randkowanie na trzeźwo: Postępy w randkowaniu	14
Randkowanie na trzeźwo: Odpuścić oczekiwania.....	15
Randkowanie na trzeźwo: Etapy związku w trzeźwym randkowaniu.....	17
Historie osobiste SA: Miłość i prawdziwa więź	19
Kroki i Tradycje: Wykonanie Pierwszego Kroku.....	22
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Praca i życie według Kroków w więzieniu	23
Wiadomości ze świata: Doświadczenie przebudzenia duchowego	24
Wiadomości ze świata: Nadzieja dla Maroka	25

Oferta pracy: Redaktor biuletynu ESSAY – prosimy o rozpowszechnianie	26
W numerze lutowym: Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy	27

Kącik redakcyjny

Pokochałem ESSAY już dawno temu, długo przed niniejszym grudniowym numerem. Włączałem pismo do moich porannych lektur i pozwalałem, aby Siła Wyższa podpowiadała mi, co sobie podkreślić i jakie zrobić notatki. Potem Luc przyjął mnie do zespołu redakcyjnego, gdzie mogłem w pełni dać upust mojemu ADHD i OCD, poprawiając pisownię, wyjaśniając fragmenty dla autorów nieanglojęzycznych i korygując interpunkcję.

Właśnie dzieliłem się z jednym kolegą, jak bardzo jestem wdzięczny za ESSAY i za to, że wciąż otrzymuję dzięki niemu wgląd i mądrość, które Siła Wyższa wydaje się przekazywać konkretnie dla mojego procesu zdrowienia w dany poranek. Teraz dzieje się to całkiem często przy artykułach, które już dokładnie przerobiłem w trybie edycji. Kiedy jestem w trybie czytania, mam wrażenie, że autor i Siła Wyższa mówią do mnie bezpośrednio.

Ten numer od początku był dla mnie szczególny. Nagłe odejście Luca z tego świata (zob. „Dla Luca”, str. 3), zaledwie sześć dni po opublikowaniu październikowego numeru było wstrząsem dla wielu osób we Wspólnocie ze względu na znaczącą rolę, jaką odgrywał dla każdego z nas – nie tylko jako redaktor ESSAY, ale także jako brat z SA. Nawet przy tak drobnych sprawach, jak jego życzliwe słuchanie osoby przedstawiającej się na konferencji, można było czuć obecność Luca. Luc rozumiał zasady, których nauczył go Program. I wszyscy mogli odczuć, że stopniowo włącza je do swojego codziennego życia, czy to dzieląc się w trakcie mitingu, czy przyjmując artykuł do ESSAY.

Powiedzieć, że Luc pozostawił w ESSAY ogromną wyrwę, to ogromne niedopowiedzenie. Nie tylko przekształcił biuletyn w dopracowany, profesjonalny magazyn. Siła Wyższa użyła Luca, aby przemienić teksty przysyłane z całego świata oraz i sam proces publikacji w coś, co daje nam dziś radość, jako wyjątkowy duch magazynu ESSAY. Czytelnikom i autorom na całym świecie może zabraknąć odpowiednich słów, by to opisać, ale niezliczeni z nich czują, że w tym magazynie jest coś wyjątkowego, coś co zbudował Luc.

Czuję się zarówno zaszczycony, jak i przytłoczony, wkraczając w rolę redaktora, by pomóc w wydaniu numeru grudniowego 2024.

Kevin B., Koordynator zastępczy dla numeru grudniowego

Sylvia J. – Odejście Legendy

Z ciężkim sercem pragniemy zawiadomić o odejściu Sylvii J., 10 października 2024 roku.

Sylvia, niezwykle ukochana sponsor i przyjaciółka wielu osób, była trzeźwa przez 41 lat i nawet na łożu śmierci wciąż odbierała telefony od podopiecznych. Była filarem struktury SA, jak Roy K. i Jesse L.

W numerze ESSAY z lutego 2025 roku zostanie przypomniana droga życiowa Sylvii oraz kluczowe role, jakie pełniła w swojej nieustającej służbie. Wspólnota z pewnością zostanie zainspirowana jej Doświadczeniem, Siłą i Nadzieją oraz wkładem w historię SA.

Jest „wiele osób [seksuoholików] w stanie wolnym, które myślą o małżeństwie i mają odpowiednie warunki (...) Prawdziwe zrozumienie i dojrzały stosunek do życia zawsze prowadzą do szczęśliwych rezultatów.”. (12 na 12, str. 119)

Na okładce: Niezależnie od tego, czy chodzi o randkowanie, czy małżeństwo, poszukiwanie trzeźwej relacji z partnerem może przypominać błędzenie w labiryncie. Droga SA doprowadziła wielu do rozwiązania.

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.

Luc D.

6 stycznia 1969 – 21 października 2024, Ghent, Belgia

Jesteśmy głęboko zasmuceni nagłym odejściem redaktora ESSAY, Luca D. Jak pokazuje niniejszy numer ESSAY, wydawanie pisma będzie kontynuowane – choć bez magicznego wkładu Luca nie będzie już takie samo.

Byłem w Radzie Powierników (BoT) w 2020 roku, gdy potrzebowaliśmy nowego redaktora naczelnego ESSAY. Luc D. zgłosił się do tej roli wraz z innymi kandydatami, wszyscy z których mieli duże doświadczenie w projektowaniu graficznym i składzie czasopism. Gdy zatrudniliśmy Luca, Rada poczuła, że został wyraźnie posłany przez Boga, aby służyć SA. Pełnił funkcję redaktora przez cztery lata.

Luc całkowicie odmienił ESSAY. Rada Powierników miała trudności z nadążeniem za jego kreatywnymi i wizjonerskimi pomysłami. Zmienił ESSAY z głównie czarno-białego biuletynu tekstowego w profesjonalny magazyn w pełnym formacie, powiększył jego objętość i przekonał Radę do podjęcia ryzyka publikowania sześciu numerów rocznie zamiast pięciu. Jako pierwszy redaktor ESSAY spoza USA, Luc kładł nacisk na magazyn odzwierciedlający międzynarodowy charakter naszej Wspólnoty. Zainicjował dodanie wersji online ESSAY (essay.sa.org) z podcastami, filmami i tłumaczeniami na dziewięć języków.

Wspólnota nie jest w stanie w pełni wyrazić wdzięczności za wszystko, co Luc dla nas zrobił. Będzie nam go bardzo brakowało.

Eric H., Floryda, USA

Dla Luca

Chciałbym podzielić się z Wami relacją z pogrzebu Luca i napisać kilka słów o nim samym – o tym jak wpłynął na mnie jako mój sponsor, który prowadził mnie przez Dwanaście Kroków SA.

Pogrzeb odbył się w Kiezegem, miejscowości, w której Luc się wychował. To wieś na belgijskiej prowincji, a właściwie rozsypane po okolicy gospodarstwa. Przy wejściu do kościoła, naprzeciw drzwi, stali jego mama, bracia i siostry. Witali każdego, kto przychodził, podając rękę. Kościół był niewielki, wszystkie ławki wypełnione po brzegi, a kolejne osoby stawały jeszcze potrójnym rzędem wzdłuż ścian. Sam opierałem się plecami o ścianę, ale ponieważ mam klaustrofobię, zanim ceremonia się zaczęła i gdy wciąż napływały nowe osoby, przecisnąłem się do

przedsionka. Zatrzymałem się w drzwiach, patrząc w stronę trumny Luca stojącej przy ołtarzu, na której spoczywał jego portret.

Ceremonia była piękna i dostojna. Czuło się w niej bliskość, głębię i sens – nie była tylko zwykłym rytuałem. Belgijska wspólnota przygotowała broszurę z tłumaczeniem Mszy, dzięki czemu ja i inni anglojęzyczni goście mogliśmy ją śledzić. Dwie mowy pożegnalne były bardzo poruszające; nie trzeba było znać flamandzkiego, żeby usłyszeć i poczuć ból, ale też radość, jaką wnosił Luc. Na zakończenie Mszy odtworzono nagranie ulubionej pieśni Luca: „Into the Night” z Taizé. Nigdy wcześniej jej nie słyszałem. Była przepiękna – powolna, spokojna melodia, która bardziej niż cokolwiek innego niosła ze sobą prawdę o tej tragedii. Przebijała odrętwienie szoku i rozwiewała wszelkie resztki niedowierzania. Nie było się już przed nim gdzie schować. Być może właśnie na tym polega sens rytuału – aby pomóc nam zrozumieć, przyjąć i zmierzyć się z tragedią. Po raz pierwszy od lat zapłakałem.

Luc był dla mnie nie tylko sponsorem. Jego pasja do Boga, do rozwoju duchowego, do Dwunastu Kroków, które otwierają drogę do łaski Siły Wyższej oraz do pomagania innym w prowadzeniu dobrego życia tak mnie poruszała, że odkładałem na bok swój buntowniczy upór, wszelkie wątpliwości wobec jego sugestii i po prostu robiłem, co mówił. Z radością wracałem, dzwoniłem do niego na czas i wykonywałem zadania, które mi dawał, aż z biegiem czasu moje wnętrze także zaczęło się goić. Gdy przyjmowałem zdrowsze przekonania, myśli i postawy, stawałem się radosny jak on – i przydatny dla Boga oraz dla ludzi wokół mnie. Z czasem, gdy poculiśmy się swobodnie w granicach naszej relacji, dojrzałem emocjonalnie i nauczyłem się odczuwać emocje (nawet takie, jakie czułem teraz) bez uciekania się do „znieczulania się”.

Po raz pierwszy spotkałem Luca w marcu 2015 roku. Został zaproszony, by przemówić na zlocie niedaleko Galway w Irlandii. Słuchając tam tego wysokiego, młodo wyglądającego nieznajomego, byłem poruszony jego szczerością, gdy tak otwarcie opowiadał o intensywności swojego dawnego uruchamiania się. Dostrzegłem w nim również ogromne pragnienie Boga, Siły Wyższej w jego rozumieniu. Dzielił się tym, jak szukał Go wszędzie, we wszystkim, ale nigdzie Go nie rozpoznawał. Opisywał nawet, jak przepłynął rzekę Ganges w Indiach, pijąc z jej świętych wód, podczas gdy obok unosiły się martwe krowy. Kiedy to usłyszałem, zapragnąłem, aby został moim sponsorem.

Pierwszą rzeczą, której nauczyłem się od Luca, była ta najważniejsza: Dwanaście Kroków SA to Program, a wszystkie inne elementy – mitingi, służba, literatura, wspólnota – jedynie wspierają pracę nad Krokami. To właśnie Kroki ożywiają te fundamenty i nadają im sens. Luc wyjaśniał, że Kroki są jak mycie szyb w duszy, które od dawna były zabrudzone. Gdy zostaną oczyszczone, Światło zaczyna wpadać do środka. To dzieje się samo. Nie można tego zatrzymać. I wtedy następuje przemiana.

Jestem pewien, że moi wcześniejsi sponsorzy mówili mi to samo – może innymi słowami, z innymi akcentami, w różnym stylu – ale wszystko to przelatywało mi nad głową. Jak mówi przysłowie: kiedy uczeń jest gotowy, pojawia się mistrz. Luc i ja współpracowaliśmy ze sobą bardzo dobrze. Wspólny przyjaciel doradził mi, żebym

nie marnował czasu Luca. Luc był człowiekiem z pasją. Cenił swój czas, więc zawsze dbałem o to, by dzwonić do niego punktualnie i mieć zrobioną pracę nad danym Krokiem; nie chciałem, żeby ten sponsor ze mnie zrezygnował. Widziałem, jak wielką wartość wnosił w moje zdrowienie.

I tak szliśmy razem, Krok po Kroku, aż przeszliśmy wszystkie dwanaście. Czwarty Krok zajął nam ponad dwa lata, ponieważ Luc chciał, żebym przebaczył każdej z osób z mojej listy uraz. Włączył w ten Krok szczególną formę modlitwy za każdego, wobec kogo czułem urazę: trzy rundy modlitw zaczerpniętych z Wielkiej Księgi, przy czym każda kolejna runda pogłębiała i wzmacniała błogosławieństwo wobec tej osoby, aż w końcu mogłem odmówić trzecią, najgorętszą i najbardziej osobistą modlitwę błogosławieństwa – bez poczucia, że zaraz eksploduję. To zajęło mi lata. Ale zadziało. Z czasem uwolniłem się od tych strasznych uraz.

