

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, str. 2). Definiując trzeźwość, nie mówimy w imieniu ludzi spoza SA. Możemy mówić tylko za siebie. Dla seksoholików związanych węzłem małżeńskim trzeźwość oznacza zatem powstrzymanie się od wszelkich form seksu z samym sobą lub z kimkolwiek – oprócz współmałżonka. W definicji trzeźwości SA terminy „współmałżonek” i „małżonek” odnoszą się do osoby będącej stroną małżeństwa zawartego pomiędzy mężczyzną a kobietą. Natomiast dla seksoholików niezwiązanych takim węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu. Dla nas wszystkich, zarówno małżonków, jak i ludzi stanu wolnego, seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą (Anonimowi Seksoholicy str. 230). (Przyjęte w 2010 r. przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów)

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

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

Copyright © 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone.

**Decyzja:** „Pomimo tego, że nie jest możliwe, żeby każdy numer Essay przeszedł formalny 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

Od Redakcji.....	2
Co się dzieje w SA - Radość z międzynarodowej służby .....	2
Listy do Essay.....	4
Praktyczne narzędzia: Doświadczenie rozwoju w ciężkich czasach .....	5
CODZIENNA ODNOWA TRZEŻWOŚCI .....	6
Pojechał na ostatnią, zasłużoną wycieczkę .....	6
Trzeźwe życie, trzeźwe umieranie.....	7
Jego wpływ na SA będzie trwał zawsze. ....	9
Historie osobiste SA - Jest coraz lepiej .....	10
Kroki i Tradycje - Jak jego miting stał się GRUPĄ. ....	13
Życie według Kroków i Tradycji .....	13
OGŁOSZENIA ESSAY .....	14
Niewidoczny Dar.....	14
CFC - Komitet SA ds. Zakładów Karnych - Był promieniem Bożej miłości .....	15

## Od Redakcji

Cześć Czytelnicy – miłego czytania w 2024 roku! W tym miesiącu wspominamy tych członków SA, którzy odeszli w trzeźwości; ich przykład świadczy o wielkiej sile naszego programu i łasce kochającego Boga w naszym życiu. Ich świadectwa nie mówią tak naprawdę o nich; ilustrują raczej to, jak zaufanie do kochającego Boga, rozumiane przez każdego z nich, może pomóc grupie pijaków, takich jak my, zachować trzeźwość. Przeczytaj, jak powstał program Codzienna Odnowa Trzeźwości. Zamieszczamy refleksję na temat Dave'a T., jednego z najbardziej podróżujących członków SA, prowadzącego warsztaty SA na całym świecie, który niestety wybrał się już w swoją ostatnią podróż. Jeden z naszych członków opowiada inspirującą historię naszego założyciela, Roya K., którego bardzo dobrze znał. Zainspiruj się również refleksjami na temat oldtimera Jessa L., opowiedzianymi przez dwóch jego dawnych przyjaciół z SA. Zapraszamy też do zapoznania się z transkrypcją jednego z wielu błyskotliwych przemówień wygłoszonych przez Davida M. A w sekcji CFC opowieści o człowieku, który poświęcił swoją służbę pomaganiu naszym braciom SA w więzieniu. Zamieszczamy inspirujące świadectwo żołnierza w służbie czynnej, który opowiada o tym, jak udaje mu się zachować spokój pośród okropności wojny, tworząc dla siebie świeże, ożywcze sposoby pracy z programem. Inny członek opowiada o tym, jak Krok Zero odmienił życie jego i jego grupy macierzystej.

Wreszcie, my w zespole redakcyjnym chcielibyśmy wspomnieć naszą szanowną koleżankę, Barbarę F. Barbara wytrzeźwiała w 2001 roku i opuściła nas w 2023 roku. Była redaktorem ESSAY od 2007 do 2015 roku. Niech ich ślady prowadzą nas po Drodze Szczęśliwego Przeznaczenia.

We wspólnocie, Zespół redakcyjny, [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

**LUTY 2024:** Wytrzeźwiał i nigdy więcej nie pił, aż do śmierci w 1950 roku. Zdawało się to dowodzić, że jeden alkoholik może wpływać na drugiego tak, jak żaden niealkoholik. Wskazał również, że ciężka praca, jednego alkoholika z drugim, była niezbędna do trwałego powrotu do zdrowia. AA xvi-xvii

**Na okładce:** Nasz wewnętrzny ilustrator LaRon zaprojektował pełną szacunku i głębi okładkę w hołdzie dla tych braci i siostr, którzy odeszli w trzeźwości przed nami.

ESSAY przedstawia doświadczenia, siłę i nadzieję uczestników SA. ESSAY zdaje sobie sprawę, że każdy uczestnik SA ma indywidualny sposób pracy na programie. Opinie wyrażone w Essay nie powinny być przypisywane SA jako całości, ani też publikacja jakiegokolwiek tekstu nie oznacza poparcia przez SA lub przez Essay.

Rozważ prenumeratę pięknej, 36-stronicowej, kolorowej wersji drukowanej w sklepie internetowym SAICO: [www.sexaholics.org/store/](http://www.sexaholics.org/store/)

## Co się dzieje w SA - Radość z międzynarodowej służby

Zawsze istnieją możliwości pracy w Ogólnym Zgromadzeniu Delegatów, Radzie Powierników i ich komitetach. „Kandydat na Powiernika (seksoholik) to członek SA, który ma zamiłowanie do służby, odpowiednie umiejętności życiowe i chce podjąć się czteroletniego zobowiązania do bezpłatnej służby w niepełnym wymiarze godzin dla dobra Wspólnoty SA.” (Podręcznik służb SA).

„Zgodnie z zasadą odwróconej piramidy służb, grupy pełnią ostateczną odpowiedzialność oraz przewodnictwo w SA. W celu prowadzenia działań SA, Wspólnota deleguje uprawnienia Delegatowi na Ogólne Zgromadzenie. Z kolei Ogólne Zgromadzenie Delegatów deleguje zadania administracyjne Powiernikom i ich komitetom.” (Podręcznik służb SA).

Jeśli masz pięć lat trzeźwości i jesteś zainteresowany taką służbą, proszę przeczytaj opis BoT (Board of Trustees; Rada Powierników) w Podręczniku służb SA i wyślij e-mail na [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

„Komitety Powierników istnieją, aby służyć wspólnocie poprzez administrowanie linią postępowania i decyzjami Ogólnego Zgromadzenia Delegatów.” (Podręcznik służb SA). Jeśli jesteś zainteresowany

dołączeniem do komitetu, wypełnij aplikację z Podręcznika służb SA lub wyślij e-mail do SAICO i poproś o połączenie z przewodniczącym tego komitetu.

#### **1. Komitet ds. Nominacji (NC)** (Jack H., łącznik powiernika; Gary L., przewodniczący)

Celem NC jest służyć SA poprzez identyfikowanie, rekrutowanie, sprawdzanie, przeprowadzanie rozmów kwalifikacyjnych i rekomendowanie kandydatów do Rady Powierników (BoT); oraz, w razie potrzeby, poszukiwanie wykwalifikowanych kandydatów na przewodniczących komisji. NC poszukuje dwóch potencjalnych kandydatów na powierników, jednego na obecnie wolne miejsce w Radzie Powierników i jednego na miejsce powiernika, którego kadencja (cztery lata) zakończy się w lipcu 2024 r. NC zachęca członków Ogólnego Zgromadzenia Delegatów i członków do zwracania uwagi komisji na potencjalnych kandydatów.

#### **2. Komitet IT (ITC)** (Jerry E., łącznik powiernika; Jeff M., przewodniczący)

**Rejestracja wydarzeń:** RegFox został przyjęty jako nowa platforma rejestracji wydarzeń.

Wszystkie przyszłe wydarzenia powinny wykorzystywać tę platformę do rejestracji.

Jest to ważna część zabezpieczenia infrastruktury SA, która odchodzi od niestandardowego systemu, który nie jest możliwy do dalszego utrzymania.

**Wyszukiwarka mityngów:** Rozwój nowej wyszukiwarki mityngów opartej na repozytorium mityngów przebiega sprawnie. Zastąpi funkcję Znajdź mityng na sa.org. Wszystkie grupy powinny upewnić się, że są zarejestrowane w Repozytorium Mityngów, aby ich spotkania pojawiały się w nowej wyszukiwarce SAICO.

**Raport webmastera - sklep:** Stary sklep działa na systemie 2007 OS Commerce. Nowy sklep to WooCommerce zbudowany w oparciu o WordPress. Nowy sklep jest gotowy do testowania przez użytkowników. Zaproponowano pewne zmiany w układzie/formacie. SAICO może teraz prowadzić bezpośrednią sprzedaż e-booków. Pozostałe zadanie to integracja z Quick Books.

#### **3. Regionalny Komitet Wyrównawczy (RAC)** (Kirt B., łącznik powiernika; Farley, przewodniczący)

57 mityngów, które zarejestrowało się, ale nie wskazało, że należą do intergrupy lub regionu. Docieramy do nich, aby zachęcić ich do połączenia się ze strukturą służb SA i korzystania z korzyści, jakie zapewniają intergrupy i regiony. Oto podsumowanie rejestracji na dzień 1 stycznia 2024 r:

#### **4. Komitet Informacji Publicznej (PIC)** (Jack H., łącznik powiernika i p.o. przewodniczącego)

PIC poszukuje sposobów, aby przybliżyć program SA i historie zdrowienia wszystkim, którzy cierpią z powodu uzależnienia od seksu i żądzy, poprzez opracowywanie materiałów medialnych zatwierdzonych przez BoT i GDA do publicznej dystrybucji. Obecnie trwają prace nad stworzeniem pakietu dla nowoprzybytych kobiet SA, oraz opracowaniem standardowych kryteriów oceny dla wszystkich propozycji produkcji PIC Media.

**5. Komitet ds. Struktury Służb (SSC)** (Jack H., łącznik powiernika; Jon H., przewodniczący). Zadaniem SSC jest dostarczanie ogólnemu zgromadzeniu analiz i zaleceń dotyczących kwestii organizacyjnych SA. Od spotkania GDA w październiku 2023 r. SSC rozważa kwestie i poszukuje informacji związanych ze strukturą i organizacją SA w odniesieniu do kwestii poruszonych w ankietach i warsztatach dotyczących tego, jak dobrze działa nasza struktura służb.