Najbardziej podobało mi się w Lucu i w tym, jak pracował z Krokami to, że zawsze był pozytywny, praktyczny i pragmatyczny. „Cokolwiek musisz zrobić, żeby pozostać trzeźwym – zrób to” – mawiał. Dlatego zalecał wspieranie osobistego programu zdrowienia terapią lub lekami, jeśli były potrzebne i prowadzone przez dobrego, wykwalifikowanego specjalistę. Nawet gdy wybierałem się na wakacje, słyszałem od niego: „Cokolwiek musisz zrobić, żeby pozostać trzeźwym – zrób to.”

Dla mnie program Luca charakteryzował się następującą zasadą: celem Programu jest żyć w poczuciu komfortu, a nie spędzać całe życie na mitingach czy czytaniu literatury. Przekładał to dla mnie w ten sposób: „Ludzie tak chorzy jak my potrzebują chodzić na mitingi, czytać literaturę, pracować nad Dwunastoma Krokami i pełnić służbę po to, żebyśmy mogli żyć, pracować, spotykać się z innymi, oglądać telewizję, chodzić do kina i na zabawy, wyjeżdżać na wakacje, żenić się, mieć dzieci – i to wszystko, czując się przy tym dobrze.”

Pod jego sponsorskim okiem nauczyłem się być sobą, akceptować siebie i znów ufać. Luc nigdy nie był chłodny, sztywny ani osądzający. Często, jeśli dzieliłem się czymś, co uważałem za wstydlive lub delikatne, mówił: „Dziękuję, że się tym podzieliłeś. Ja też tak robiłem.” Zawsze czułem się przy nim swobodnie. Gdybym miał użyć jednego słowa, aby opisać jaki miał na mnie wpływ, byłoby to „wsparcie”. Bez względu na to, jak źle się czułem w danej chwili, potrafił zwrócić mnie ku mądrości i wdzięczności. Nie był sponsorem przesłodzonym – potrafił „trzasnąć batem”, kiedy było to potrzebne, zwłaszcza w kwestii moich uraz i analizowania innych ludzi. Ale zawsze, zawsze, zawsze prowadził mnie ku poczuciu humoru w danej sytuacji, właściwej perspektywie, odpowiednim proporcjom – ku mądrości i wdzięczności. Miał niezwykłą świadomość Bożą i zachęcał mnie do modlitwy o poznanie woli Boga w każdej sytuacji. Co za wzór, mieć kogoś takiego w swoim życiu – wolnego, szczerego i obecnego. Za każdym razem, gdy kończyłem rozmowę telefoniczną przez te wszystkie lata, myślałem sobie: „Właśnie rozmawiałem z dobrym człowiekiem.”

Luc zachęcał mnie do trzeźwego randkowania. Na początku brałem jego wskazówki zbyt dosłownie. Za pierwszym razem umówiłem się z poznaną na (szanującej się) stronie randkowej obiecująco przedstawiającą się kobietą w świetle dnia, o godzinie 15:00, w otoczeniu wielu ludzi. Spotkanie trwało dokładnie godzinę i potem się rozeszliśmy. To było w 2016 roku i trzeźwe randkowanie wymagało

poziomu dojrzłości emocjonalnej, który dopiero odkrywałem. Byłem pełen lęku: „Co jeśli dojdzie do drugiego spotkania? A trzeciego? Co jeśli wszystko zadziała i będę musiał się z nią ożenić i zmienić całe swoje życie – wszystko przez nią?!”

Luc pocieszał mnie mówiąc: „Po prostu spróbuj. Ciesz się tym. Na pierwszej randce chodzi tylko o to, żeby sprawdzić, czy będzie druga. A po drugiej możemy porozmawiać o ewentualnej trzeciej. Przestań żyć przyszłością. Przestań wszystko nadmiernie analizować.”

Taki był. Pomimo własnych wątpliwości i lęków, pomimo swoich własnych problemów, zawsze znajdował czas, by pomóc mi dostrzec to, co najlepsze w każdej sytuacji i każdej osobie.

Nigdy nie przedstawiał się jako terapeuta, doradca finansowy czy ekspert od związków – po prostu stosował Kroki, nakładał je na daną sytuację jak szablon, a potem dopasowywał i poprawiał, aż mogliśmy spojrzeć na sytuację przez ich pryzmat. „Boisz się sprzedać mieszkanie i przeprowadzić na wieś? Czy jesteś bezsilny wobec tych lęków? Czy przez nie przestałeś kierować swoim życiem? Czy twoje lęki stały się twoją Siłą Wyższą? Czy widzisz swoją Siłę Wyższą po drugiej stronie swoich lęków? Co Bóg do ciebie mówi i czy jesteś gotów wypełnić Jego wolę?” Po tej rozmowie z Lucem poświęciłem trochę czasu na modlitwę i refleksję. Wtedy usłyszałem, jak moja Siła Wyższa mówi: „Porozmawiaj z agentem nieruchomości i policz wszystkie koszty. Kiedy to zrobisz, przeanalizuj kluczowe czynniki takiej przeprowadzki – lokalizacja, meetingi, kontakty, kursy, sport – i zobacz, co z tego wynika. Potem porozmawiaj o tym z Lucem w przyszłym tygodniu.”

Styl sponsorowania Luca zmienił również mój własny styl bycia. Staram się – choć nie zawsze mi to wychodzi – być tak hojny, jeśli chodzi o mój czas, jak on był ze swoim. Staram się przede wszystkim uważnie słuchać, a potem dawać sugestie, które moim zdaniem podsuwa mi moja Siła Wyższa. Luc ostrożnie i odpowiedzialnie balansował między rolą sponsora a przyjaciela – w marcu 2015 roku nie poprosiłem go, by był moim przyjacielem, ale żeby został moim sponsorem. Przyjaźń pojawiła się sama. Łatwo było lubić Luca – był życzliwy, mądry, uczciwy, zabawny, delikatny w swojej sile, intensywny, pracowity, pełen miłości do innych uzależnionych. Wśród wielu jego działań na rzecz SA, przekształcił magazyn ESSAY, podnosząc go z amatorsko wyglądającego biuletynu do pięknego, profesjonalnego czasopisma, teraz publikowanego sześć razy w roku i pełnego inspirujących, pouczających artykułów od osób z całego świata. Miałem szczęście pracować z Lucem przez wiele lat jako jeden z redaktorów pomocniczych.

To, co czułem do Luca, musiało być miłością. Rozumiem to dopiero teraz, poprzez ból, jaki odczuwam. Wtedy nie byłem tego świadomy. Myślałem, że jesteśmy tylko znajomymi. Ale przez cały czas, ukryta w codziennej, radosnej rutynie naszych rozmów telefonicznych przez lata, wzrastała miłość. Gdyby ktoś zapytał mnie kilka tygodni temu: „Brian, czy kochasz Luca?” – byłbym oburzony i wyzywałbym go na solo. Teraz wiem, że naprawdę kochałem tego człowieka – to było moje pierwsze prawdziwe doświadczenie miłości, i był to mężczyzna, co jest zabawne, a jednocześnie w jakiś sposób odpowiednie dla mojego zdrowienia. Słyszałem wcześniej o męskiej bliskości – bez seksualności, bez żądzy, bez oczekiwań, bez romantyzmu, bez idealizowania, bez zauroczenia. Słyszałem o tym w radiu i

czytałem w prasie – i oczywiście wyśmiewałem to. Ale tak to się dzieje. Gdzieś po drodze stopniał we mnie lód – w dużej mierze dzięki Lucowi, dzięki temu, jak niósł Światło i dzielił się nim.

Kiedy Msza się zakończyła, przeszliśmy około mili drogą do centrum kultury, gdzie wraz z belgijską wspólnotą oraz osobami ze wspólnot holenderskiej i niemieckiej, mogliśmy napić się kawy, czy zjeść kanapkę i ciasto w towarzystwie mieszkańców wsi. Było dobrze zaczerpnąć powietrza, porozmawiać. Potem każdy odjechał w swoją stronę. Zostałem odprowadzony przez osoby wracające do miasta Gandawa. Tego wieczoru w centrum, w którym Luc pracował, odbyła się piękna modlitwa z czytaniem, hymnami i refleksjami.

Następnego dnia, w niedzielę, w tym samym centrum, belgijska wspólnota zorganizowała sesję wspólnotową, podczas której ludzie mogli dzielić się wspomnieniami o Lucu. W sali było nas około trzydziścioro i był przygotowany tak, aby przybyli z całego świata mogli słuchać i również się dzielić. Ucieszyłem się, że poproszono mnie o opowiadanie o moim doświadczeniu pracy nad Krokami z Lucem. To był zaszczyt. Najpierw wszystko spisałem, a raczej to pisało się samo – długopis wyprzedzał moje myśli. Podczas mojego wystąpienia załamałem się – słowa grzęzły w gardle, łyły płynęły – po raz drugi w ciągu 24 godzin. Coś musiało się naprawdę rozmrażać, i to była zasługa Luca – oraz Siły Wyższej, która działała przez niego. Kiedy sesja się skończyła, zeszliśmy wszyscy na dół, wypiliśmy kolejną kawę, jedliśmy bułki i siedzieliśmy razem, rozmawiając, co bardzo pomagało mi w moim smutku.

Później tego wieczoru, gdy siedziałem sam naprzeciwko stacji kolejowej, też czułem smutek. Ale mieszał się on z radością i wdzięcznością. Czuję się głęboko uprzywilejowany, że ktoś taki jak Luc mógł kroczyć ze mną przez tyle ważnych lat mojego życia, pokazując mi, jak lepiej pracować nad Krokami. Był ze mną prawie dziesięć lat, pomagając mi ożywać i trwać w sferze Ducha. Pojawiła się wtedy jedna myśl, która napełniła mnie nadzieją i radością: jeśli Światło Boga może tak pięknie przebijać się przez szczeliny, wady i cienie, a także przez wątpliwości i defekty, z którymi Luc zmagał się przez całe życie, jakże wspaniałe musi być sam Bóg? I myśl, że Luc jest teraz z Nim, Tym, którego szukał przez całe życie, sprawiła mi wielką radość. Radością było też myśleć, że znalazłem się wśród ludzi, którzy mieli okazję kochać Luca. Kolejnym jej źródłem było też uświadomienie sobie, że nasz Program naprawdę działa, że uzależniony od seksu w trakcie zdrowienia może się zaleczyć na tyle, by swobodnie dawać i przyjmować miłość. I radością było także myślenie, że w toku zdrowienia spotykamy naprawdę wspaniałych ludzi, takich jak Luc D.

Luc nie był samotnym światłem. Działał w ramach belgijskiej wspólnoty, był przez nią wspierany i bardzo ją cenił. Był też wspierany przez dobrego sponsora w USA oraz przez dobrych przyjaciół z całego świata SA. Szczególnie ukształtowało go ważne doświadczenie w SA w Nashville, w Tennessee, gdzie nauczył się wartości dobrego humoru, właściwych proporcji, szczerego dzielenia się bez względu na wszystko oraz silnej wspólnoty przed i po mitingach. Uwielbiał tam spędzać czas.

Wspólnota będzie trwać po odejściu Luca. Oczywiście, że będzie. Światowa Wspólnota będzie nadal przekazywać przesłanie seksoholikom, którzy wciąż cierpią. Ale będzie to robić jeszcze lepiej dzięki temu, że znała Luca D., że była świadkiem

tego, jak żył i niósł przesłanie. Ktoś ujął to pięknie podczas weekendu: „Był piękną duszą, prawda?” To dla mnie mówi wszystko.

Żegnaj, Luc, i dziękuję.

Brian C., Dublin, Irlandia

Listy – Drogi ESSAY

Literatura programowa to autorytet w moim życiu.

Drogi ESSAY, ostatnio mój sponsor zachęcił mnie, aby nadać literaturze programowej większy autorytet w moim życiu. Chodziło mu o to, abym przyjmował literaturę jako swoją osobistą prawdę i nie odchodził od niej – w ten sposób osiągnę maksymalne korzyści z Programu.

„Brak siły – to był nasz dylemat. Musieliśmy znaleźć siłę, dzięki której moglibyśmy żyć. I musiała to być *Siła większa od nas samych*. To oczywiste. Ale gdzie i jak mieliśmy znaleźć tę Siłę?

Cóż, dokładnie o tym jest ta książka. Jej głównym celem jest umożliwienie ci znalezienia Siły większej niż ty sam, która rozwiąże twój problem.” (AA, 45)

Mówiąc inaczej, celem Wielkiej Księgi jest znaleźć Siłę większą od nas samych, dzięki której możemy rozwiązać nasze problemy. Prosto i jasno. Księga od 85 lat daje niesamowite rezultaty w wielu krajach na całym świecie.

Moim obecnym postanowieniem jest nie tylko czytać i akceptować idee zawarte w literaturze zatwierdzonej przez Wspólnotę SA, ale i zrobić krok dalej – nadać tym ideom autorytet, który będzie kierował moim myśleniem, wyborami i spojrzeniem na życie.

Dan K., Nairobi, Kenia

Praktyczne narzędzia: Wojna z mrówkami. Moja podróż przez 12 Kroków, by pokonać negatywne myśli

W moim domu toczy się cicha bitwa, która odzwierciedla bardziej osobistą walkę trwającą w moim umyśle. Z jednej strony zmagam się z inwazją malutkich mrówek, które zdają się pojawiać znikąd, maszerując po blacie w kuchni. Z drugiej strony walczę z automatycznymi negatywnymi myślami (*ang. Automatic Negative Thoughts – w skrócie ANTs, czyli „mrówki” – tłum.*), które wkradają się do mojego umysłu, zakłócając mój spokój i poczucie własnej wartości.

Mrówki w kuchni. Wszystko zaczęło się od kilku samotnych mrówek. Początkowo zbagatelizowałem je jako drobną niedogodność. Wkrótce jednak zaczęły się mnożyć, maszerując w pozornie niekończącej się linii. Zdałem sobie sprawę, że źródłem ich inwazji był okruszek, który przeoczyłem – mały, łatwy do zignorowania szczegół, który przerodził się w poważny problem.

Podobnie jak te mrówki, moje automatyczne negatywne myśli często zaczynają się od czegoś drobnego. Przelotna obawa przed prezentacją w pracy lub samokrytyczna myśl o moim wyglądzie może szybko przerodzić się w przytłaczającą lawinę negatywności. Tak jak musiałem stawić czoła problemowi mrówek bezpośrednio, wiedziałem, że muszę zająć się myślami, zanim to one przejmą kontrolę.

Krok Pierwszy: przyznanie problemu. Zaczynałem moją drogę przez 12 Kroków ze świadomością, że muszę przyznać się do zmagania z automatycznymi negatywnymi

myślami. Zrozumiałem, że tak jak te irytujące mrówki w mojej kuchni, negatywne myśli wkraczają do umysłu i zakłócają mi życie. Wziętem głęboki oddech i przyjąłem do wiadomości, że potrzebuję pomocy.

Krok Drugi: wiara w możliwość zmiany. W Kroku Drugim uwierzyłem, że zmiana jest możliwa. Musiałem zaufać, że mogę stawić czoła moim negatywnym myślom. Tak jak zbierałbym potrzebne narzędzia, aby poradzić sobie z problemem mrówek, tak też wyposażyłem się w strategię, by uporać się ze swoimi automatycznymi negatywnymi myślami. Zdałem sobie sprawę, że wiara w moją zdolność do zmiany była pierwszym, kluczowym etapem.

Krok Trzeci: zaangażowane działanie. Przechodząc do Kroku Trzeciego, zobowiązałem się do podjęcia działania. Pewnego dnia, walcząc z mrówkami, sięgnąłem po butelkę Windexu. Byłem zdumiony, jak szybkie spryskanie mogło je wyeliminować, sprawiając, że moja kuchnia znów stała się czysta i bezpieczna. Nie mogłem jednak powstrzymać śmiechu z całej absurdalności sytuacji – gdyby tylko można było spryskać siebie Windexem, aby pozbyć się automatycznych negatywnych myśli! Niestety, potrzebowałem innego podejścia.

Krok Czwarty: autorefleksja. W Kroku Czwartym przeprowadziłem bezlitosną inwenturę moich myśli i zachowań. Zacząłem określać, co przyciągało moje negatywne myśli – podobnie jak musiałem znaleźć okruchy, które przyciągały mrówki do mojej kuchni. Za każdym razem, gdy pojawiała się negatywna myśl, pytałem siebie: Czy ta myśl opiera się na faktach? Jakie mam dowody? Ta autorefleksja pomogła mi odkryć mentalny bałagan, który karmił moje wątpliwości.

Niestety, nie ma szybkiego sposobu na uporanie się z uporczywymi negatywnymi myślami. Zrozumiałem, że walka z nimi wymaga proaktywnych działań. Zacząłem prowadzić dziennik myśli, kwestionować ich prawdziwość i zastępować je afirmacjami. Na przykład, gdy pojawiała się myśl typu „Zawsze wszystko psuję”, przeciwstawiałem jej: „Jestem zdolny i w przeszłości już odnosiłem sukcesy.” Ta praktyka pomagała stworzyć mentalną barierę przeciw naporowi negatywizmu.

Krok Piąty: dzielenie się swoją prawdą. W Kroku Piątym przyznałem się przed sobą i zaufanym przyjacielem do natury moich zmagañ. Dzielenie się moją drogą było wyzwajające, podobnie jak przyznanie, że mam prawdziwy problem z mrówkami. Wypowiadanie na głos moich negatywnych myśli pozwoliło mi zobaczyć je takimi, jakimi naprawdę były – tymczasowymi i często irracjonalnymi.

Kroki Szósty i Siódmy: odpuszczenie negatywizmu. Przechodząc do Kroków Szóstego i Siódmego, skupiłem się na uwolnieniu się od negatywności, która mnie hamowała. Nauczyłem się odpuszczać potrzebę perfekcji i akceptować nieporządek życia, tak jak musiałem pogodzić się z tym, że moja kuchnia nigdy nie będzie całkowicie wolna od mrówek. Zamiast tego skupiłem się na postępie, a nie perfekcji.

Kroki Ósmy i Dziewiąty: zadośćuczynienie. Kroki Ósmy i Dziewiąty poprowadziły mnie do naprawienia relacji z tymi, których mogłem skrzywdzić moim negatywnym myśleniem, w tym także ze sobą samym. Zacząłem praktykować współczucie wobec siebie, wybaczać sobie przeszłe błędy i traktować mój umysł tak, jak traktowałbym bliskiego przyjaciela.

Kroki Dziesiąty i Jedenasty: podtrzymywanie efektów. W Krokach Dziesiątym i Jedenastym przyjąłem codzienną praktykę uważności i refleksji. Nauczyłem się

rozpoznawać, kiedy zaczyna się wkradać negatywizm i reagować zanim wymknie się spod kontroli. Prowadzenie dziennika myśli stało się kluczowym narzędziem, pomagającym utrzymać jasną przestrzeń w umyśle.

Krok Dwunasty: pomoc innym. Wreszcie, w Kroku Dwunastym, starałem się dzielić swoją drogą z innymi, którzy stawiają czoła podobnym wyzwaniom. Tak jak nauczyłem się radzić sobie z problemem mrówek, chciałem pomóc innym znaleźć własne strategie pokonywania automatycznych negatywnych myśli. Dzieląc się swoimi doświadczeniami, miałem nadzieję stworzyć wspólnotę wsparcia i zrozumienia.

Odnaleziony spokój. Z czasem moja kuchnia stała się miejscem bardziej przyjaznym, wolnym od mrówek. Poczucie małego zwycięstwa odzwierciedla postępy, jakie poczyniłem w zarządzaniu swoimi myślami. Uczę się rozpoznawać, kiedy zaczyna się wkradać negatywizm i reagować, zanim wymknie się spod kontroli.

Siedząc w mojej wolnej od mrówek kuchni, uświadamiam sobie, że obie bitwy – ta z fizycznymi mrówkami i ta z automatycznymi negatywnymi myślami – nauczyły mnie cennych lekcji.

Przypominają mi, że mam moc, by zmieniać swoje otoczenie, zarówno fizycznie, jak i mentalnie.

Walka z automatycznymi negatywnymi myślami to nieustanna podróż, podobnie jak utrzymanie kuchni w czystości i przyjaznej atmosferze. Dzięki mojemu osobistemu doświadczeniu z 12 Krokami nauczyłem się przyjmować pozytywność i przejmować kontrolę nad swoim mentalnym światem. Jeśli zmagasz się ze swoją własną armią automatycznych negatywnych myśli, pamiętaj: choć nie ma natychmiastowego „sprayu”, który by je usunął, 12 Kroków daje uporządkowaną drogę do ich wyeliminowania i stworzenia przestrzeni, w której może rozkwiatać optymizm. Krok po kroku, ty również możesz odzyskać swoją mentalną przestrzeń i odnaleźć spokój.

Rick B., Illinois, USA

Randkowanie na trzeźwo: Dobre zakończenie

Niedawno spotykałam się z kimś przez trzy miesiące. Pierwszy miesiąc był świetny, ale w drugim poczułam, że on wycofuje się emocjonalnie, zaś w trzecim miesiącu pożegnaliśmy się.

Na początku trzeciego miesiąca powiedziałam mu, że od kilku tygodni odczuwam zmianę w naszej komunikacji. Myślał o tym, a potem dotarło do niego, dlaczego się wycofuje. Kiedy to przedyskutowaliśmy, oboje zdaliśmy sobie sprawę, że jest to coś, czego żadne z nas nie mogło przezwyciężyć: abyśmy mogli pójść naprzód, jedna osoba musiałaby poświęcić się dla drugiej. To nie wydawało się słuszne. Utknęliśmy w martwym punkcie.

Podczas tej jednej rozmowy niespodziewanie przeszłam od bycia w związku do bycia znowu singielką.

Pod koniec rozmowy zapytałam, czy byłby otwarty na zrobienie „post mortem” dla naszego związku. Wspomniałam mu krótko, że jest to coś, co robię, jeśli relacja nie wychodzi i on poprosił mnie, abym opisała owo „post mortem” bardziej

szczegółowo. Kiedy to zrobiłam, zgodził się i ustaliliśmy czas oraz miejsce naszego ostatniego spotkania.

Dwa dni wcześniej napisałam do niego, aby podzielić się tym, czego dowiedziałam się o sobie w trakcie trwania naszego związku, tym, co w nim cenię, moją opinią o nim (zawsze pytaj o pozwolenie na taką opinię!) i na koniec najlepszymi życzeniami dla niego. Następnego dnia mój były chłopak wysłał mi podobną wiadomość, a nawet dodał opis naszych wyjątkowych chwil razem.

W dniu spotkania szczerze omówiliśmy to, co napisaliśmy i czego nie napisaliśmy. Byliśmy w stanie przeprosić się i wybaczyć sobie nawzajem to, w jaki sposób mogliśmy sobie zaszkodzić. Było oczywiste, że nadal coś do siebie czujemy, ale wiedzieliśmy też, że ta decyzja jest najlepsza. Chcieliśmy różnych rzeczy i to jest w porządku. To, czego on szuka, gdzieś tam jest, a to, czego ja szukam, też gdzieś istnieje.

Mogłam mu też wyjaśnić dokładniej, dlaczego po tym spotkaniu będę musiała go zablokować i skasować nasze rozmowy. Mam dziwne szczęście do byłych. Czasami, całe lata po rozstaniu, dostawałam przypadkowe telefony lub wiadomości tekstowe wskazujące, że za mną tęsknią. Jeśli Bóg chce dać mi męża, nie chcę zawracać Mu głowy pytaniami, dlaczego moi byli chcieliby – i mają możliwość – kontaktować się z seksoholiczką, taką jak ja.

Wyjaśniłam, że kiedy go zablokuję, nie oznacza to, że go nienawidzę, ani nie jest to sądowy zakaz zbliżania się. Gdybyśmy zobaczyli się na ulicy, dlaczego nie mielibyśmy się uśmiechnąć lub pomachać? Ale nie musimy być blisko siebie czy w swoich życiach prywatnych. Każde z nas może mieć swoją przestrzeń, aby pięknie przygotować się na kolejny rozdział przed nami.