**6. Komitet ds. Zakładów Karnych (CFC)** (Kirt B., łącznik powiernika i p.o. przewodniczącego). Ze względu na skuteczność korzystania z bazy danych, szybko wypełniamy wnioski od potencjalnych sponsorów w więzieniu. Był tylko jeden zaległy wniosek od hiszpańskojęzycznej osoby przebywającej w zakładzie karnym, który został już zrealizowany. CFC przygotowało film instruktażowy, cotygodniowe warsztaty na Zoom i dokumenty orientacyjne, aby lepiej zainteresować i przygotować nowych wolontariuszy.

**7. Komitet Złotów Międzynarodowych (ICC)** (Jim C., łącznik powiernika; Rich P., przewodniczący). Obecnie są wolne miejsca na organizację międzynarodowej zlotu począwszy od stycznia 2026 roku. Zachęcamy intergrupy do składania ofert.

**8. Global Outreach Committee** (Matthew M., łącznik powiernika; Duane D., przewodniczący). GOC przede wszystkim zwraca uwagę na obszary świata, w których SA nie są obecni. Trzy obecnie obsługiwane obszary to Afryka Subsaharyjska, Indie i okoliczne kraje oraz Azja i Pacyfik. Pierwsze dwa wspomniane mitingi obszarowe są w dużej mierze wirtualne, z niewielką liczbą spotkań twarzą w twarz. Region Azji i Pacyfiku ma najwyraźniej wyższy odsetek mitingów twarzą w twarz. Wyzwaniem dla Komitetu GO jest jednak ustanowienie niezawodnej komunikacji w tym obszarze. Doceniam wysiłki dwóch członków komisji, którzy wytrwale dążą do nawiązania tych kontaktów. W ostatnim roku odnotowano wzrost udziału rządu ChRL w poświęcaniu uwagi tym obszarom geograficznym. Obecnie komitet bada sposoby dalszego wspierania koordynatorów obszarowych w ich działaniach informacyjnych.

**9. Komisja Prawna** (Jerry E., łącznik powiernika; brak przewodniczącego). W Radzie Powierników SA służy kilka komitetów, które pomagają jej administrować strategię i decyzje Ogólnego Zgromadzenia Delegatów. Misją Komitetu Prawnego jest „doradzanie Powiernikom w kwestiach prawnych mających wpływ na Wspólnotę” (Podręcznik Służb SA, rozdz. 13, s. 2). Komisja Prawna poszukuje zarówno członków, jak i przewodniczącego. Jeśli możesz pomóc, skontaktuj się z SAICO.

Jerry E., Wirginia, USA, Przewodniczący rady powierników

## Listy do Essay

DZIĘKUJĘ za Wasz niesamowity magazyn, znowu co dwa miesiące. Tematyka, głębia artykułów, kolory i obrazy stały się o wiele bardziej atrakcyjne w ostatnich latach. Ponieważ nie znam angielskiego, czytam hiszpańską wersję, która jest tłumaczona co dwa miesiące przez zespół hiszpańskich kolegów, którzy dobrze mówią po angielsku. Na szczęście dzisiaj Tłumacz Google wykonuje świetną robotę, pomagając mi pisać e-maile takie jak ten. W jednym z poprzednich wydań pojawił się artykuł, który wspominał o informacjach na temat SA w Wikipedii. Obecnie informacje o SA znajdują się w Wikipedii w sześciu językach: Angielskim, holenderskim, polskim, ukraińskim, hebrajskim i perskim. Ponieważ hiszpański jest jednym z największych języków na świecie, hiszpańska intergrupa z przyjemnością dodałaby również hiszpańskie informacje. Nie wiemy jednak, jak się za to zabrać. Dlatego byłoby wspaniale, gdyby niektórzy z kolegów, którzy mają doświadczenie w umieszczaniu informacji na Wikipedii, zechcieli skontaktować się ze mną: bcnjuansa@gmail.com

Juan A., Barcelona, Hiszpania

**Postawa wdzięczności:** JEDNO Z NAJWAŻNIEJSZYCH pomocnych praktycznych narzędzi w zdrowieniu dla mnie, pochodzi od kierowcy tira: „Za każdym razem, gdy kątem oka dostrzegłem podobny obraz, zamiast poddać się impulsowi patrzenia i picia, patrzyłem prosto przed siebie, modląc się za tę osobę” (SA 162). Uważam jednak, że szczególnie pomocne jest dodanie modlitwy wdzięczności do Boga. Na przykład, jeśli zobaczę kogoś podczas podróży i poczuję pokusę, by oddać się żądzy poprzez tę osobę, zamiast tego pomodlę się za nią, poświęcę tę pokusę Bogu i podziękuję Mu za coś z nią niezwiązanego, za co jestem wdzięczny, na przykład za moją grupę macierzystą w SA. Dlaczego odczuwam potrzebę dodania wdzięczności do mojej modlitwy za osobę, której pożądam? Z dwóch powodów: po pierwsze, jak powiedział pewien stary wyjadacz, „wdzięczność jest antidotum na żądzę”. Z własnego doświadczenia wiem, że to prawda. Drugim jest to, że mam, jak to określa Wielka Księga, magiczny wyolbrzymiający umysł (AA 423). Jeśli jestem pobudzony, mój magiczny, powiększający umysł ma tendencję do powracania do pożądania po tym, jak pomodliłem się za konkretną osobę. Ale kiedy skupiam się na wdzięczności, mój umysł ma coś innego, do czego może się przyczepić. Mogę się poddać, ofiarować w formie modlitwy za kogoś, a następnie wyrazić wdzięczność Bogu za coś innego. To pomaga mi przejść do następnego najlepszego kroku i pomaga mi zachować trzeźwość nawet wtedy, gdy jestem najbardziej pobudzony.

James H., Karolina Południowa, USA

Zainspiruj resztę wspólnoty pięknymi zdjęciami swojego miejsca mitingów! Wyślij miejsce mitingu na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org). Pamiętaj, aby podać nazwę grupy i miasto mitingu. Znajdź mnóstwo zdjęć miejsc mitingów na całym świecie na dole strony GET INVOLVED na naszej stronie internetowej [essay.sa.org/get-involved/](http://essay.sa.org/get-involved/).

Mitingi SA mogą odbywać się po prostu wszędzie - poniedziałkowy miting tylko dla mężczyzn Bangalore, Indie; SA Clubhouse; Howell, NJ, USA [zdjęcia w wersji angielskiej PDF].

## Praktyczne narzędzia: Doświadczenie rozwoju w ciężkich czasach

*Chociaż z dnia na dzień stał się niechcianym żołnierzem, znalazł nowe sposoby na praktykowanie starych zasad programu.*

Jestem członkiem SA i od pewnego czasu żołnierzem w jednym z wielu ogarniętych wojną krajów na tej planecie. Często budzą mnie alarmy. Czasami widzę rakiety w powietrzu. Moi przyjaciele zginęli. Wszystko jest przerażające i dziwne, surrealistyczne. Całe moje życie wywróciło się do góry nogami w porównaniu do tego, co było jeszcze jakiś czas temu. W dniu, w którym otrzymałem rozkaz dołączenia do mojej jednostki jako żołnierz rezerwy, szybko zebrałem swój ekwipunek, a następnie udałem się do domu sponsora. Powiedział mi coś, co od tamtej pory bardzo mi pomaga. - To jest wojna - powiedział - czekają nas ciężkie dni.

Wszystko - każde uczucie, każde doświadczenie - jest czymś, z czym można się zmierzyć i na czym można się uczyć. Zachęcił mnie do skupienia się na tym, co pomoże mi zachować spokój i pogodę ducha. Obaj wiedzieliśmy, że na polu bitwy trudno będzie mi utrzymać codzienną rutynę zdrowienia. Mój sponsor zasugerował znalezienie nowych sposobów praktykowania starych zasad programu: bezsilności, połączenia z Bogiem, służby itp. Tak więc forma programu mogła się dla mnie bardzo zmienić w ciągu ostatnich miesięcy, ale istota pozostała taka sama. Oto kilka rzeczy, które mi pomagają:

- Służba. Na tyle, na ile mogę. Nauczyłem się, że zawsze są możliwości: zapytać przyjaciela, jak się ma, przygotować dla kogoś jedzenie, opowiedzieć dowcip, zgłosić się na ochotnika, gdy potrzeba.
- Spokojny czas milczenia, modlitwy i pisania. Przed pójściem spać, na straży, w drodze - jest na to różny czas. W większości przypadków te chwile są bardzo krótkie. Ciężko jest mi znaleźć dłuższe chwile na spędzenie czasu z Nim, ale jestem właśnie w tym miejscu i wierzę, że moja Siła Wyższa kocha mnie z tym, co mam.
- Kontakt ze wspólnotą. Kiedy tylko mogę, staram się dzwonić do wspaniałych kolegów z programu, a w przerwach staram się uczestniczyć w mitingach.
- Akceptacja. Odkryłem, że to dobry czas na praktykowanie akceptacji. Pozwolić na każde uczucie. Akceptować każde doświadczenie bez oceniania. Wielka Księga mówi o tym na str. 422: „Nic, absolutnie nic, nie dzieje się w Bożym świecie przez pomyłkę”. Kiedy trudno mi w to uwierzyć - staram się oddać to Bogu. Staram się dziś uznać fakt, że to trudny czas, a przepracowanie go zajmie mojemu sercu i umysłowi trochę czasu. I to jest w porządku.
- Skupienie się na rzeczach, które są dla mnie dobre. Joga, granie, dobre książki, przyjaciele. 85 lat temu Bill W. napisał co następuje: „Pierwszą wielką próbą skuteczności tej zasady duchowej [zależności od Siły Wyższej] była druga wojna światowa. Anonimowi Alkoholicy wstępowali do wojska i zostali rozrzućeni po całym świecie. Nikt nie wiedział czy będą zdolni poddać się dyscyplinie, czy nie załamają się pod ostrzałem, czy zniosą monotonię i koszmar wojny. Czy ten rodzaj zależności, jakiego nauczyli się w AA pomoże im przetrwać? Cóż, tak było. Zdarzało się im mniej wpadek alkoholowych i załamań emocjonalnych niż tym AA, którzy bezpiecznie pozostali w domu. W wytrwałości i męstwie nie ustępowali innym żołnierzom. I nie tylko nie była ona słabością; zależność ta była głównym źródłem ich siły” (12&12 38-39). Dziś to także moja rzeczywistość. Co zaskakujące, wraz z trudnościami i smutkiem,

doświadczam tego trudnego czasu jako czasu rozwoju. Jestem bardzo obdarowany - otoczony wielką miłością i troską. Lepiej poznaję siebie, swoje ciemne i jasne strony. Nawet bycie żołnierzem jest kolejną okazją do służby. Doświadczam obecności mojej Siły Wyższej w ciemnych miejscach, a On wciąż błogosławi mnie darem zdrowienia i trzeźwości. To znacznie więcej, niż mogłem sobie wyobrazić.