Zaplanowałam sobie wczesną kolację z przyjaciółką i na szczęście to pomogło mi zakończyć nasze spotkanie, ponieważ tak naprawdę oboje chcieliśmy, aby trwało. Kilka minut przed rozstaniem znaleźliśmy ciche miejsce, aby zaśpiewać sobie razem i pożegnać się. Nawet żartowaliśmy, że gorąco polecamy to doświadczenie rozstania innym. Po pożegnaniu się osobiście odczekałam kilka minut, aby pożegnać się z nim przez SMS-a i oboje wiedzieliśmy, co będzie dalej.

To było najlepsze i najzdrowsze rozstanie, jakie do tej pory przeżyłam, choć miałam równie satysfakcjonujące i znaczące doświadczenia z ostatnimi dwoma rozstaniem, w których robiliśmy analizę „post mortem”.

Podczas randek na trzeźwo nauczyłam się prowadzić znaczące rozmowy o potrzebach każdej osoby w związku i szanować te potrzeby, nie wyrządzając drugiej stronie niepotrzebnej krzywdy.

Dowiedziałam się, że jeśli nadal będę koncentrować się na swoim zdrowieniu, nie muszę obawiać się, że nie znajdę nikogo – mogę nauczyć się ufać Bożej miłości, obfitości, darom i doskonałemu wyczuciu czasu, ponieważ On zawsze sprawiał, że spotykałam kogoś, kto pasował do mnie lepiej niż poprzedni.

Dowiedziałam się, że mogę uzyskać informacje zwrotne na temat moich myśli i planów dotyczących trzeźwych randek od mojej sponsorki, braci i sióstr z Programu, terapeutów małżeńskich, rodziny i przyjaciół, dzięki czemu nie muszę polegać na własnym myśleniu.

Niezależnie od tego, czy Bóg chce, abym wyszła za mąż, czy nie, na dzień dzisiejszy wystarczy, że mam nadzieję na lepszą przyszłość, odwagę do zmiany i chęć zrobienia kolejnego właściwego kroku.

Ann R., Kuala Lumpur, Malezja

Randkowanie na trzeźwo: Samotna w wielkim mieście

Artykuł opublikowany w październikowym numerze z tego roku, zatytułowany „ESSAY wzbogaca nasze mitingi”, był bardzo budujący dla samotnych współbraci i siostr z SA. W artykule autorka opisała gorączkowe poszukiwania, które rozpoczęły się po tym, jak kolega z SA polecił jej starszy artykuł z ESSAY, który miał ogromny wpływ na jego zdrowienie. Niestety, zgubił on swój jedyny egzemplarz i nie pamiętał tytułu. Autorka październikowego artykułu wraz z innymi „detektywami” z tego mitingu odnalazła starszy artykuł, który okazał się bardzo cenny dla jego uczestników.

Niektórzy z nas w redakcji ESSAY również byli pod głębokim wrażeniem odnalezionego artykułu z grudnia 2012 roku, dlatego postanowiliśmy go tutaj przedrukować. Nie mógłby on lepiej pasować do naszego tematu miesiąca – „Randkowanie na trzeźwo” – a jego przesłanie jest jasne, praktyczne i ponadczasowe.

„Jestem w poważnym, monogamicznym związku. Kocham mojego partnera i jestem pewna, że weźmiemy ślub. Dlaczego SA nie popiera seksu w tego typu stałych związkach? Potrafię być obecna podczas seksu i chodzi mi o więź, a nie ucieczkę. Nie mam religijnych przekonań dotyczących czekania aż do ślubu. Poza tym nie jestem przecież dziewicą! Jednak w naszej definicji trzeźwości seks poza małżeństwem nie jest dozwolony. Chociaż każdy może robić dokładnie to, co chce, nie jesteśmy uważani za trzeźwych, jeśli uprawiamy seks z kimkolwiek innym niż małżonek. Wydaje się to niesprawiedliwe wobec samotnych seksoholików!”

Jako samotna kobieta uzależniona od seksu, mająca inne samotne zdrowiejące przyjaciółki, niejednokrotnie słyszałam podobne argumenty. Na początku zdrowienia, zanim zaczęłam doświadczać trwałej trzeźwości i postępującego zwycięstwa nad żądzą, sama tak mówiłam, ale moja sponsorka zawsze powtarzała mi, żebym zrobiła sobie roczną przerwę od randek, aby skoncentrować się na trzeźwości i pracy nad kolejnymi krokami. Rok temu w końcu posłuchałam jej rady. Dzisiaj doświadczam nowej wolności jako samotna kobieta w trzeźwości. Teraz mogę w pełni zaakceptować definicję trzeźwości SA: „**dla seksoholika** jakakolwiek forma seksu z kimś innym niż współmałżonek jest coraz bardziej uzależniająca i destrukcyjna” (SA, 241). Oznacza to, że seksoholicy w związkach małżeńskich mogą uprawiać seks z mężem lub żoną, ale dla samotnych oznacza to „wolność od wszelkich form seksu” (SA, 192). Czyli brak seksu do czasu zawarcia małżeństwa. Teraz, kiedy w pełni zaakceptowałam tę definicję, uważam, że odnosi się ona w równym stopniu do seksoholików w małżeństwach, jak i do samotnych. Oto dziewięć powodów, dla których tak uważam:

1. Seks podczas randkowania zagraża mojej obiektywności. Kiedy poznaję potencjalnego partnera, bardzo trudno jest mi (a właściwie to niemożliwe!) być szczerą i obiektywną, gdy uprawiam seks z kimś, kogo dopiero poznaję. Seks podczas randkowania zaciemnia mi umysł. Podczas randkowania chcę widzieć

mojego partnera takim, jakim naprawdę jest i podejmować trzeźwe decyzje dotyczące naszej przyszłości.

2. Seks świetnie nadaje się do wyrażania intymnej więzi, ale nie do jej tworzenia. Zbyt wczesne wprowadzenie seksu do związku może stworzyć fałszywe poczucie bliskości, zamiast odzwierciedlać prawdziwą intymność budowaną poprzez emocjonalną (a nie seksualną) więź. Moja sponsorka powiedziała mi, żebym zawsze dbała o to, aby emocjonalna bliskość była głębsza niż intymność fizyczna – nawet po ślubie.

3. Wstrzymując się z seksem do czasu zawarcia małżeństwa, pokazuję sobie (i przypominam mojemu partnerowi), że seks jest naprawdę opcjonalny. Najlepszym sposobem, aby przypomnieć sobie, że nie muszę uprawiać seksu, jest po prostu nie uprawianie seksu!

4. Akceptacja definicji trzeźwości SA sprawia, że nie muszę decydować, kiedy jestem gotowa na seks z partnerem. W programie często słyszałam: „Moje rozumowanie doprowadziło mnie tutaj!”. Patrząc na dotychczasowe osiągnięcia mojego rozumowania (a właściwie mojej samowoli), sensowne jest dla mnie zaakceptowanie mądrości tych, którzy przeszli tę drogę przede mną, zamiast myśleć, że w moim przypadku będzie inaczej. Nawet jeśli uważam, że wchodzę w związek seksualny w zdrowy sposób, wiem, że moja choroba jest przebiegła i zagadkowa. Mogę oszukiwać siebie tak samo łatwo, jak oszukuję innych.

5. Akceptacja definicji trzeźwości SA pozwala mi zrezygnować z samowoli i porzucić stare przekonania. Wielka Księga mówi: „Niektórzy z nas próbowali trzymać się starych przekonań, ale dopóki nie pozbyli się ich całkowicie, nie osiągnęli żadnego rezultatu” (AA, 58). Moje stare przekonania dotyczące seksu obejmowały następujące kwestie: (a) że mogę go kontrolować (ale w rzeczywistości to uzależnienie kontrolowało mnie!), (b) że był on oznaką tego, iż jestem kochana i ważna, (c) że moje zachowania seksualne nie miały wpływu na nikogo poza mną, (d) że intensywność emocji oznaczała bliskość, (e) że różnię się od innych ludzi i po prostu mam większy popęd seksualny oraz (f) że czekanie z seksem do ślubu jest nierealne i wręcz niemożliwe. Decyzja o przyjęciu definicji trzeźwości SA podważa wszystkie te stare przekonania i pozwala mi odkrywać bardziej praktyczne podejście do seksu i seksualności.

6. Kiedy ignoruję definicję trzeźwości SA, wpływa to na innych ludzi. W przeszłości myślałam, że moje zachowania seksualne dotyczą tylko mnie. Ale teraz, kiedy mam moją sponsorkę, grupę macierzystą, sponsorowane, przyjaciół w zdrowieniu i lepsze relacje z rodziną, znajomymi, a zwłaszcza z Siłą Wyższą wiem, że jeśli naruszę moją trzeźwość, ryzykuję zniszczenie wszystkich tych relacji. Wolność od żądz pozwala mi zachować emocjonalną, psychiczną i duchową gotowość do zdrowych relacji oraz daje mi doświadczenie, siłę i nadzieję, które mogę ofiarować innym.

7. Akceptacja definicji trzeźwości SA przypomina mi, że nie mam żadnych gwarancji co do przyszłości, więc mogę żyć teraźniejszością. Nie jestem obecnie w związku małżeńskim, więc akceptacja mojej sytuacji życiowej oznacza życie jako osoba samotna, a nie zameżna. Jeśli usprawiedliwiam uprawianie seksu z jakimkolwiek partnerem, myśląc: „I tak się pobierzemy”, to żyję przyszłością, a nie

teraźniejszością. W rzeczywistości usprawiedliwiałam seks w moim ostatnim związku, ponieważ byłam tak pewna, że się pobierzemy... a jednak nie jesteśmy już razem. I tak samo było wcześniej! Dwóch różnych mężczyzn powiedziało mi, że będą mnie kochać na zawsze, a oba związki się rozpadły.

8. Wiele negatywnych skutków seksu pojawia się przed ślubem, ale nie przychodzi mi do głowy żaden negatywny skutek wynikający z abstynencji. Negatywne konsekwencje seksu poza małżeństwem mogą obejmować niepotrzebne rozbudzanie żądz, nieplanowaną ciążę lub uzależnienie, tajemnicę, wstyd lub strach. Z drugiej strony abstynencja pozwala zachować szacunek do samego siebie, wolność od poczucia winy i strachu oraz daje więcej możliwości pracy w Programie.

9. Oszczędzanie sobie seksu aż do ślubu pomaga mi lepiej skupić się na pracy nad Krokami z moją sponsorką. Daje mi również czas na naukę tego, jak wygląda zdrowy seks, gdy chłonę doświadczenie, siłę i nadzieję małżeństw w SA. Mogę również opracować jaśniejsze plany dotyczące ponownego wprowadzenia seksu do mojego życia, gdy i jeśli wyjdę za mąż, wraz z Siłą Wyższą, moją sponsorką i innymi osobami.

Kiedyś usłyszałam, że seks to naturalna kulminacja wspólnoty, zaangażowania, zaufania i współpracy. Zabrzmiało to dla mnie jak opis bliskości emocjonalnej. Nie sądzę, aby seks kiedykolwiek kończył się bliskością emocjonalną. Najlepszym sposobem na sprawienie, by moje relacje seksualne były bezinteresowne, jest najpierw zbudowanie fundamentu wspólnoty, zaufania i współpracy oraz ochrona seksu jako najintymniejszego z rodzajów zaangażowania. Małżeństwo nie gwarantuje seksu wolnego od żądz (świadczą o tym moi żonaci przyjaciele z SA), ale jestem przekonana, że będę miała większe szanse na zdrowie seksualne – przed i po ślubie – jeśli zaufam mądrości literatury SA i doświadczeniu tych, którzy przeszli tę drogę przede mną.

Shannyn H., Tennessee, USA

Po raz pierwszy opublikowano w ESSAY z grudnia 2012 r.

Randkowanie na trzeźwo: Postępy w randkowaniu

Po ukończeniu obrachunku szkód w Kroku Czwartym byłam bardzo wdzięczna, zauważając, że każdej kolejnej osobie, z którą się umawiałam po tym, jak wytrzeźwiałam, wyrządzałam mniej szkód. Nadal mam wiele do zrobienia, ale moja zdolność do utrzymywania zdrowych relacji poprawiła się od czasu dołączenia do SA. Chciałabym opisać niektóre postępy, które zauważyłam w swojej inwenturze.