Osoba anonimowa

## CODZIENNA ODNOWA TRZEŹWOŚCI

Jim Egan odegrał dużą rolę w moich wczesnych latach w SA. Uwielbiałem jego wypowiedzi, które zawsze były pełne miłości i pokory. Jestem wdzięczny, że nauczyłem się od niego miłości i pokory. Zawsze z uśmiechem na twarzy, pomógł mi też poczuć się komfortowo na międzynarodowych zlotach SA, w których uczestniczyłem. Mój sponsor zawdzięczał Jimowi (który był jego sponsorem, więc moim dziadkiem-sponsorem) to, co stało się jedną z moich najbardziej skutecznych osobistych praktyk SA:

Kiedy oddajesz żądzę, nie tylko módl się o to oddanie, ale także wyciągnij na światło dzienne z innym uczestnikiem SA. Pewnego razu podczas rozmowy z Harrym B., on i Jim spontanicznie zadali sobie nawzajem kilka dociekliwych pytań na temat ich zdrowienia. Pytania te stały się później praktyką „Codziennej odnowy trzeźwości”, ukochanym narzędziem wielu członków Wspólnoty. Byłem zachwycony, gdy zobaczyłem wzmiankę o Jimie w książce AA *The Soul of Sponsorship* (Dusza sponsorowania), która wspomina relację między Billem Wilsonem i ojcem Edem Dowlingiem. Jim, także jezuita, był archiwistą pism ojca Eda, z których część została wykorzystana w tym dodającym otuchy małym klejnocie historii 12 Kroków. Jim naprawdę przyczynił się do wprowadzania pokoju i pomagał nam wszystkim dążyć do jedności w SA. Zmarł w 2008 roku mając ponad 20 lata seksualnej trzeźwości. Wciąż bardzo za nim tęsknimy.

Mitch A., Wisconsin, USA

Oto oryginalna odnowa trzeźwości (z jednym pominięciem, w którym zacytowano krótką frazę z konkretnej religii): Pragnienie trzeźwości: codzienna odnowa z partnerami trzeźwości

1. Czy jesteś gotów / chcesz przyznać, że jesteś bezsilny wobec żądz?
2. Czy pragniesz trzeźwości przez następne 24 godziny? (wolność od obsesji i działań kierowanych żądzą - wolność od obaw, urazy, wstydu, użalania się nad sobą itp.)
3. Czy jesteś gotów / chcesz zrobić wszystko, co konieczne, aby chronić to pragnienie przez następne 24 godziny? (wyznaczanie granic, modlitwa, czytanie, fizyczne dbanie o swoje ciało, wychodzenie do innych osób i telefony do nich).
4. Czy rozumiesz, że pod koniec tych 24 godzin możesz wybrać trzeźwość na kolejny dzień lub pójść inną drogę?
5. Czy tylko na dziś jesteś gotów / chcesz, wraz ze mną, oddać swoją wolę i życie pod opiekę Tego, który wczoraj utrzymał cię w trzeźwości oraz w przeszłości uchronił Cię przed wszystkimi możliwymi konsekwencjami twojej żądz?

Jim E. jest pamiętany jako prawdziwie wprowadzający pokój i twórca codziennej odnowy trzeźwości.

## Pojechał na ostatnią, zasłużoną wycieczkę

Po jego śmierci w listopadzie ubiegłego roku, Dave może kontynuować opowiadanie historii i wykonywanie ćwiczeń ze sznurkami w kolejnym egzotycznym i odległym miejscu. Jak prawdziwe jest powiedzenie: „Nie argumentami zmienisz zdanie człowieka, ale opowiadając mu dobrą historię”, gdy mowa o Dave'ie T. Dave pozostawał trzeźwy w SA od 1990 roku do swojej śmierci w listopadzie 2023 roku. Miał delikatny sposób opowiadania historii zdrowienia, zarówno z „figurkami sznurkowymi”, jak i bez nich. Figurki sznurkowe są tworzone poprzez manipulowanie sznurkiem na, wokół i za pomocą palców. Dave zbierał historie i figurki z różnych kultur i wykorzystywał je podczas dzielenia się

przesłaniem SA z innymi. Był tak samo autentyczny z członkami SA, jak z kimś spotkanym na ulicy. Kochał życie i żył tak, jak chciał żyć. Odejście Dave'a zakończyło trzeźwe i pełne satysfakcji życie. Był utalentowany i nie ukrywał swoich talentów. Był genialny pod wieloma względami. Duch Dave'a z pewnością będzie nadal świecił. Dave tak niesamowicie wpłynął na tak wielu z nas, i jestem wdzięczny, że czułem ten jego kochający, delikatny i mądry wpływ. Czuję się zaszczycony, że mogłem poznać Dave'a i jestem wdzięczny, że mogę nazywać go przyjacielem. Dave dużo podróżował! W 2019 roku odwiedził wszystkie grupy SA w Irlandii w ciągu kilku tygodni, prowadząc warsztaty, wszystkie ze swoimi uroczymi figurami sznurkowymi. Przejechał 2630 mil przez Irlandię samochodem, autobusem i pociągiem. To odpowiednik podróży przez całą Amerykę lub z Madrytu w Hiszpanii do Moskwy w Rosji! Przed wyruszeniem w daleką podróż Dave odmawiał modlitwę: „Dzięki Ci, Boże, za bezpieczną podróż”, a następnie mówił: „Teraz możemy się zrelaksować i cieszyć podróżą”. Dave wierzył, że częścią jego zdrowienia są bardzo praktyczne narzędzia działania. Kiedy czuł niechęć lub pożądanie, zatrzymywał samochód, otwierał okno i mówił: „Wysiadaj!”, pantomimicznie wyrzucając niechcianą myśl lub uczucie przez okno. Miał też praktyczne sposoby na utrzymanie życia w ryzach, takie jak zmywanie naczyń, aby się nie piętrzyły, ścielenie łóżka każdego ranka przed wyjściem z domu i konsekwentne płacenie rachunków przed terminem. Oto rzeczy, które często powtarzał Dave: Gdy chciał, byś cieszył się życiem i zdrowieniem, mówił: „Nie daj się przytapać na patrzaniu na robaka na przedniej szybie!”. Kiedy chciał kogoś delikatnie nakierować: „W życiu nigdy nie było problemów, zawsze były rozwiązania!”. Oldtimerka Sylvia S. nauczyła go: „Nie bój się swojej choroby, po prostu zaufaj programowi”. Dave żył programem SA na wiele sposobów, w tym mówiąc: „Prawdziwy udział to nie to, co zatrzymujesz, ale to, co rozdajesz”. Dziękuję, Dave!

Anonim, Irlandia

## Trzeźwe życie, trzeźwe umieranie

Roy K. uratował mi życie, podobnie jak jego inspiracje i wskazówki pomogły uratować życie większości z nas. Roy dał mi nadzieję - coś, co straciłem dekadę przed spotkaniem z nim. Pomógł mi odnaleźć moją duszę, sumienie, człowieczeństwo, duchowość i Siłę Wyższą. Był naszym uduchowionym, pełnym godności założycielem. Był głęboko myślącym człowiekiem, miał wiele błyskotliwych spostrzeżeń, którymi nas obdarzał poprzez swoje pisma, rozmowy i trzeźwy sposób życia. Pozostawił nam wszystkim wiele do przemyślenia i odkrycia. Dla mnie jego największym darem był wgląd w to, jak działa uzależnienie - a konkretnie, jak działa seksoholizm. Udzielał nam też wnikliwych sugestii i wskazówek dotyczących trzeźwego życia. Pokazał nam prosty i głęboki wgląd w to, że to żądza była naszym uzależnieniem. To od żądzy byłem uzależniony, a nie od seksualnych zachowań. Gdy tylko to usłyszałem, wszystkie rzeczy zaczęły się łączyć i nabierać sensu. Dawniej zawsze byłem bardzo bezradny i beznadziejny w próbach powstrzymania uruchamiania się. To dlatego, że próbowałem powstrzymać objawy, a nie problem. Jedną z pierwszych rzeczy, których nauczyłem się na studiach biznesu, było „szukanie przyczyny, a nie skutku”. Przyglądanie się skutkom może pomóc znaleźć przyczynę, jednak zajmowanie się skutkami nie rozwiąże przyczyn. Roy pokazał mi, że to żądza była przyczyną, a uruchamianie się (odreagowywanie) było tylko objawem. Dla mnie ta reakcja łańcuchowa polegała na tym, że moja duchowa choroba wywoływała żądzę - żądza powodowała uruchomienie - uruchomienie prowadziło do poczucia winy, wstydu i rozpacz - te uczucia wywoływały nienawiść do siebie - która z kolei powodowała autodestrukcyjne, autosabotujące zachowania. Cykl zaczynał się od nowa, a ja coraz bardziej pogrążałem się w otchłani. Roy nauczył mnie też, że przerwanie tego cyklu w dowolnym miejscu reakcji łańcuchowej pomaga zatrzymać kolejny rezultat. Jednak czym bliżej początku przerywam ten cykl, tym mniej muszę potem zajmować się nieuchronnymi przyczynami i skutkami. Myślę, że praca nad 12 Krokami stopniowo zbliża nas do początku cyklu. Bycie błyskotliwą, myślącą i inspirującą osobą nie oznacza, że nie popełniam błędów. Bycie obdarzonym wnikliwością nie oznacza, że zawsze rozumiem swoje błędy. Dotyczyło to Roya, tak samo jak każdej innej osoby. Moim zdaniem Roy był wspaniałym człowiekiem, ale nie był święty. Nie wszystko, co myślał, było zawsze

poprawne i nie wszystko, co robił, było uczciwe. Nie jest to miejsce na omawianie tych słabości, ale powiem, że Roy i ja niejednokrotnie ścieraliśmy się ze sobą. Zgaduję, że w 50% przypadków on miał rację, w 25% ja miałem rację, a w 25% żaden z nas nie miał racji. Jestem bardzo wdzięczny, że Roy zadośćuczynił wobec mnie, a ja wobec niego przed jego śmiercią. Oto jak pierwszy raz zetknąłem się z Royem. To właśnie w 1985 roku zobaczyłem, że moje uruchamianie się wynikało z uzależnienia. W tamtym czasie nigdy nie słyszałem o uzależnieniu od seksu ani o SA. Nie wiedziałem nawet od czego byłem uzależniony. Szukałem Anonimowych Uzależnionych od Pornografii, Anonimowych Prostytutek itp. Było to przed pojawieniem się Internetu, więc szukałem przez telefon i w bibliotekach. W tym czasie wstąpiłem do AA w Los Angeles - nie dlatego, że myślałem, że jestem alkoholikiem (kim w rzeczywistości byłem), ale dlatego, że myślałem, że mogę tam dowiedzieć się czegoś o uzależnieniu i zdrowieniu. Naprawdę chciałem przestać pić i brać narkotyki, gdyż często osłabiały moje hamulce, oraz podsycaly i potęgowały uruchomienia. Od czasu do czasu dzwoniłem do biura intergrupy AA w Los Angeles, aby zapytać, czy znają jakieś programy dla osób z moimi problemami. Przez pierwsze kilka miesięcy odpowiedź zawsze brzmiała: „Nie”. W końcu, w marcu 1986 roku, skontaktowałem się z mężczyzną w biurze, który powiedział coś w stylu: „Cóż, nie znam żadnych programów na to, co opisałeś. Jest jednak pewien facet o imieniu Roy, który często mówi o problemach podobnych do twoich. Zgodził się, żebyś podał jego numer każdemu, kto o to poprosi”. Koło tydzień później, o 23:30, po tym jak moja żona poszła spać, zadzwoniłem pod ten numer. Odebrał bardzo zaspany Roy K. Po 10 minutach płakałem, wylewając coraz więcej z siebie. Rozmawialiśmy przez około godzinę. W końcu znalazłem kogoś, kto mnie zrozumiał. Nie sądziłem, że jest ktoś inny poza mną, kto odreagowuje (uruchamia się) tak jak ja. Powiedział mi o mitingu SA w ten weekend. Miałem nadzieję. Przez następną godzinę wciąż płakałem i nie mogłem zasnąć. Tak więc około 1:30 w nocy zadzwoniłem do niego ponownie i ponownie odebrał bardzo zaspany Roy K. Nie wiedziałem wtedy, że Roy rutynowo kładł się spać około 10 wieczorem. Rozmawialiśmy jeszcze przez chwilę. W ten sposób znalazłem Roya, a także SA, nadzieję i zdrowienie. W tamtym czasie w południowej Kalifornii odbywały się tylko 4 mitingi SA tygodniowo. Roy i ja mieszkaliśmy w tej samej części Los Angeles, więc regularnie widywaliśmy się na mitingach. Dzięki tym mitingom zyskałem wiele doświadczenia, siły i nadziei, zwłaszcza gdy był tam Roy. W tym czasie Biała Księga nie była jeszcze opublikowana. Została napisana i poprawiona, ale wciąż wymagała dalszych poprawek przed publikacją. W międzyczasie Roy wydrukował 15 lub 20 artykułów, które napisał na temat seksuolizmu. Zszywaliśmy je razem i rozdawaliśmy na mitingach. Chodziłem do domu Roya (a właściwie do jego garażu) i pomagałem mu je zszywać. Pomogłem mu też poprawiać Białą Księgę przed jej pierwszym wydrukowaniem. Nie zajmowałem się pisaniem, tylko pomagałem organizacyjnie. Roy i ja dużo rozmawialiśmy w jego garażu. Wielkim błogosławieństwem była dla mnie możliwość poznania jego doświadczenia, siły i nadziei w bezpośredniej rozmowie. Pomogliśmy także założyć kilka kolejnych mitingów w rejonie Los Angeles. W 1989 roku Biała Księga została w końcu wydrukowana. Pierwsze wydanie nie różniło się zbytnio od tego, z którego korzystamy obecnie. Około 6 miesięcy później Roy zapytał, czy mógłbym mu pomóc w kwestii finansów i księgowości SA. Tym zajmowałem się zawodowo, więc zgodziłem się. Główny problem polegał na tym, że nie mieliśmy skutecznego sposobu gromadzenia niezbędnych informacji finansowych ani ich zestawiania i oceny. Stworzyłem łatwy w użyciu system księgowy i informacyjny. Kiedy spojrzeliśmy na informacje zebrane przez ten system, wyraźnie zobaczyłem, że SA traciła pieniądze, a Roy wykorzystywał własne fundusze, aby utrzymać SA na powierzchni. Mieliśmy trochę dyskusji na temat Tradycji 7 i bycia samowystarczalnym. Powiedziałem Royowi, że zobaczę, co mogę wymyślić, aby rozwiązać ten problem. Odkryłem, że SA traciła pieniądze na każdej sprzedanej Białej Księdze. Nakłady nie były zbyt duże, więc koszt druku był wysoki. Myślę, że koszt to 3,50 dolara za egzemplarz, a były sprzedawane za 3 dolary. Powiedziałem Royowi, że musimy podwoić cenę Białej Księgi. Roy obawiał się, że niektórzy ludzie nie będą w stanie tyle płacić. Odparłem, że jeśli tego nie zrobimy, nie będzie SA, więc nie będzie też książek. Zgodziliśmy się, że cena wyniesie \$6, a jeśli kogoś nie będzie na to stać, grupa pozwoli mu zapłacić tyle, na ile będzie go stać. Rozwiązało to część problemów finansowych, ale SA nadal traciła pieniądze. Zasugerowałem, że co dwa tygodnie każda grupa może zbierać drugi koszyk, z którego



pieniądze trafią bezpośrednio do Biura Głównego SA, oprócz tego, na co grupy mogą sobie pozwolić z normalnych datków 7 Tradycji. Tak więc, jeśli od czasu do czasu niechętnie wpłacasz datki do tego drugiego koszyka, możesz za to obwiniać mnie. Kiedy myślę o Royu, słowo, które zwykle przychodzi mi do głowy, to 'godność'. Dwie definicje słowa 'godność' to: „Cecha bycia wartym czci lub szacunku” oraz „opanowany lub poważny sposób lub styl”. Taki właśnie był Roy. Tak wyglądało jego trzeźwe życie. Był magnesem dla trzeźwości. Jego godność przyciągała trzeźwość. Roy „robił to, co mówił” oraz „mówił to, co robił”. Kiedy byłem nowy w AA, na wielu mitingach był facet, który umierał na AIDS. To było zanim pojawiła się jakakolwiek nadzieja na życie dla kogoś z AIDS. Patrzyłem, jak jego stan coraz bardziej się pogarszał. Byłem nową osobą, więc naiwnie zapytałem go, dlaczego pragnie trzeźwości. Powiedziałem, że gdybym był w jego sytuacji, każdego wieczoru oddawałbym się nałogowi. Odpowiedział: „Chcę umrzeć z godnością”. Ta odpowiedź odcisnęła niezatarte piętno na mojej psychice. Gdy Roy umierał, nie mieszkalem już w Kalifornii. Słyszałem od innych, że Roy zmarł z godnością oraz w trzeźwości. Miało to miejsce w 2009 roku. Umarł tak, jak żył. Jego trzeźwa godność żyje dla mnie jak latarnia morska, jak drogowskaz na drodze trzeźwości. Roy był osobą większą niż życie, która pomogła obdarować nas czymś znacznie większym od życia.

Terry M., Karolina Północna, USA

### TEMAT DYSKUSJI

Czy moje zdrowienie jest godnym i pokornym drogowskazem dla innych? Autor tego artykułu znał Roya osobiście. Opisuje, jak wiele się nauczył, bezpośrednio z nim współpracując i pomagając mu w służbach. Mógł z pierwszej ręki obserwować Roya jako naszego inspirującego i bardzo utalentowanego założyciela, a jednocześnie ułomną istotą ludzką - jak każdy z nas. Czy nawiązuję więź z dłużej trzeźwymi osobami, będąc jednocześnie otwartym, żeby się od nich uczyć? A może spotykam się tylko z tymi, którzy tak naprawdę nie „przekuwają słów na czyny”? Czy jednocześnie zachowuję czujność, żeby nie stawiać trzeźwych członków SA na piedestale? Czy szukam możliwości pomocy tym, którzy dłużej pełnią służby w SA? A może biorę ich wysiłki za pewnik i tylko czerpię ze wspólnoty, nie dając nic z siebie? Czy moje zdrowienie jest pokornym drogowskazem dla innych? Możesz wykorzystać ten temat na mitingu dyskusyjnym lub przesłać historię swojego zdrowienia na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

## Jego wpływ na SA będzie trwał zawsze.

Dwóch oldtimerów, którzy osobiście znali Jessa L., dzieli się w tym wywiadzie ESSAY swoimi osobistymi doświadczeniami na temat tej niezwykle inspirującej osoby.

**Harvey:** Jess L. był postacią imponującą nie tylko wzrostem, ale i osobowością. Pierwszy raz spotkałem go na zlocie Warm Beach SA. To była moja pierwsza konferencja, ale nie Jessa. Domek, w którym się zatrzymaliśmy, miał cztery pokoje. On z żoną byli w jednym, a ja z żoną w drugim. Ted P. i Terry M. z żonami byli w dwóch pozostałych. Od tego momentu wszyscy zostaliśmy przyjaciółmi.