Mój pierwszy związek na trzeźwo był porażką – wiele moich wad charakteru wyszło na jaw z pełną mocą – ale byłam szczerą wobec mojej sponsorki w kwestii żądz i moich zachowań fizycznych. Umawiałam się na randki, dzwoniąc lub wysyłając SMS-y do trzeźwych osób ze wspólnoty SA przed i po randce. W odpowiednim czasie brałam odpowiedzialność za to, co rzeczywiście robiłam i za wszelkie fantazje, jakie miałam na temat danej osoby (seksualne lub inne). Ale pozostałam trzeźwa! Podczas aktywnej choroby ukrywałam swoje zachowanie przed innymi i kłamałam, racjonalizowałam i minimalizowałam to, co robiłam, gdy mnie o to pytano. Zdrowiejąc dzielę się tym, co robię, zwłaszcza gdy wydaje się, że żądza

może zacząć być częścią moich działań. Niezwykle ważne jest dla mnie, aby być tutaj rygorystycznie szczerą i nie odkładać chwil tej szczerości.

W moim kolejnym związku będąc trzeźwą mogłam być otwarta i szczerą w kwestiach moich uczuć z osobą, z którą się spotykałam. To było trudne, ponieważ najpierw musiałam być szczerą wobec siebie. Jestem niezmiennie wdzięczna, że spotykałam się z kimś, kto też był wobec mnie bardzo szczery i dał mi przykład tego, jak to wygląda. Jedno zdarzenie warto odnotowania: rozmawialiśmy o tym, czy się spotykać, czy pozostać tylko przyjaciółmi, a on powiedział coś w rodzaju: „Kiedy się poznaliśmy, miałem wiele obaw, ale myślę, że w końcu przezwyciężyłem wszystkie moje obawy co do zainteresowania tobą”. Nie były to deklaracje miłości po grób, których szukało moje ego, ale dobry przykład szczerego określenia swojej postawy. Innym razem zapytał mnie, czy możemy trzymać się za ręce, a ja odpowiedziałam, że nie jestem na to gotowa. Później rozmawialiśmy o wyłączności i powiedział, że musi to przemyśleć. Prowadziliśmy otwarty dialog na temat naszej relacji. Nie była ona tajemna ani pełna intryg, tajnych znaków i niepewności, które charakteryzowały wiele moich poprzednich relacji. Było to proste, spokojne i pozbawione energii – cudownie czyste uczucie.

Bycie szczerą wobec własnych uczuć wiązało się także z tym, że byłam w stanie zakończyć daną relację w odpowiednim czasie. W aktywnej chorobie zerwanie czegoś, o czym wiedziałam, że się nie sprawdzi, zajmowało mi miesiące. Dawałam się złapać w pułapkę zadowalania ludzi i kontrolowania ich, próbując znaleźć idealny moment, aby zminimalizować ból drugiej osoby. Manipulowałam partnerami, aby zobaczyć, czy mogę zmusić ich, aby to oni zerwali ze mną, tak abym nie musiała brać za to odpowiedzialności. Byłam nieuczciwa, gdy spędzałam z nimi czas, udając, że ich lubię, jednocześnie analizując, czy to odpowiedni moment, aby zakończyć relację.

W trakcie zdrowienia poddaję swój strach Bogu (dla mnie jest to dużo strachu). Mam swobodę, aby powiedzieć komuś, że nic z tego nie będzie, kiedy tylko zdam sobie z tego sprawę. Nie muszę żyć w kłamstwie, spędzając z kimś czas. Teraz mogę zachować integralność w moich relacjach.

Anonimowa

Randkowanie na trzeźwo: Odpuścić oczekiwania

Kiedy wstąpiłem do SA, byłem kawalerem i miałem 26 lat. Wyrzeźwiałem i pozostałem trzeźwy przez wiele randek i związków. Moją żonę poznałem po 16 latach trzeźwości. Pozostałem trzeźwy przez okres zalotów i 12 lat małżeństwa (jak dotąd).

Przed przystąpieniem do Programu miałem kilka krótkotrwałych związków. Były to relacje seksualne, ponieważ nie było w nich zbyt wiele więzi. Były jak przygody na jedną noc, które jednak trwały o kilka miesięcy za długo. Niektóre od samego początku opierały się na żądzy. Inne zaczynały się bardziej emocjonalnie i romantycznie, ale szybko, po naszej pierwszej wspólnej nocy, zaczynało w nich chodzić o seks. Zostawałem w związku tylko dla seksu lub dlatego, że nie chciałem być znowu sam. To zawsze dziewczyna wyczuwała mój emocjonalny dystans i inicjowała rozstanie. Jednak nawet przed tym momentem rozglądałem się, kto może być następny.

Gdy miałem 22 lata, dołączyłem do AA. Myślałem, że rzucenie picia rozwiąże moje problemy w relacjach. Tak się nie stało. W rzeczywistości, moje uruchamianie się tylko się nasiliło, ponieważ miałem o jeden narkotyk w życiu mniej.

Kiedy dołączyłem do SA, nie podobało mi się, że obowiązuje w nim zasada powstrzymania się od seksu przed ślubem. Nie miałem wtedy ochoty się żenić, ale chciałem mieć zdrową relacją seksualną... pewnego dnia. Zdałem sobie sprawę, że byłem zbyt chory, aby umawiać się na randki, więc na razie akceptowałem definicję trzeźwości. Później zacząłem doceniać zalety celibatu w procesie zdrowienia.

Biała Księga mówi: „dla seksoholiców niezwiązanych takim [małżeńskim] węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkim form seksu” (SA 230). Wolność! Dla mnie oznaczała wolność od wszelkiej głupoty i zamętu, które towarzyszą seksowi przedmałżeńskiemu. Wcześniej były gierki, droczenie się i próby czytania jej myśli. Później było zastanawianie się, czy istnieje ryzyko ciąży lub choroby przenoszonej drogą płciową, czy moje uczucia są szczere, czy też zostały „wygenerowane” przez akt seksualny oraz czy to początek związku, czy tylko przygoda na jedną noc. Kiedy zacząłem umawiać się w trzeźwości, nie musiałem się z tym wszystkim mierzyć, ponieważ byłem oddany trzeźwości. Wolnemu od tych intryg, było mi znacznie łatwiej określić, czy ktoś jest dla mnie odpowiedni. Mój osąd nie był zamglony żądzą i seksem. Unikałem kobiet, które były nieskromne w swoim ubiorze i zachowaniu. I oczywiście, gdyby kobieta nie uszanowała mojego pragnienia trzeźwości seksualnej, związek by się skończył.

Wielu sponsorów SA zaleca, aby samotni uczestnicy Programu nie umawiali się na randki, dopóki nie będą trzeźwi przez co najmniej rok i nie przejdą przez Kroki (co obejmuje zadośćuczynienie za jak największą liczbę popełnionych błędów w ramach Kroku Dziewiątego). Ja także to zalecam. Wierzę, że przyciągamy osoby, które są na tym samym poziomie dojrzałości emocjonalnej co my. Oznacza to, że im jesteśmy zdrowsi, tym zdrowsze stają się nasze randki. Kiedy jeszcze byłem całkiem chory, moje związki też były niezdrowe. Niektóre były współzależne, niektóre powierzchowne, a w niektórych brakło wierności. Właściwie nie miałem tego, co nazwałbym zdrowym, uczciwym, pełnym miłości związkiem, dopóki nie minęło sześć lat mojej trzeźwości, co nastąpiło długo po ukończeniu Dziewiątego Kroku. Relacja ta trwała tylko rok, ale dała mi nadzieję, że pewnego dnia będę mógł mieć długoterminową partnerkę.

Z perspektywy czasu stwierdzam, że cały czas i energia, które poświęciłem na „poszukiwanie tej wyjątkowej osoby do kochania” na początku mojego zdrowienia, zostały zmarnowane. Później przekierowałem tę energię na stanie się *godnym* tej wyjątkowej osoby. Przerabiałem Kroki, sponsorowałem innych i służyłem innym, wszystko po to, aby stać się człowiekiem uczciwym, szczerym i współczującym. A w końcu ta wyjątkowa osoba pojawiła się, gdy jej nie szukałem!

Kiedy byłem gotowy zacząć randkować, szukałem okazji do poznania nowych osób, ale koncentrowały się one wokół aktywności, które lubię. Chodziłem na grupowe wędrowki. Dołączyłem do ekipy, która gra w gry planszowe. Zacząłem tańczyć tańce ludowe. Wszystkie te aktywności sprawiały mi ogromną przyjemność, nawet gdy nie poznawałem nikogo. Ale kiedy poszedłem na jakieś wydarzenie z oczekiwaniem (czyli z premedytacją) spotkania kobiety moich marzeń,

denerwowałem się, gdy tak się nie stało. Nauczyłem się więc odpuszczać sobie te oczekiwania i po prostu cieszyć się chwilą. Co jakiś czas spotykałem kobietę, która mnie interesowała, brałem od niej numer i zapraszałem ją na randkę. Z niektórymi spotkałem się tylko raz. Z innymi odbyłem serię randek.

Co ironiczne, nie mogłem mieć zdrowej relacji z żadną kobietą, dopóki nie osiągnąłem pewnego punktu w moim zdrowieniu, w którym nie *potrzebowałem* już kobiety w moim życiu, aby czuć się spełnionym! Kiedy sądziłem, że muszę mieć dziewczynę lub żonę, aby być kompletnym, byłem wobec kobiet roszczeniowy i wymagający. Musiałem zrezygnować z oczekiwania (znowu to słowo) że kiedykolwiek się ożenię, a nawet nadziei na seks! *W życiu nie ma żadnych gwarancji*. Doszedłem do wniosku, że nawet jeśli miałbym pozostać singlem, moje życie nadal byłoby satysfakcjonujące. Moja praca, dom, rodzina, sąsiedzi, przyjaciele, społeczność religijna, Wspólnota SA i hobby – wszystko to składało się na bogate i pełne życie samotnego, żyjącego w celibacie seksoholika.

Wiele lat po swoim poddaniu się poznałem kobietę, która została moją żoną. Stało się to w naszym miejscu kultu. Zaczęliśmy jako przyjaciele. Rozmawialiśmy po niedzielnych spotkaniach modlitewnych. To przerodziło się w spacer, kawę, wieczorne randki, a potem całe dni spędzone razem. Po około miesiącu powiedziałem jej, że jestem w SA i nie będę uprawiał seksu, dopóki się nie ożenię. Bałem się. Nie wiedziałem, czy ona to zaakceptuje. Ku mojemu zdziwieniu powiedziała, że czuje ulgę! Ona też jeszcze nie była gotowa na seks. Odkryłem, że wbrew temu, co przedstawia się w telewizji i filmach, jest wiele kobiet, którym nie przeszkadza czekanie do ślubu. Podczas naszego okresu zalotów ustaliliśmy szereg zasad, aby zmniejszyć pokusy seksualne. Unikaliśmy dotykania pewnych części ciała, rozbierania się w obecności drugiej osoby i kładzenia się razem.

Dzisiaj mamy szczęśliwe małżeństwo. Zbudowane jest na fundamencie wzajemnego szacunku, uczciwości i miłości. Nie krytykujemy uwarunkowań drugiej strony. Wspieramy się nawzajem. Wierzę, że ten proces nastąpił w czasie określonym przez Boga. Oboje musieliśmy przejść przez wszystko, czego doświadczyliśmy, zanim się poznaliśmy, abyśmy byli gotowi na to, co mamy teraz.

W końcu nauczyłem się być bardziej cierpliwy. Boży plan objawia się nam jeden dzień na raz.

Jeff S., Maryland, USA

Randkowanie na trzeźwo: Etapy związku w trzeźwym randkowaniu

Mam na imię Dave i jestem zdrowiejącym seksoholikiem. Jestem seksualnie trzeźwy od 1 sierpnia 1985 roku dzięki łasce Boga i tej cudownej Wspólnocie. Przyszedłem do SA po rozstaniu z moją pierwszą żoną, mając nadzieję na uratowanie tego małżeństwa. Po dwóch latach mojej trzeźwości rozwiedliśmy się jednak, a ja dzięki łasce Boga miałem pewność, że nie powinienem być w żadnym związku romantycznym, tym bardziej poważnym. Ta jasność przyszła, gdy uczestniczyłem w mitingach w ośrodku, który doradzał osobom z rodzin alkoholowych. Byłem wtedy trzeźwy od półtora roku. Zdałem sobie sprawę, że moja własna rodzina była alkoholowa, więc zacząłem tam chodzić na terapię. Wtedy usłyszałem nagranie o współzależności i randkowaniu. Rozmowa przedstawiała zdrowe podejście do randek w trakcie zdrowienia.

Nie miałem pojęcia o zdrowych związkach. Nigdy nawet o tym nie myślałem. Dowiedziałem się, że zdrowe związki rozwijają się od *znajomości* do *przyjaźni*, a następnie do *miłości*. Szokiem dla mnie było to, że romantyczny dotyk jest odpowiedni dopiero po przejściu związku przez pierwsze dwa etapy. Cóż za pomysł! Ja sądziłem, że należy jak najszybciej spróbować fizycznej części. Znajomość i przyjaźń? A po co się męczyć?

Spiker opisał każdy etap osobno. Na etapie *znajomości* wspólna aktywność jest ważniejsza niż osoba, z którą ją dzielę. Kiedy zacząłem się z kimś spotykać po czterech i pół roku trzeźwości, wyglądało to tak, jakbym zaprosił kogoś na spacer do pobliskiego parku. Na etapie *przyjaźni* druga osoba staje się ważniejsza niż sama aktywność. Kiedy odkryliśmy, że mamy wspólne zainteresowania i zaczęliśmy dzielić się głębszymi informacjami o sobie, zaczęła się rozwijać *przyjaźń*.

Dowiedziałem się również o zasadzie 10 randek: nie rozmawiaj o swoim uzależnieniu lub zdrowieniu przed upływem 10 randek. Zmodyfikowałem tę zasadę tak, że dzieliłem się swoim zdrowieniem tylko wtedy, gdy luźna *znajomość* zdawała przeradzać się w *przyjaźń*, a następnie TYLKO podczas regularnych konsultacji z Siłą Wyższą i moim sponsorem. Przez sześć lat trzeźwego randkowania podzieliłem się swoim zdrowieniem tylko z dwiema kobietami. A całą moją historię podzieliłem się tylko z tą, z którą chciałem się ożenić. Mój sponsor zgodził się, żebym opowiedział jej swoją historię i odpowiedział na wszystkie jej pytania, zanim wezmę ją za rękę. Mimo tego cieszyłem się jej *towarzystwem* przez kilka miesięcy, zanim powiedziałem, że ją kocham i pocałowałem ją po raz pierwszy.

Mój sponsor, który tak dobrze mnie znał po tym, jak pomógł mi przejść przez Kroki, popychał mnie i powściągał, gdy tego potrzebowałem. Na przykład, za każdym razem, gdy spotykałem kogoś, kogo uważałem za interesującego, mówił: „Okej, prosisz ją o spacer, a nie o ślub!”

W latach randkowania przestrzegałem kilku granic:

- Nie umawiałem się z osobami z pracy ani ze Wspólnoty, aby móc skupić się na obu tych obszarach.
- Nie umawiałem się z osobami, które wzbudzały we mnie żądzę.
- Umawiałem się z kilkoma kobietami jednocześnie, ponieważ większość z tych kontaktów nigdy nie wyszła poza etap *znajomości*.
- Ograniczałem częstotliwość randek z każdą kobietą, ponieważ jedną z moich wad charakteru było (i jest) przytłaczanie ludzi, oczekując od nich zaspokajania zbyt wielu moich potrzeb.

Kluczowy moment jasności nastąpił po czterech latach, kiedy miałem 42 lata. Nie mając za sobą żadnych związków, które wykroczyłyby poza etap *znajomości*, zdałem sobie sprawę, że naprawdę mam bardzo dobre życie! Zbliżałem się do dziewięciu lat trzeźwości, wykonywałem służbę we Wspólnocie, miałem dobrą pracę i świetnych przyjaciół (głównie zdrowiejących) i byłem aktywny w moim Kościele. Nawet jeśli miałbym się nigdy nie ożenić, mogłem pozostać szczęśliwy i mieć spokój. Dopiero po zaakceptowaniu radości, jaką przyniósł mi Program oraz porzuceniu pragnienia czegoś więcej, poznałem moją żonę. Spotykaliśmy się przez półtora roku, a teraz jesteśmy małżeństwem od 28 lat i mamy dwóch wspaniałych synów.

Oto moja rada dla każdej samotnej osoby we Wspólnocie:

- Skup się całkowicie na trzeźwieniu i pracy nad Krokami ze swoim sponsorem.
- Po pewnym okresie trzeźwości skonsultuj się ze swoim sponsorem (i Siłą Wyższą) w sprawie pracy z terapeutą nad problemami w relacjach rodzinnych, które mogły się u Ciebie wykształcić.
- Kiedy poczujesz się pewniej, omów pomysł randkowania, w celu zbudowania przyjaźni.

Zacząłem zawierać udane relacje dopiero po latach zdrowych, trzeźwych randek i dopiero po tym, jak popracowałem nad swoim zdrowieniem, nad sobą i zobowiązałem się do pracy w Programie przez resztę mojego życia.

Dave H., Tennessee, USA

Historie osobiste SA: Miłość i prawdziwa więź

Jest świetny wykład Roya K. zatytułowany „Sponsoring i trzeźwość grupowa” (jeśli jesteś nowy w Programie, Roy K. był założycielem naszej Wspólnoty). W swoim wykładzie Roy K. mówi o najwyższym celu sponsorowania. Nie chodzi o to, aby ludzie przychodzili do Programu i aby byli trzeźwi, ponieważ tylko Siła Wyższa może to sprawić. Według Roya, najwyższym celem sponsorowania nie jest nawet praca nad Krokami, choć jest to jej integralna część. Twierdzi on bowiem, że najwyższym celem sponsorowania jest wprowadzenie innych w Prawdziwą Więź i w sposób życia, w którym sponsorowany może jej doświadczyć.

Znalezienie Prawdziwej Więzi pozwoliło mi wytrzeźwieć, czternaście miesięcy temu. Było to po ośmiu latach bycia w Programie bez trzeźwości. Kiedy osiem lat temu po raz pierwszy dołączyłem do SA, planowałem przychodzić na mitingi raz w tygodniu. To wszystko, czego potrzebowałem, aby wytrzeźwieć.

Potem dowiedziałem się więcej o Krokach. Po ich przeczytaniu byłem jeszcze bardziej zdeterminowany, by ich nie przerabiać. Moje urazy i lęki przecież nie miały nic wspólnego z korzystaniem z Internetu czy masturbacją!

Co gorsza, widziałem w Programie kilka osób, które uczyniły z tego styl życia. Ci ludzie w skrajny sposób pozwalali Dwunastu Krokom stać się częścią ich normalnego życia. Byłem zdeterminowany, by tego nie robić! I tak żyłem z problemem przez następne osiem lat.

Pamiętam, jak po raz pierwszy zadzwonił do mnie jeden z takich ludzi, dla którego Program stał się głęboką częścią życia. Dziś jest moim sponsorem i był pierwszą osobą w Programie, która do mnie zadzwoniła. Kiedy zobaczyłem jego imię w identyfikatorze dzwoniącego, pomyślałem: „Dlaczego, do cholery, dzwoni?”.

Odebrałem i ku mojemu zdziwieniu nie mówił o uruchamianiu się. Chciał się przywitać i zobaczyć, jak się mam. Zachęcił mnie do praktykowania dzwonienia do innych.

Chociaż w końcu poczułem się bardziej komfortowo dzwoniąc do kolegów z SA, przez następne osiem lat uruchamiałem się. Miałem tylko tydzień lub dwa trzeźwości naraz i była dość niskiej jakości. Pracowałem nad kilkoma Krokami z różnymi sponsorami, ale nigdy nie zaszedłem zbyt daleko. Myślałem, że to dlatego, że sponsorzy się przeprowadzili lub że byli kiepskimi sponsorami.

Pewnego razu mój były sponsor zupełnie zapomniał, że mnie sponsoruje. Potem miał nawrót, a ja poprosiłem moją Siłę Wyższą, aby zaprowadziła mnie do nowego. W ten sposób zacząłem pracować z moim obecnym sponsorem.

Prawdziwym jednak powodem, dla którego nie posunąłem się naprzód w Krokach, było to, że nie wziąłem odpowiedzialności za swój własny Program i nie wykonałem pracy. Ale w końcu potraktowałem Kroki poważnie i teraz aktywnie je realizuję. To, co dało mi chęć do pracy nad Krokami, to doświadczenie Prawdziwej Więzi. Dziękuję za to mojej Sile Wyższej.

W ciągu tych pierwszych ośmiu lat doświadczyłem wielu trudnych okoliczności. Nie będę ich wymieniać, ponieważ ostatecznie nie mają one nic wspólnego z moim uruchamianiem się. Zachowuję się tak, ponieważ jestem uzależniony i nawet gdyby nic z tych strasznych rzeczy się nie wydarzyło, nadal byłbym seksoholikiem i uruchamiałbym się.

Nie mam kontroli nad żądzą, dlatego kilka lat temu pozbyłem się laptopa. Później, jeśli chciałem uruchomić się online, musiałem iść do sklepu i kupić nowy. Prawdopodobnie kupiłem od 15 do 20 laptopów, tak byłem zdesperowany. Teraz, gdy jestem trzeźwy, zdaję sobie sprawę, że próbowałem znaleźć „prawdziwą więź” w Internecie, taką, która ukołaby mój niepokój i ból.

W tym roku zadośćuczyniłem sklepowi elektronicznemu za wszystkie laptopy, które kupiłem, a następnie zwróciłem, gdy poczułem się głupio po nawrocie.

Mniej więcej w czasie mojego ostatniego nawrotu w 2023 roku pewien trzeźwy mężczyzna zadał mi dwa ważne pytania:

„Kto w Programie cię kocha?” i „Czy jesteś gotów przekazać to, co ci dano, następnemu człowiekowi?”.

Odpowiadając na pierwsze pytanie – nie byłem pewien, czy ktokolwiek w Programie mnie kocha.

A na drugie – cóż, nie możesz przekazać czegoś, czego nie masz, więc nie zamierzałem niczego przekazywać, ponieważ nie byłem trzeźwy.

Ale potem doświadczyłem, co to znaczy być kochanym w Programie. Dla każdego z nas może to wyglądać inaczej. Dla mnie był to mężczyzna, który dzwonił do mnie, gdy wiedział, że nie radzę sobie najlepiej. Był gotów odebrać, gdy ja dzwoniłem, a jeśli nie mógł wtedy odebrać, oddzwaniał. Zawsze oddzwaniał. Za każdym razem. Chętnie wysłuchiwał moich głupot, a potem dzielił się swoim „doświadczeniem, siłą i nadzieją” (SA, 240). Nie robił niczego skomplikowanego, ale robił to bardzo konsekwentnie.

W zeszłym roku czułem się dość beznadziejnie i kilka razy chciałem się zabić. Podejście Dwunastu Kroków nie jest terapią, a SA nie jest infolinią dla samobójców. Dzielę się tym tylko po to, by przedstawić mój sposób myślenia i aby wyjaśnić, dlaczego tak ważne było dla mnie doświadczenie konsekwentnej troski, jaką ten człowiek okazuje mnie i innym uczestnikom Programu.

Kiedy dzwoniłem i było mi ciężko, zachęcał mnie, abym skontaktowałem się z kimś innym w Programie i zobaczył, jak sobie radzi, zwłaszcza z kimś nowym. Ten człowiek nie był moim sponsorem.

Wspaniale jest jednak mieć sponsora i być z nim w kontakcie. Odkryłem, że oprócz mojego sponsora, w Programie można się wiele nauczyć także od innych trzeźwiejących mężczyzn.

W rozdziale Wielkiej Księgi, „Koszmar dr Boba”, mówi on o pracy z innymi (patrz AA, 180). Wymienia powody, dla których pracuje z ludźmi: 1) z poczucia obowiązku,

2) ponieważ sprawia mu to przyjemność, 3) aby odwdziaczyć się za to, co zostało mu dobrowolnie dane i 4) traktuje to jako zabezpieczenie na wypadek wypadki we własnej trzeźwości.

Chociaż dziś kogoś sponsoruję i bardzo go kocham, nie czekałem, aż będę miał sponsora, by okazać troskę współbraciom. Nawet bez sponsora mogę przekazać to, co otrzymałem, następnemu człowiekowi. Doświadczyłem tego samego, co dr Bob w pracy z innymi.