**DAVE:** Poznałem Jessa dzięki kasecie magnetofonowej, którą uczestnik naszej grupy dostał z biura głównego SA na jednym z pierwszych krajowych zlotów. Słuchaliśmy taśmy podczas drogi do Cleveland, aby wziąć udział w zlocie-maratonie w październiku 1985 roku. Jess był utalentowanym mówcą, który zainspirował tych dwóch seksoholików podczas naszej podróży do Cleveland i pierwszego spotkania z grupą osób spoza naszego własnego grona. Później spotkałem go na zlocie i ostatecznie został moim „dziadkiem sponsorem”, czyli sponsorem mojego sponsora. Stwierdzić, że byłem nim zachwycony i jednocześnie śmiertelnie przerażony, to mało powiedziane. Zrozumienie przez Jessa koncepcji choroby i pasja, z jaką prowadził swoje rozmowy i spikerki, były dla mnie zarówno pouczające, jak i onieśmielające. Gdy go poznałem, zdałem sobie sprawę, że jego żywiołowość była napędzana miłością do innych cierpiących osób i przekonaniem, że wszyscy mamy do czynienia z potencjalnie śmiertelną chorobą.

**HARVEY:** Na szczęście nie wiedziałem, jaki zawód wykonuje Jess, gdyż byłbym zbyt onieśmielony, żeby poprosić go o sponsorowanie. Jess był światowej sławy pisarzem, który napisał serię książek, z których

jedna sprzedała się w ponad milionie egzemplarzy. Wspominam o tym, ponieważ Jess powiedział mi: „Pokora jest wtedy, gdy mówię, że jestem sławnym pisarzem. Pamiętając i uznając, że to Bóg dał mi ten talent, nabieram pokory na kolejny dzień”. Ponieważ był sławny, jeździł z wykładami po całym kraju. W tych różnych miastach w jakiś sposób poruszał temat SA. Miasta w Oklahomie i Utah zaczęły organizować mitingi SA po tym, jak dzielił się na odczytach związanych z jego książkami. Był prawdziwym Johnnym Appleseedem naszego programu. [Rozpowszechnił jabłonie w wielu stanach USA, przyp. tłumacza]. Jess wniósł też do wspólnoty swój dar pisania. Miał duży wpływ na wiele naszych broszur. Był pierwszym członkiem, który ogłosił, że jest wolny od żądz.

**DAVE:** Tak - był. Pamiętam, że byłem zdezorientowany terminem „żądza”, kiedy dołączyłem do wspólnoty w sierpniu 1985 roku. Wiedziałem, że jestem uzależniony i że jestem całkowicie bezsilny wobec kompulsywnej masturbacji, ale nie rozumiałem koncepcji żądz i tego, w jaki sposób kierowała moim zachowaniem. Nie pamiętam wydarzenia, na którym przemawiał, ale wyraźnie pamiętam, co powiedział tego dnia, kiedy podał swoją definicję żądz. Jess powiedział: „Dla mnie żądza to pragnienie czegoś, czego Bóg nie daje mi w danym momencie”. To stwierdzenie rezonowało we mnie, powtarzałem je więc dziesiątki razy na mitingach i kiedy zastanawiałem się nad własnym zdrowieniem. Dla mnie żądza to rozmyślanie o kimś lub o czymś i jeśli go nie oddam, może mieć bardzo złe konsekwencje dla mojego zdrowienia.

**HARVEY:** Pamiętasz, że Jess opowiadał nam też wiele wschodnich historii? W szczególności jedna z nich osłabia koncepcję siły wyzwalacza. Mówił o pewnym guru w Indiach, który ze swoim uczniem szedł drogą. Nagle zobaczyli piękną kobietę w zwiewnej sukni. Nie była w stanie przejść przez dużą błotnistą kałużę. Guru podniósł ją i przeniósł przez kałużę, a następnie postawił na ziemi. Dwie mile dalej student był bardzo poruszony. „Guru, nie rozumiem” - wykrzyknął. „Nie wolno ci dotykać kobiety, a jednak nie tylko ją dotknąłeś, ale także ją nosiłeś”. Guru odpowiedział: „Tak, uczniu, podniosłem ją, a potem położyłem na ziemi, podczas gdy Ty nadal ją niesiesz dwie mile dalej”. Z pewnością był świetnym gawędziarzem, pełnym tych cennych historii. Dla mnie był wspaniałym darem jako sponsor przez prawie 9 lat. A jeszcze większym darem dla naszej wspólnoty. Odszedł 24 lutego 2000 roku, ale jego ślad w SA pozostanie na zawsze.

**DAVE:** Mógłbym też opowiedzieć o nim więcej historii, ale jego definicja żądz jest tą, którą będę nosił ze sobą i przekazywał innym podczas wędrówki Drogą Szczęśliwego Przeznaczenia. Niech Bóg błogosławi naszą wspaniałą wspólnotę Anonimowych Seksoholików.

Harvey A., Floryda, USA

Dave H., Tennessee, USA

## Historie osobiste SA - Jest coraz lepiej

*To zaadaptowana spikerka Davida M. wygłoszona na międzynarodowym zlocie w 2020 w Nashville.*

Mam na imię David i jestem seksoholikiem. Dzięki łasce Siły Wyższej, jestem trzeźwy od 2 sierpnia 1988 roku, za co nigdy nie mogę być wystarczająco wdzięczny. To na pewno zasługa mojej Siły Wyższej. Po pierwszym roku trzeźwości powiedziano mi, że będzie coraz lepiej. To prosty opis mojego doświadczenia Anonimowych Seksoholików, że jest coraz lepiej. Jako przybliżone ramy wykorzystam lekturę "Kim jest seksoholik i czym jest trzeźwość seksualna?". Zaczyna się od słów: „Możemy mówić tylko za siebie”. Tak wiele z tego, na co reagujemy w sobie i ze sobą nawzajem, jest poza zrozumieniem naszego społeczeństwa. To bardzo ważne, aby być razem, gdyż my naprawdę jesteśmy jedynymi, którzy mogą mówić tylko za siebie. Alkoholicy byli po prostu przegraną sprawą w 1935 roku. Nie było nadziei. Ich sytuacja nie miała się poprawić. Można ich było zamknąć w jakiejś instytucji, zmarginalizować lub w inny sposób tolerować i trzymać pod kontrolą, ale nie było nadziei. Nagle, począwszy od 10 czerwca 1935 roku, pojawiła się nadzieja. W naszym przypadku jest bardzo podobnie. Roy opowiada o wydaniu Time z 1974 r. Zawsze byliśmy potrzebni, a wokół nas byli ludzie, którzy wiedzieli, że pomoc może być dostępna poprzez program zdrowienia 12-tu Kroków. Jednakże

„Specyficzną naturę wspólnoty Anonimowych Seksoholików można najlepiej zrozumieć dzięki doprecyzowaniu, kogo nazywamy seksoholikiem”. Na szczęście, jeśli coś nie wyjdzie, mam do wyboru 800 spotkań AA tygodniowo w mojej okolicy. To praktycznie to samo, czytania są bardzo podobne, początek piątego rozdziału i tak dalej. Tak więc nazywanie się seksoholikiem łączy nas z ogromnymi zasobami duchowego sukcesu i nadziei dostępnymi dla zdrowiejącego alkoholika. Jesteśmy bardzo wyspecjalizowani. Znam cię, ponieważ jestem chory psychicznie, i ty jesteś chory psychicznie. Czy prosiłem o tę chorobę psychiczną? Nie. Czy się na to zapisałem? Nie. Czy ją mam? Tak. Nikt nie zapisuje się, by być chory na cukrzycę. To się po prostu dzieje. A kiedy tak się dzieje, wiesz co? Albo to akceptujemy i żyjemy z tym w zgodzie, albo nie. Taka jest specyficzna natura wspólnoty Anonimowych Seksoholików. „Seksoholik doprowadza się do położenia, w którym nie może już odróżnić dobra od zła”. Pamiętam jak bardzo byłem samotny, będąc dzieckiem. Pod koniec pierwszego mitingu, w którym uczestniczyłem, powiedzieli: „Budowaliśmy prawdziwą Więź. Wróciliśmy do domu.” Zaczęłem płakać. Miałem wtedy 42 lata i szukałem domu przez bardzo długi czas. Tak jak w przypadku każdej osoby uzależnionej, moja choroba była przewlekła i postępująca. Fantazjowałem o idealnym świecie, w którym seks był naprawdę ważny. I to była właśnie ta izolacja, wyrwanie z kontekstu tego, co jest dobre, a co złe. Nie wiedziałem, że to kwestia dobra lub zła. Ukrywałem wszystkie te tajemnice. Jako dziecko rozbrajałem się publicznie i kompulsywnie fantazjowałem, głównie o rzeczach z bajek. Po prostu nie mogłem przestać. Zawładnęło to całym moim życiem. Szkodziłem sobie masturbacją. Z biegiem lat było gorzej: seks ze zwierzętami, przebijanie się za kobietę, używanie pornografii we wszystkich jej formach, fantazjowanie, podglądactwo, sadomasochizm, wielokrotne cudzołóżne romanse. Byłem bardzo dokładny. „Stracił on [lub ona] kontrolę, nie może już wybierać i nie jest na tyle wolny [wolna], aby się zatrzymać. Żądza stała się nałogiem”. Dla alkoholika to nie alkohol jest problemem. Problemem jest egocentryzm i wady charakteru, które podsycają kompulsywne używanie alkoholu lub, w naszym przypadku, żądzy. Wiedziałem, jak potężne jest AA i kiedy przyszedłem na moje pierwsze spotkanie SA, ludzie mówili o upijaniu się żądzą. Wiedziałem dokładnie i już od pierwszego dnia. Wiedziałem, że z czasem upijałem się masturbacją. Dowiedziałem się też o upijaniu się fantazjami, upijaniu się czymkolwiek. Dokładnie tak jest. Pewnej nocy, po trzech lub czterech dniach trzeźwości, jechałem do domu i znalazłem się za samochodem. W samochodzie była kobieta. Widziałem tylko jej głowę nad siedzeniem i byłem całkowicie pobudzony jej włosami. Całkowicie mnie to zaskoczyło, ponieważ do tego momentu nie miałem pojęcia, jak nieustannie pożądałem. Nigdy nie pozwalałem butelce z żądzą wyschnąć. Ta wada charakteru nie odeszła. Zmieniło się to, że nie kieruje już moim życiem. To duża zmiana, za którą jestem niezmiernie wdzięczny. „Nasza sytuacja przypomina sytuację alkoholika, który nie może już znieść alkoholu, musi więc definitywnie przestać pić, a jednak ugrzązł w tym na tyle, że nie jest w stanie zerwać z nałogiem.” Moi współpracownicy błagali mnie, abym przestał przychodzić na obiady, prowadzić specjalne rozmowy, zamykać drzwi do biura i konsultować się na jakikolwiek temat. Chciałem zaprzestać. Utożsamiałem się z tym wersem „...ale jest uzależniony i nie mogę przestać”. To było o mnie. „Dla seksoholika” oznacza, że jest to program tylko dla seksoholika. Nie twierdzimy, że dla kogoś innego. „... jakakolwiek forma seksu z samym sobą lub z kimś innym niż współmałżonek jest coraz bardziej uzależniająca i destrukcyjna”. I z tym się od razu utożsamiałem, bo wiedziałem, jak mówiłem, że upijałem się masturbacją, upijałem się fantazjami, upijałem się żądzą. Nie negujemy tego. Po prostu mówimy, że to nas niszczy. Jakies dwa lata przed przyjściem do SA w 1988 roku z jakiegoś powodu zrobiłem listę kobiet, z którymi miałem romanse. Pamiętam, że byłem zszokowany po pierwsze długością listy, a po drugie tym, że problem pojawiał się coraz częściej - okresy między nowymi romansami były krótsze. Dopóki nie napisałem tej listy, nie miałem pojęcia, że żądza uzależnia i niszczy w sposób postępujący. „Widzimy także, że to żądza jest siłą napędową, która stoi za naszym seksualnym uruchamianiem się, więc prawdziwa trzeźwość obejmuje postępujące zwycięstwo nad żądzą”. Wiedziałem, że ludzie mają problemy z aktywnością seksualną od niepamiętnych czasów. Wiedziałem też, że próbowałem już wszystkiego. Okazało się, że był to dar, ale nie zdawałem sobie z tego sprawy. Nie mogłem przestać i powiedziano mi, że nie jestem szalony. Jak mawiał Jess: „Seks nie jest problemem, David. Problemem jest żądza w twojej głowie”. To brzmiało prawdziwie i dało mi

kontekst, ponieważ nigdy tego nie wiedziałem. „Do takich wniosków zmusiły nas lata ciężkich prób, doświadczeń i procesu zdrowienia. Nie mamy innej możliwości. Odkryliśmy jednak, że akceptacja tych faktów jest kluczem do szczęśliwej i radosnej wolności, której w przeciwnym przypadku moglibyśmy nigdy nie zaznać.” Przez długi czas uważałem to wszystko za bzdury. Byłem nieszczęśliwy. Nie chciałem stracić kolejnego małżeństwa. Nie chciałem stracić kolejnych dzieci. Nie chciałem utracić pracy ani zawodu. Byłem przerażony i bardzo cierpiałem. Naprawdę chciałem zaprzestać, ale nie potrafiłem. Moja żona załamała się psychicznie na moich oczach - to było przerażające. Nie chciałem być facetem, który miał taki wpływ na żonę, którą kochał. Następnego dnia poszliśmy do poradni i ona słuchała, jak opisuję, że najwyraźniej muszę być związany z więcej niż jedną kobietą naraz. Powiedziała: „Cóż, jesteś uzależniony od seksu” i to było trochę tak, jakby powiedzieć: „Cóż, lubisz krakersy z solą”. Wiedziałem o tym. Tamtego wieczoru poszedłem na pierwszy miting i chodzę do dziś. Cały ten program dotyczy wolności. Jeśli akceptuję fakt, że jestem seksoholikiem, że naprawdę potrzebuję naszej definicji trzeźwości, to otrzymuję wolność. Nie miałem wolności. „Taka definicja trzeźwości zapewne będzie – i powinna! – zniechęcać wielu poszukujących, którzy przyznają się wprawdzie do seksualnej obsesji lub kompulsji, lecz pragną ją po prostu kontrolować i cieszyć się nią, podobnie jak alkoholik chciałby kontrolować picie, ciesząc się nim.” Pewnego razu zadzwoniłem do Harvey’a i powiedziałem: „Harvey, muzycy nie są w stanie wytrzeźwieć”. Mówiłem o facecie, którego sponsorowałem. A on powiedział: „David, większość ludzi nie jest w stanie wytrzeźwieć. Tak się składa, że dziś skupiasz się na muzykach”. Od tamtej pory, kiedy siedzę na mitingu i jest tam grupa ludzi, widzę, że każdy jest cudem, ponieważ większość nie chce tego, co mamy i nie jest skłonna dołożyć wszelkich starań, aby to zdobyć. Jesteśmy chodzącymi - a właściwie zwykle siedzącymi - cudami. „Dopóki jednak nie doszliśmy do stanu rozpaczy, dopóki z całych sił nie chcieliśmy się powstrzymać, ale nie byliśmy w stanie tego zrobić, dopóty nie potrafiliśmy w pełni oddać się programowi zdrowienia”. Właśnie o tym staram się cały czas pamiętać. Chcę pamiętać ten moment rozpaczy, którego doświadczałem. Naprawdę chciałem zaprzestać, ale nie potrafiłem. Byłem więc gotów oddać się programowi Anonimowych Seksoholików. Pamiętam ten wers: „SA jest dla tych, którzy wiedzą, że nie mają wyboru – muszą przestać. A mogą to zrobić tylko wtedy, gdy zobaczą, że leży to w ich własnym, dobrze pojętym interesie”. Zaczyna się od słów „Możemy mówić tylko za siebie”, a kończy na „nasz własny, dobrze pojęty interes musi nam to powiedzieć” - nie mam innego wyjścia, jak tylko zaprzestać. To pewne zobowiązanie. Nie muszę, ale decyduję się je odnawiać każdego dnia. Jeden z kolegów był zbulwersowany, gdy usłyszał, jak mówię do kogoś, kto właśnie miał nawrót: „Lepiej ty niż ja”. W moim dobrze pojętym własnym interesie postaram się pozostać w programie i ciągle wracać. Ostatnią rzeczą, którą chciałem się podzielić, jest to, że od maja ubiegłego roku zmagam się z dość poważnym nowotworem wątroby. Kilka dni temu, czytając 12 & 12 z jednym gościem, przeczytaliśmy: „Spotykaliśmy członków AA cierpiących na przewlekłe, nieuleczalne choroby bez słowa skargi, a nawet bez utraty pogody ducha.” Wciąż powtarzam, że radzenie sobie z rakiem w dużej mierze przypomina ten program. To bardzo podobne. Podobnie jak większość ludzi, odkryliśmy, że możemy przyjmować nasze duże problemy, gdy się pojawiają. Ale podobnie jak inni, często odkrywamy większe wyzwania w mniejszych i stale obecnych problemach życia. Nasza odpowiedź to większy rozwój duchowy. Tylko w ten sposób możemy zwiększyć nasze szanse na naprawdę szczęśliwe i pożyteczne życie... Jeśli na pierwszym miejscu postawimy instynkty, mamy wóz przed koniem; zostaniemy wciągnięci w rozczarowanie. Ale kiedy jesteśmy gotowi na pierwszym miejscu postawić rozwój duchowy – wtedy i tylko wtedy mamy prawdziwą szansę”. I tego właśnie się trzymam i z tym was zostawię: że dzięki duchowemu wzrostowi wtedy i tylko wtedy będziemy mogli utrzymać nadzieję, która została nam zaoferowana w dniu, w którym weszliśmy do wolności, która jest nam dostępna każdego dnia i do pragnienia jej zachowania, które zdobywamy przekazując ją dalej przy każdej okazji. Za to jestem niezmiernie wdzięczny. Z błogostawieństwem.

David M., Oregon, USA (1945 – 2023)

## Kroki i Tradycje - Jak jego miting stał się GRUPĄ.

*Krok 0 był przełomowy dla tego człowieka, a także dla jego grupy macierzystej.*

Pierwsze spotkanie odbyło się w niechlujnym, ale przytulnym salonie lokalnego prezbiterium w sobotni poranek w sierpniu 2017 r. Ten salon został bardzo hojnie udostępniony przez starego proboszcza, gdy w 2014 roku zwrócił się do niego jeden z kolegów. Ponieważ pokój był mały i czasami stawał się zbyt pełny, stopniowo zaczęliśmy szukać większego. Pod koniec ubiegłego roku nadarzyła się okazja: wyglądało na to, że będziemy mogli wynająć naprawdę dużą salę w pobliskim ośrodku parafialnym. Jak się okazało, nie mogliśmy wynająć tej sali, ale obiecano nam mały pokój z tyłu budynku; pokój ten byłby używany tylko przez nas, co pozwoliłoby nam na umieszczenie Kroków, Tradycji, Sloganów i innych materiałów związanych z SA. Kiedy przyszlismy obejrzeć pokój, wyglądał dość nudno; dywan był zużyty, a ściany brudne z plamami, jak widać na zdjęciach. Nasze grupowe sumienie zdecydowało, że mimo wszystko pójdziemy na całość. Trzech kolegów zgłosiło się do malowania i w ciągu jednego dnia ściany były jak nowe. Kilku kolegów pracowało przez dwa dni nad układaniem laminatu - niektórzy nawet z innej grupy oddalonej o trzy godziny drogi! Pomagałem przy kładzeniu tego laminatu. W mojej chorobie nie lubię (ciężkiej) pracy, zwłaszcza jeśli muszę się dużo schylać, klęczeć, kucać, sięgać, podnosić i ciągnąć ...