To prawda, że za każdym razem, gdy robię coś, by przekazać przesłanie innym i zatroszczyć się o nich, jest w tym odrobina zabezpieczania się przed nawrotem choroby. Dr Bob użył słowa na „W” (wpadka), ale ja nigdy nie miałem wpadki – mam tylko duże nawroty. Zawsze myślę więc tylko w kategoriach nawrotu. Dla mnie każda tego rodzaju polisa ubezpieczeniowa jest ważna nie dłużej niż 24 godziny. Do tej pory wykupiłem około 425 takich polis.

Ostatnio miałem złą ocenę roczną w biurze, trudności finansowe i szukałem nowego miejsca do przeprowadzki.

W przeszłości byłyby to dla mnie świetne wymówki do uruchamiania się. Łącznie, w jednym czasie, to dla mnie zbyt wiele, by sobie z tym poradzić.

Ale teraz radziłem sobie z tym wszystkim, pracowałem nad Krokami i praktykowałem miłość i troskę o innych w Programie.

Tydzień po mojej złej ocenie wyników w pracy otrzymałem SMS-a od uczestnika Programu, w którym napisał, że zakończył swój pierwszy pełny tydzień prawdziwej trzeźwości. Co za niesamowita rzecz. Mogłem uczestniczyć w jego radości nie dlatego, że byłem jego sponsorem, ale dlatego, że byłem współbratem z Programu, który go kochał i troszczył się o niego. Z kolei ja mogłem wrócić do mojego sponsora i podzielić się z nim wiadomością o pierwszym trzeźwym tygodniu w dorosłym życiu tego człowieka. Tak więc mój sponsor również mógł dzielić się tą radością, ponieważ łączy nas Prawdziwa Więź.

Ale bycie przyjacielem dla innych i posiadanie Prawdziwej Więzi wymaga czegoś znacznie więcej niż świętowanie tego, co dobre. Oznacza dzwonienie do tego samego człowieka, gdy jest przygnębiony. A kiedy odbiera telefon i płacze, a ja nie mam nic mądrego ani pocieszającego do powiedzenia, po prostu rozmawiam z nim i słucham jego płaczu (zaś kiedy sam muszę się wyplakać, inni robią dla mnie to samo).

Chcę więcej takich chwil, zarówno tych uroczystych, jak i tych, w których panuje głęboki smutek, a ja nie mam nic do zaoferowania poza cichym słuchaniem. Kiedy jestem gotów przestrzegać zasad określonych w Wielkiej Księdze, mogę dzielić duchowe doświadczenie z innymi mężczyznami.

Jedno z moich ulubionych nagrań spikerki pochodzi od współbrata z New Jersey, który wytrzeźwiał w 2010 roku. Miał on podobne doświadczenie do mojego – był w Programie przez długi czas i nigdy nie osiągnął trzeźwości. Nawet niektórzy oldtimerzy nie chcieli z nim rozmawiać, ponieważ był taką chodzącą porażką. Ale w końcu znalazł Prawdziwą Więź. W nagraniu miał dwie rzeczy do powiedzenia na temat pracy z innymi, które na zawsze zapadły mi w pamięć:

Po pierwsze, mówił o Tradycji Piątej, która mówi: „Każda grupa ma jeden główny cel: nieść swoje przesłanie seksoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi”.

Spiker powiedział, że nie mogę chodzić od drzwi do drzwi w mojej okolicy, pytając: „Cześć, czy mieszka tu seksoholik, który wciąż jest chory?”. Wystarczająca liczba mężczyzn, którzy wciąż cierpią, jest już na mitingach. Jeśli chcę nieść przesłanie Programu i komuś pomóc, mogę zacząć od obecnych na mitingach, na które już chodzę.

Inną rzeczą, na którą zwrócił uwagę, jest to, że niesienie przesłania będzie wyglądać inaczej dla każdego z nas. Nasze „doświadczenie, siła i nadzieja” nie będą identyczne. Powiedział jeszcze coś istotnego: „Niezależnie od tego, czy okazujesz miłość szorstko, czy łagodnie, upewnij się, że twoja łagodna miłość jest ważniejsza niż ta szorstka”.

Dziś mogę powiedzieć, że to, co utrzymuje mnie w trzeźwości, to po pierwsze przerobienie Kroków. A po drugie, znajomość odpowiedzi na te dwa pytania: „Kto w Programie mnie kocha?” i „Czy jestem gotów przekazać to, co otrzymałem, następnemu człowiekowi?”.

John H., Kalifornia, USA

Kroki i Tradycje: Wykonanie Pierwszego Kroku

Dla mnie najważniejszy jest pierwszy Krok. Podjęcie go motywuje do pracy przy kolejnych. Jestem w pełni przekonany, że cierpię na śmiertelną chorobę, której nie jestem w stanie wyleczyć, więc biorę się za kolejne Kroki. Krok Pierwszy to proces rezygnacji z dumy. Nie jest to jej kres, ale mam nadzieję, że z Bożą pomocą dzięki niemu uda mi się doznać codziennej ulgi.

Nienawidziłem się uruchamiać, zarówno w postaci zachowań, jak i sposobu życia. Żądza jest złem. Problem z nią polega na tym, że niszczy wszystko, co dobre w moim życiu, zwłaszcza moją równowagę duchową i emocjonalną oraz moje relacje. Wielka Księga mówi, że z Bogiem „zaczęliśmy pozbywać się lęku przed dniem dzisiejszym, jutrzejszym, a nawet życiem przyszłym”(AA, 63). Przez żądzę zaś nabiorę lęku przed dniem dzisiejszym, jutrzejszym i przyszłym.

W tej chwili nie mam wątpliwości co do mojej całkowitej bezsilności wobec żądz, a także całkowitej niemożliwości jej kierowania. Jednak muszę codziennie przypominać sobie o tych faktach – a sam nie jestem w stanie tego zrobić. Potrzebuję Boga. Bez Boga „nie potrafimy wystarczająco silnie przywołać w naszej świadomości obrazów doznanych cierpień i upokorzeń sprzed tygodnia czy miesiąca” (AA, 24). Bez Boga moja obsesja umysłowa (napędzana niewolą własnego ja) zawsze będzie spychać mnie z powrotem w ruinę. Dlatego wykonuję Kroki.

Bycie zdrowiejącym seksoholikiem nie jest łatwe, ale jest znacznie łatwiejsze niż jego alternatywa. Życie w zdrowieniu może być przyjemne, satysfakcjonujące, sprzyjające nawiązywaniu kontaktów, wartościowe, a nawet wesołe. Mam wspaniałych przyjaciół i współbraci. Wspieramy się nawzajem. Podążamy Drogą Szczęśliwego Przeznaczenia, śmiejemy się i staramy się pomagać nowo przybyłym. A wszystko zaczyna się od Pierwszego Kroku.

Michael M., Kalifornia, USA

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Praca i życie według Kroków w więzieniu

Mam na imię Raphael. Jestem wdzięcznym, zdrowiejącym seksoholikiem. Dzięki łasce Bożej i pomocy wszystkich uczestników Programu SA od 7 kwietnia 2019 r. jestem trzeźwy. Obecnie odbywam również 50-miesięczną karę pozbawienia wolności za działania, które podjąłem w wyniku mojego uzależnienia od żądy.

Moja droga do zdrowienia rozpoczęła się od pukania do drzwi. Mówi się, że kiedy nadarza się okazja, należy je otworzyć. Cóż, to pukała policja, ale gdybym wiedział, że właśnie otrzymuję szansę na życie pełne radości, więzi i sensu, być może otworzyłbym drzwi z nieco większym entuzjazmem.

W ciągu ostatnich pięciu lat zdrowienia w ramach Programu skorzystałem z niesamowitej mądrości, której większość pochodziła od mojego sponsora. Jednak mimo, że wiele nauczyłem się, pracując z nim, jeszcze więcej nauczyłem się pracując z innymi oraz sponsorując innych mężczyzn w Programie.

Zanim trafiłem do więzienia, spędziłem dwa lata i dwa miesiące na zwolnieniu warunkowym, czekając na wynik mojej sprawy karnej. W tym czasie chłonałem jak najwięcej mądrości zawartej w Programie. Uczestniczyłem w setkach mitingów i doświadczyłem pracy krokowej zarówno jako osoba sponsorowana, jak i sponsor. Kiedy sędzia ogłosił wyrok 50 miesięcy więzienia, byłem już zdecydowany, że to Bóg daje mi szansę, bym mógł nieść przesłanie mojego zdrowienia i stosować zasady Programu we wszystkich moich sprawach.

Teraz, prawie trzy lata później, mogę z całą pewnością stwierdzić, że Bóg spełnił swoją obietnicę. Nie tylko sponsoruję dwie osoby przez telefon i platformę komunikacyjną online, ale od siedmiu miesięcy sponsoruję również inną osobę, która mieszka tu ze mną. Wprowadziłem go do Programu 12 kroków, gdy dowiedziałem się o charakterze jego zarzutów i oceniłem jego zainteresowanie życiem wolnym od obsesji żądy.

Nie jest jednak łatwo. Czy właściwe postępowanie bywa w ogóle łatwe? Proste, może. Ale łatwe? Sponsorowanie seksoholika może być trudnym zadaniem niezależnie od miejsca. Ale sponsorowanie osoby uzależnionej od seksu w więzieniu jest wyjątkowo trudne. Wiąże się z szeregiem wyzwań, które jasno pokazują, że to nie ja mam na to wpływ. Tylko Bóg.

W ciągu ostatnich kilku lat próbowałem sponsorować kilku innych mężczyzn, którzy przyznali się do niepożądanych zachowań seksualnych. Nie wiem, czy to moja wina, ale obaj w końcu mi przyłożyli. Nie lubię rezygnować z podopiecznych, ale przemoc fizyczna jest dla mnie nie do przyjęcia. Nie zraziło mnie to jednak. Kontynuowałem swój Program, a Bóg nadal dawał mi nowe możliwości.

Teraz spotykam się z moim obecnym sponsorowanym dwa razy w tygodniu. Raz na miting literaturowy (czytamy Wielką Księgę AA), a raz na pracę nad Krokami (jesteśmy na Czwartym). Znalezienie prywatnej przestrzeni w środowisku więziennego dormitorium jest praktycznie niemożliwe, więc staramy się mówić cicho, kiedy dzielimy się swoimi doświadczeniami, i unikamy języka o charakterze seksualnym.

Jednym z największych osobistych wyzwań związanych ze sponsorowaniem osoby mieszkającej w tym samym pokoju co ja (choć jest to duża sala, w której

przebywają 62 inne osoby) jest dla mnie powstrzymanie się od kontrolowania, gdy widzę, że robi coś, co uważam za problematyczne. Z pomocą mojego sponsora nauczyłem się, że tylko dlatego, że coś zauważam, nie oznacza to, że moim zadaniem jest zareagować. Moją rolą jest rzetelne reprezentowanie Programu i pomaganie podopiecznemu w przechodzeniu przez kolejne Kroki. W przeciwnym razie mogę szybko powrócić do roli aktora, który próbuje kierować całym przedstawieniem. Poddanie się Bogu jest kluczem do znalezienia akceptacji w tej kwestii.

Staram się żyć bez strachu, ale nie będę tego ukrywać: praca z innymi w tym środowisku może czasami przerażać. Jednak dla mnie nie ma nic strasznego niż życie bez programu SA. Parafrazując słowa z „Wizji dla ciebie”, Bóg pokazał mi, jak stworzyć wspólnotę, której tak bardzo pragnę. Nie było to łatwe. Nie było to komfortowe. Ale On wciąż pokazuje mi drogę, a ja nadal podążam (i pracuję) zgodnie z Krokami. Dziękuję za możliwość podzielenia się tym.

Raphael S., Więzienie Stanowe w Wirginii, USA

Wiadomości ze świata: Doświadczenie przebudzenia duchowego

Bez wątpienia przebudzenie duchowe jest często używanym zwrotem w SA. Jest wymienione w Kroku Dwunastym: „Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków...” (SA, str. 6). Jeśli przebudzenie duchowe jest niezbędne dla mojego Programu, dlaczego nie postanowiłem dowiedzieć się o nim więcej?