Nie! Życie zawsze miało być dla mnie wygodne i łatwe. Lenistwo zawsze było jedną z moich wad charakteru. Ale to się zmieniło w procesie zdrowienia. Jasne, praca fizyczna może czasami zniechęcać, ale przy zdrowym podejściu mogę cieszyć się pracą fizyczną i z pewnością efektem końcowym. Szczególnie podobała mi się praca z innymi, podążanie za wskazówkami osób z większym doświadczeniem w tego typu sprawach. Każdy wniósł coś zgodnie ze swoimi talentami i pomógł urządzić salę konferencyjną. Niektórzy koledzy dostarczyli krzesła, piękne nowe szklanki do picia, podstawki, a nawet rośliny! 12 Kroków i Tradycji zawisło na ścianie, podobnie jak Obietnice. Ciężka praca i pójście na coś do jedzenia po jej zakończeniu wzmocniło moje doświadczenie Kroku 0, ponieważ dodało to tak wiele do mojego poczucia wspólnoty i przynależności do grupy. Wspólne robienie czegoś, jak spacerowanie i jedzenie, utrzymało mnie we wspólnocie bez odpytywania po kilku miesiącach. Współpraca pokazała mi, że rzeczywiście istnieje życie po żądzy. Chociaż działania wspólnoty niekoniecznie gwarantują trzeźwość, pomagają mi wracać. Dają mi „żądź” dalszej pracy w programie, wykonywania telefonów (coś, co robiłem zbyt rzadko na początku) i przychodzenia na mitingi. Krok 0 nie czyni mnie lepszym, ale pomaga mi przetrwać pozostałe Kroki. Ekscytacja naszymi pomysłami i planami oraz wspólna praca zrobiły coś jeszcze: wzmocniły nasze poczucie bycia grupą, a nie tylko spotkaniem. Przekształciliśmy się w solidną grupę przyjaciół, którzy pracują razem dla tego samego celu. To było bardzo przyjemne i zdrowe doświadczenie dla nas wszystkich, a nasza jasna i wesoła nowa sala konferencyjna to odzwierciedla. Życzę tego każdemu koledze i każdej grupie.

Stefaan D., Ghent, Belgium

## Życie według Kroków i Tradycji

Oto sześć afirmacji, które stworzyłem w aplikacji o nazwie „I AM” i które wyświetlają się na ekranie mojego telefonu przez cały dzień na tle zachodzącego słońca na plaży. To pomaga mi zachować trzeźwość.

1. MÓW MNIEJ, SŁUCHAJ WIĘCEJ - Muszę udzielać rozmówcom mniej rad (których my, uzależnieni, i tak nie lubimy), a więcej po prostu dawać uwagę. To wciąż jest dla mnie najtrudniejsze.
2. ZAUWAŻ BŁOGOSŁAWIENSTWA - Łatwo jest mi nie pamiętać o małych, często nieoczekiwanych, dobrych zdarzeniach, które mi się przytrafiają; telefon od starego przyjaciela lub zmartwienie biznesowe, które dobrze się skończyło, to kilka ostatnich przykładów w moim życiu.
3. DZIĘKUJĘ - Wierzę, że mówienie na głos do mojej Najwyższej Mocy pomaga mi zaakceptować fakt, że zasługuję na Jego niezastępowane błogosławieństwa, niezależnie od moich wad i błędów. (W moim wieku pierwszą rzeczą, jaką robię po przebudzeniu, jest powiedzenie „Dziękuję”).

4. WSYSTKIE STRATY ZAWIERAJĄ ZYSKI - Przypomina mi to, że Najwyższa Moc daje mi „pop quizy” w postaci przeszkód i wyzwień, które zwykle kryją w sobie błogostawieństwo; w moim przypadku musiałem zrezygnować z kilku ulubionych hobby (szermierka sportowa i strzelanie z łuku) z powodu pełzającego zwężenia kręgosłupa wymagającego usztywnienia nóg. Mam jednak teraz więcej czasu na szachy online, nadrabianie zaległości w ulubionych starych filmach i czytanie (obecnie historia cesarzy rzymskich i początki I wojny światowej).
5. WSYSTKO ZACZYNA SIĘ I KOŃCZY - To stare powiedzenie przypomina mi, aby zwolnić i nie próbować zarządzać wszystkim... Czasami po prostu czekam chwilę i widzę, co się stanie; Siła Wyższa zwykle lepiej radzi sobie z zarządzaniem niż ja!
6. DZIAŁAJ, JAKBY JUŻ BYŁO DOBRZE - Nie potrafię odepchnąć od siebie uczuć takich jak uraza, smutek i wstyd, ale potrafię się uśmiechać i mówić tak, jakbym był postacią w sztuce teatralnej lub filmie, napisaną tak, by wyrażać te emocje, współautorem którego jest Siła Wyższa; wiem, że nie należy traktować ich zbyt poważnie.

Afirmacje te są przypomnieniami płynącymi z mojego serca do głowy, mówiącymi mi, abym pracował nad Krokami i żył zgodnie z duchowymi zasadami naszych Tradycji. Aplikacja jest darmowa i ma ogromną różnorodność wbudowanych afirmacji i scen w tle; moje pomogły mi zachować trzeźwość przez ponad dziewięć lat, za co jestem bardzo wdzięczny.

Shea K., Nowy Jork, USA

## OGŁOSZENIA ESSAY

Ostatnio nie było prawie żadnych artykułów o członkiniach SA. Jeśli jesteś trzeźwą kobietą, podziel się z nami swoją historią lub doświadczeniem, siłą i nadzieją w nadchodzących tematach magazynu (patrz str. 35). Pomóż w ten sposób swoim siostronom na całym świecie.

Zespół wykwalifikowanych i zaangażowanych członków pracuje nad nowym dwumiesięcznikiem ESSAY zatytułowanym „ESSAY Conversations: Beyond the Page” (Rozmowy ESSAY: Poza stronami). Bądźcie przygotowani, ponieważ pierwszy odcinek zadebiutuje 15 kwietnia.

## Niewidoczny Dar

Kilka miesięcy temu nasza grupa w Bonn zorganizowała warsztaty 12 kroków. Było to kreatywne połączenie niesamowitych ćwiczeń strunowych Dave’a T., genialnego warsztatu 12 kroków Nicholasa S. i rysunków na żywo na flipcharcie prowadzącego warsztat. Wizualizacja 1 pokazuje jak żyć w morzu pełnym rekinów reprezentujących żądzę. Wspólnota, Sponsor, Kroki i Służba to cztery niezbędne warunki, by znaleźć się na tratwie ratunkowej. Zapytano nas, gdzie jesteśmy w stosunku do tratwy: Gdzieś na krawędzi? Z jedną nogą na niej, a drugą na zewnątrz? Pośrodku? A może gdzieś na oceanie? Doświadczaliśmy tego również podczas grupowego ćwiczenia dynamicznego, w którym poproszono nas o wstanie i ustawienie się w stosunku do tratwy ratunkowej. W innym ćwiczeniu (patrz wizualizacja 2) cała grupa zastanawiała się nad narzędziami programu, które zapisane były krzyżując się na flipcharcie. Byłem zdumiony, widząc prawdziwą skarbnicę narzędzi, które mam do dyspozycji. Naprawdę nie jestem już ofiarą. Zdrowiejąc, nadal jestem tak samo bezsilny jak wcześniej, ale z pewnością nie jestem już bezradny. Jest więcej narzędzi, niż jestem w stanie wykorzystać danego dnia. Cztery okręgi narysowane na wizualizacji 3 były dla mnie bardzo pouczające:

Krąg 1 przedstawia nieprzerwany zielony okrąg, reprezentujący nasze nieprzerwane granice, gdy przyszliśmy na ten świat jako małe dzieci.

Krąg 2 przedstawia złamany zielony okrąg, obrazujący zniszczenie naszych granic przez wszelkiego rodzaju - emocjonalne, fizyczne, seksualne, duchowe - nadużycia i zaniedbania spowodowane przez innych ludzi w naszym dzieciństwie. Jeszcze bardziej zniszczony zielony okrąg 3 reprezentuje nadużycia i naruszenia, których my sami dopuściliśmy się wobec innych i samych siebie, tym samym jeszcze bardziej niszcząc nasze „już zniszczone granice”.

Krąg 4 pokazuje, że SA przywraca granice, które mieliśmy jako dzieci, za pomocą jasnych definicji trzeźwości SA i siły wspólnoty.

Odniosłem się do prowadzącego warsztaty, który podzielił się tym, jak próbował „zaangażowanych relacji”, a także nawrotów z osobami tej samej płci, co dla niego wielokrotnie prowadziło do katastrofy i prawie samobójstwa. Jego pierwotne granice zostały tak poważnie zniszczone, a jego choroba jest tak silna, że potrzebuje naszej jasnej i silnej definicji trzeźwości, aby pozostać trzeźwym i rozwijać się w zdrowieniu. Wielka Księga mówi, że samolubstwo - egocentryzm - Jest przyczyną naszych problemów (AA 62). Wizualizacja 4 pokazuje w najbardziej szokujący sposób, że każda z wad charakteru na flipcharcie pochodzi z egoizmu i egocentryzmu. Wizualizacja 5 przedstawia trójnożny stołek, pokazujący znaczenie „Kroków Utrzymania” lub „Kroków Wzrostu”, czyli 10, 11 i 12. Mając tylko jedną lub dwie nogi, stołek byłby niestabilny i skazany na upadek. Miłym szczegółem, przedstawionym przez czerwone linie pod nogami, jest to, że nogi stołka rosną, jeśli kontynuuję pracę. Wykonaliśmy także kilka mocnych ćwiczeń - niektóre indywidualnie, niektóre w parach, inne w grupie - a także ćwiczenia konfrontacyjne z dynamiką grupy. Każdy z 31 uczestników został poproszony o przyniesienie zapakowanego prezentu. Leżały one przez weekend na środku pokoju. Na zakończenie każdy mógł wybrać jeden z nich, co było świetną zabawą. Ale prawdopodobnie największym darem tych warsztatów był dla mnie niewidzialny prezent w postaci nowego doświadczenia, siły i nadziei, a także nowej chęci bycia uczciwym i „zerowej tolerancji” dla rzucania pijackich spojrzeń w jakikolwiek sposób. Ten niewidzialny dar jest nieporównywalnie potężniejszy i bardziej kochający niż niewidzialny potwór, który wciąż jest we mnie i chce mnie uwieść i osiąść. Potwór był na mnie bardzo zły, ponieważ od czasu warsztatów jestem pełen nowej odwagi.