Nasza wspólnota SA w Ghanie postanowiła właśnie to zrobić. Przez wiele miesięcy przygotowywaliśmy „rekolekcje” zaplanowane na koniec września. Jako temat wybraliśmy przebudzenie duchowe, a jako źródło wykorzystaliśmy wykład Roya K. wygłoszony w Adelphi w stanie Maryland w lipcu 2007 roku. Było to podczas jednego z ostatnich międzynarodowych zlotów Roya. Wykład nosił tytuł „Misja niemożliwa: zasadnicza rola Boga w wychodzeniu z żądz”. W wykładzie Roy podkreśla, jak ważne było dla niego usłyszenie słów z Kroków Trzeciego i Jedenastego: „*Jakkolwiek Go pojmujemy*”. Roy opisuje, jak wzrastał w doświadczeniu i zrozumieniu tego, jak objawił mu się Bóg. Było to dla niego przebudzenie. Roy stwierdza:

Słowa „Bogu, jakkolwiek Go pojmujemy” (Kroki Trzeci i Jedenasty) stały się dla mnie „Bogiem, którego potrzebowałem i którego faktycznie doświadczyłem”. Tak więc objawienie się Boga w moim życiu było procesem stopniowym, opartym na moich potrzebach i mojej reakcji na nie...

Nasi SA-owicze w Ghanie są w różnym wieku, pochodzą z różnych plemion, wyznają różne religie i wyznania oraz mają różny staż w SA. Niemniej jednak wszyscy, którzy zebraliśmy się na „rekolekcjach”, zgodziliśmy się, że SA jest programem duchowym. Droga do duchowego przebudzenia, o którym mówi Roy, jest jasna. Przpracowywał Kroki, regularnie uczęszczał na mitingi i pozostawał w kontakcie ze swoim sponsorem i Siłą Wyższą. Był pokorny i gotowy, kiedy choroba rzucała go na kolana.

Nie mogliśmy postąpić inaczej. Wszyscy uczestnicy poświęcili czas na przerobienie Kroku Pierwszego, Drugiego i Trzeciego, zgodnie z sugestią zawartą w książce „Zacznij działać”. Ćwiczenie to przygotowało nasze dusze na zmianę. Po wysłuchaniu wykładu podzieliliśmy się swoimi doświadczeniami. Chociaż nikt z nas

nie doświadczył wyrazistego przebudzenia duchowego, to jednak dzięki „rekolekcjom” wzrosliśmy duchowo. Było to doświadczenie uczące pokory.

Sądzę, że przebudzenie duchowe jest procesem stopniowym. Nie dlatego, że moja Siła Wyższa waha się przed ujawnieniem mi siebie, ale raczej dlatego, że nie jestem jeszcze w pełni gotowy. Moje poddanie się jest na początku słabe, a potem staje się coraz silniejsze, aż przeradza się w desperacki krzyk. Roy powiedział, że ujawnianie się Boga w jego życiu było procesem stopniowym. Jestem pewien, że moje przebudzenie duchowe również będzie zachodzić stopniowo, gdy będę prosił Siłę Wyższą o zaspokojenie mojej rosnącej potrzeby pomocy.

Kwaku B., Ghana

Wiadomości ze świata: Nadzieja dla Maroka

Mam na imię Abdelbarie i jestem seksoholikiem. Przyjaciele z Ameryki wymówiliby moje imię „Ab-del-ba-rii”, ale szczerze mówiąc, to raczej do słowa „seksoholik” nadal się nie przyzwyczaiłem. Nigdy nie wiedziałem dokładnie, co jest ze mną nie tak. Myślałem, że jestem po prostu normalnym facetem okropnie uzależnionym od porno i masturbacji. Ale, jak się okazuje, wcale nie jestem normalny.

W zeszłym roku znajomy wysłał mi link do internetowego mitingu SA. Z początku niczego nie rozumiałem, ale dzięki Bogu byłem wystarczająco zdesperowany, aby spróbować. Nie miałem niczego do stracenia, więc poszukałem sponsora i zacząłem pracować nad Krokami. I Kroki na mnie podziały.

Pierwszym darem od SA była diagnoza mojego problemu. Dowiedziałem się, że nie jest nim porno i masturbacja, jak tak długo zakładałem. Moim prawdziwym problemem była żądza! Wiele razy próbowałem ją rzucić, ale nigdy nic nie pomogło. Było tylko gorzej. Byłem jak nałogowy palacz, który twierdzi, że chce rzucić palenie, ale cały czas spędza w niewentylowanym pomieszczeniu pełnym dymu papierosowego. Za każdym razem, gdy przestawałem oglądać porno i masturbować się, żądza tylko się we mnie nasilała.

SA pokazało mi mój problem, ale także zapoznało mnie z Rozwiązaniem, które dla mnie zaczęło się od całosciowego dwunastokrokowego programu Anonimowych Seksoholików. Program nauczył mnie budować osobistą relację z Siłą Wyższą, która utrzyma mnie w trzeźwości „tylko dzisiaj” przez resztę mojego życia, o ile pozostanę w Rozwiązaniu. Nie muszę już poddawać się pokusom, ponieważ zamiast tego mogę poprosić Siłę Wyższą o pomoc, gdy oddaję swoją żądzę Jemu i moim nowym towarzyszom.

Za sprawą SA w końcu jest nadzieja dla seksoholików, którzy wciąż cierpią w Maroku. Dzięki dwóm mitingom online zdecydowaliśmy się rozpocząć również mitingi stacjonarne. Z łaski Boga w Maroku odbywają się teraz dwa cotygodniowe mitingi stacjonarne i staramy się jak najlepiej realizować nasz Program z zapewnieniem, że Wyższa Siła wyśle do nas nowoprzybyłego, gdy będziemy gotowi mu pomóc (lub jej – na razie wie to tylko Siła Wyższa).

Pamiętam, jak poszedłem na mój pierwszy miting i rozmawiałem z kimś o mojej walce z uzależnieniem. Po rozmowie dotarło do mnie, że po raz pierwszy w życiu moje wnętrze w końcu pasowało do mojego wyglądu zewnętrznego. Mogłem być

sobą, nie bojąc się, że ten ktoś mnie osądzi lub upokorzy. I nie musiałem się martwić, że moje wnętrze będzie pasować do czyjegoś wyglądu zewnętrznego.

Bycie częścią tej wspólnoty mężczyzn i kobiet, którzy są szczerzy wobec siebie, dało mi możliwość bycia sobą po raz pierwszy. Mogłem dzielić się swoimi najciemniejszymi sekretami bez obawy, że zostanę osądzony lub upokorzony. Daje mi to bezpieczne miejsce do rozwoju, za co będę wdzięczny na zawsze.

Abdelbarie E., Tetouen, Maroko

Oferta pracy: Redaktor biuletynu ESSAY – prosimy o rozpowszechnianie

Rada Powierników SA poszukuje kandydatów z naszej Wspólnoty na stanowisko redaktora biuletynu ESSAY. Redaktor sprawuje nadzór zarządczy i ponosi odpowiedzialność za ESSAY oraz podlega bezpośrednio Radzie Powierników SA (BoT).

ESSAY jest dla Wspólnoty Anonimowych Seksoholików tym, czym „The Grapevine” dla Anonimowych Alkoholików i kieruje się zasadami Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji oraz Dwunastu Koncepcji SA. ESSAY stanowi źródło informacji, siły i nadziei dla seksoholików, zarówno wewnątrz, jak i poza salami mitingów SA. To wysokiej jakości „miting w druku” (a obecnie także w formie multimedialnej), tworzony przez i dla Wspólnoty SA na całym świecie. ESSAY pełni również rolę narzędzia do niesienia posłania tym, którzy jeszcze nie trafili do SA. (Czy rozważyłeś zostawienie przeczytanego egzemplarza w poczekalni?) Szczegółowy opis misji, wizji, ról i wytycznych znajdziesz w Rozdziale 15 *Podręcznika Służb SA* (do pobrania na stronie www.sa.org > RESOURCES > LITERATURE > THE SA SERVICE MANUAL).

Kwalifikacje i oczekiwania wobec Redaktora ESSAY. O zgłoszenie mogą ubiegać się wszyscy uczestnicy Wspólnoty Anonimowych Seksoholików, którzy posiadają co najmniej trzy lata trzeźwości oraz którzy zgadzają się z definicją trzeźwości SA, celu Wspólnoty SA oraz z Deklaracją Zasad SA i w pełni ją popierają.

Idealni kandydaci powinni posiadać od trzech do pięciu lat doświadczenia jako starszy redaktor, udokumentowane osiągnięcia zawodowe, historię terminowego realizowania projektów oraz co najmniej trzy lata doświadczenia w zarządzaniu publikacjami korporacyjnymi (lub porównywalne doświadczenie). Powinni również potrafić skutecznie komunikować się z wieloma wolontariuszami – autorami, redaktorami, grafikami, koordynatorami zespołów, pracownikami drukarni itp. – oraz umiejętnie godzić różne harmonogramy i priorytety wszystkich stron.

Redaktor ESSAY będzie miał wyłączną decyzyjność w kwestiach tematu numeru i ostatecznej zawartości każdego wydania ESSAY.

Inne kluczowe umiejętności i obowiązki:

- Wsparcie, wzmacnianie i rozwój obecnej misji i wizji ESSAY
- Kontynuacja międzynarodowego charakteru ESSAY
- Zarządzanie działami redakcyjnym i artystycznym ESSAY
- Wybór i zarządzanie osobami, które będą pracować w zespołach: redakcyjnym, artystycznym, korekty, lektorskim (do realizacji nagrań), tłumaczeń językowych, podcastów, produkcji wideo oraz w innych zespołach w razie potrzeby

- Wymagany nakład czasu: minimum 40 godzin na każdy numer (6 razy w roku) na przygotowanie, spotkania redakcyjne, redakcję, formatowanie, korektę oraz aktywne pozyskiwanie artykułów i materiałów graficznych pomiędzy numerami
- Biegła znajomość oprogramowania edytorskiego, takiego jak MS Word, Adobe InDesign lub inne oprogramowanie wydawnicze obecnie używane w SAICO i ESSAY
- Znajomość (lub gotowość do zapoznania się) z Podręcznikiem Służb SA (SA Service Manual), w szczególności z Rozdziałem 15 dotyczącym biuletynu ESSAY
- Sporządzanie i przedkładanie rocznych sprawozdań, budżetów oraz propozycji aktualizacji Radzie Powierników i innym komitetom

Aby otrzymać formularz zgłoszeniowy, informacje dotyczące wynagrodzenia oraz bardziej szczegółowe wytyczne redakcyjne dla ESSAY, prosimy o wysłanie wiadomości e-mail na adres saico@sa.org lub essay@sa.org. Wypełnione formularze zgłoszeniowe zostaną przekazane Radzie Powierników, zespołowi redakcyjnemu ESSAY oraz zespołowi ds. rekrutacji redaktorów.

W numerze lutowym: Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy

W numerze na luty 2025 spodziewamy się kolejnych znakomitych artykułów poświęconych tematowi „Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy”. Potrzebujemy jednak waszych prac! Jeśli już coś przestaliście, to niestety utraciliśmy te dane podczas próby odzyskania plików po nagłej śmierci Luca, naszego dotychczasowego redaktora. Prosimy o przesłanie (po raz pierwszy lub ponownie) swoich tekstów na temat „Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy” na adres essay@sa.org.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Wydanie Luty 2025: Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy (historie należy nadsyłać do 1 stycznia). Ta fraza jest prawdopodobnie najważniejszym wyrażeniem w słowniku AA, ponieważ otwiera drzwi do zdrowienia dla każdego.

Kwiecień 2025: Zasada 62 (historie należy nadsyłać do 1 marca). Humorystyczne anegdoty i opowieści współbraci i siostr o znanym haśle AA: „Nie traktuj sam siebie, do cholery tak strasznie poważnie”.

Czerwiec 2025: Szczęśliwy, radosny i... samotny (historie należy nadsyłać do 1 maja). Single z SA dzielą się swoim szczęśliwym i spełnionym życiem w trzeźwości, które przekracza ich najśmielsze marzenia.

Sierpień 2025: Poddaj swój wstyd (historie należy nadsyłać do 1 lipca). W jaki sposób wstyd utrudnia ci zdrowienie? Co pomogło ci nauczyć się odpuszczać swój wstyd i pozwolić Sile Wyższej zająć się tym za ciebie?

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 dziewięciu innych językach, udostępniamy na naszej stronie internetowej bezpłatnie, to produkcja magazynu ESSAY nie jest darmowa. Aby wesprzeć magazyn ESSAY w niesieniu posłania 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.