Winfried, Windeck, Niemcy

## CFC - Komitet SA ds. Zakładów Karnych - Był promieniem Bożej miłości

*Ray z Tucson poświęcił swoje życie trzeźwości i służbie i odegrał kluczową rolę w tworzeniu wielu narzędzi, z których CFC korzysta dzisiaj.*

Jednym z pierwszych członków Komitetu SA ds. Zakładów Karnych był Ray S. z Tucson w Arizonie, który jest lepiej znany w programie jako „Tucson Ray”. Zapoczątkował program sponsorowania korespondencyjnego w Arizonie, „prowadząc go samemu przez około 7 lat”. Opracował format, który do dziś jest używany przez tych, którzy piszą do mężczyzn i kobiet osadzonych w więzieniach. Po siedmiu latach pisania do osób osadzonych, Tucson Ray poczuł się wezwany do rozpoczęcia mitingów SA w więzieniach w Arizonie. Po kilku latach takich działań, urząd ds. zakładów karnych w Arizonie poprosił go o wybór między kontynuowaniem mitingów w więzieniach a dalszym sponsorowaniem więźniów korespondencyjnie. Zdecydował się kontynuować mitingi w więzieniu i poprosił ogólne zgromadzenie delegatów o przejęcie programu sponsorowania korespondencyjnego. Ray kontynuował mitingi w więzieniu przez kolejne 18 lat. Jimmy P., członek SA, który znał Raya przez wiele lat w Arizonie, wspomina: „Ray S. był jednym z powodów, dla których wracałem do SA. Był na pierwszym mitingu, w którym uczestniczyłem. Uwielbiałem słuchać jego historii, gdy opowiadał ją nowym osobom na naszych mitingach. Zawsze podziwiałem jego oddanie i poświęcenie dla SA.” „Mitingi w Tucson były nieco inne niż większość mitingów, w których uczestniczyłem od tamtej pory i bardzo mi się podobały. Jedną z rzeczy, na które pozwolili na tym mitingu, było zadawanie pytań przez ludzi i zachęcanie innych, bardziej trzeźwych członków do mówienia o własnych doświadczeniach. Pozwoliło to osobom o większej trzeźwości mówić w pierwszej osobie i dzielić się mądrością bez konieczności sponsorowania wszystkich osób”. „Doświadczenie Raya było dla mnie kluczowe, aby zrozumieć, czego potrzeba, aby pozostać trzeźwym. Zaangażowanie Raya w miting było niesamowite. Naprawdę prowadził życie, w którym najważniejszą rzeczą, jaką robił każdego dnia, było zachowanie trzeźwości. Myślę, że na drugim miejscu było pomaganie innym w powrocie do zdrowia. Jeździł od więzienia do więzienia, wspierając mitingi dla osadzonych. Przejechał wiele kilometrów swoimi samochodami, wspierając te programy”. „Najważniejszą rzeczą, która zawsze uderzała mnie w Rayu,

było to, jak bardzo był szczęśliwy i spokojny. Jego życie na programie zdrowienia było bardzo proste. Prowadził życie wypełnione służbą. Modlił się za innych i wyczekiwał na to, żeby zobaczyć Boże działanie w ich życiu. Pamiętam, jak mówił, że wiedział, że Bóg błogosławi wszystkim ludzi, za których się modlił, więc modlił się, aby móc to zobaczyć. Uwierzyłem, że on to może zobaczyć”. Eric S., który pracował z Rayem w Komitecie Zakładów Karnych, dzieli się tymi wspomnieniami o Rayu: „Wieloletni alkoholik i seksoholik, Ray zwrócił się do Boga pewnego wieczoru i modlił się o uwolnienie od obsesji. W zamian postanowił poświęcić swoje życie służbie. Od tego dnia był wolny od żądz i alkoholu. Niewielu było chętnych do podjęcia pracy metodą 12 kroków w zakładach karnych, ale Ray był pionierem. Dzięki Rayowi dowiedzieliśmy się, jak zwracać się do funkcjonariuszy służby więziennej, jak pisać do osób pragnących sponsorowania w więzieniu oraz jak używać listów lub innych mediów, aby pracować na programie z osobą sponsorowaną. Co najważniejsze, Ray pokazał nam, jak ogromny wpływ ma służba na nasz powrót do zdrowia”. „W 2016 roku powiernicy zezwolili komitetowi zakładów karnych na nagrywanie Raya w Tucson, co jest znane jako Projekt Audio Tucson Raya. To było wielkie dzieło dla Wspólnoty. Ray zmarł na raka miesiąc po ukończeniu tego projektu. Ray wolał być znany jako „sponsor”, a nie lider. Jego głębokie zaangażowanie, pokora, twarda miłość i wiara w program są świadectwem tysięcy uzależnionych, z którymi się spotkał. Ray odnalazł „niemożliwą radość” dzięki życiu służbą. To jedna z najbardziej głębokich i inspirujących historii na naszym programie 12 kroków”. Ze świadectwa osób powyżej jasno wynika, że Ray służył SA w niezwyklej sposób. Był promieniem Bożej miłości dla seksoholików. Miał duży wpływ na organizację komitetu zakładów karnych (CFC). Prowadził trzeźwe, produktywne życie i dobrze służył naszej wspólnoty. Żył w trzeźwy sposób. Ray również zmarł trzeźwy. Jak wyżej wspomina Eric, Ray pracował nad projektem CFC na miesiąc przed śmiercią. Jimmy P. opowiada swoje ostatnie wspomnienie o Rayu. „Tęsknię za Rayem. Gdy zmarł, był naprawdę bliski otrzymania 30-letniego medalionu trzeźwości. Jestem wdzięczny za to, że go znałem i mam nadzieję, że będę mógł pomóc 10% osób, którym on pomagał”.

K.B., Floryda, USA

## Informacje ze świata - Przez wiarę oraz przez uczynki.

Regiony MAR i EMER entuzjastycznie zapraszają na wspólnie organizowane wydarzenie online na Zoom w dniach 9 i 10 marca 2024. Komitety dobrosąsiedzkie z tych regionów współpracują przy organizacji tego historycznego wydarzenia. Spikerzy z obu regionów będą się dzielić, z tłumaczeniem symultanicznym na angielski i inne języki, w sumie zapewniając tłumaczenia na kilkanaście języków. W niedalekiej przyszłości zostaną ogłoszone szczegóły dotyczące tego wydarzenia, w tym tematy i spikerzy. Zarezerwujcie proszę daty i bądźcie gotowi na to pierwsze transatlantyckie wydarzenie. Do zobaczenia!

**Wydarzenia SA:** Ponieważ ESSAY jest międzynarodowym magazynem, publikuje on wyłącznie przyszłe międzynarodowe wydarzenia SA. Jednak lokalne lub międzynarodowe wydarzenia można zgłaszać na adres [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org) w celu umieszczenia ich na stronie Złoty i Wydarzenia sa.org na adres [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org). Podajcie proszę następujące informacje: data, temat, miejsce, i kontakt. Przyda się ulotka informacyjna o wydarzeniu.

Nowe grupy SA: NY (Washington Heights), Nowy Jork, Columbus, Nebraska; Lander, Wyoming; David City, Nebraska; Penacook, New Hampshire

Dołącz do nas, aby doświadczyć wspólnoty i zdrowienia w słonecznej południowej Kalifornii w lipcu 2024 roku. **\*\*Zarejestruj się wcześniej\*\*** Nie przegap fantastycznych międzynarodowych zlotów SA i S-Anon! Zeskanuj kod QR powyżej lub odwiedź stronę [iclosangeles2024.com](https://iclosangeles2024.com) aby uzyskać więcej informacji. Wczesna rejestracja do 31 marca 2024 r. <https://iclosangeles2024.com> Dołącz do nas, aby przeżyć niezapomniany czas zdrowienia we wspólnocie - przekąski, spotkania w przerwach, ciche pokoje, literatura programowa, posiłki i wiele silnych międzynarodowych spikerów. Z niecierpliwością czekamy na Ciebie w pięknym hotelu Marriott blisko lotniska w Los Angeles.

Dave H., Kalifornia, USA



## **Wolność od nawrotów: Zapoczątkuj zmianę**

Czy kiedykolwiek chciałeś być częścią czegoś transformującego? Oto szansa na podniesienie na duchu innych seksoholików, którzy wciąż zmagają się z problemami na naszych mitingach. Z przyjemnością ogłaszamy wstępne etapy planowania zupełnie nowej serii wideo. Kilka lat temu SA z powodzeniem stworzyli zestaw filmów informacyjnych dostępnych na stronie wideo SA ([sa.org/videos](http://sa.org/videos)). Zostały one stworzone, aby przekazać nasze przesłanie nowicjusom i profesjonalistom, z napisami w różnych językach. Następnie jeden z członków zainicjował wpływową akcję „Aha! Moments”. Odkryj je na [www.essay.sa.org/get-involved](http://www.essay.sa.org/get-involved) Teraz, w naszym najnowszym projekcie, chcemy pokazać historie osób, które przezwyciężyły chroniczny nawrót choroby.

**Twoja podróż jest cenna.** Czy doświadczasz szczęścia, radości i wolności po pokonaniu chronicznego nawrotu? Jeśli utrzymałeś trzeźwość przez ponad rok po częstych nawrotach, twoja historia może zmotywować wielu. Angażując się w całkowicie anonimowy wywiad, twoje doświadczenia zostaną wplecione w gobelin podnoszących na duchu historii w naszej wspólnocie.

**Bądź katalizatorem.** Zastanawiałeś się kiedyś, czy twoja historia może naprawdę pomóc innym? Może! Twoja droga do zdrowienia jest latarnią morską dla tych, którzy szukają wskazówek. Jeśli chcesz wnieść swój wkład i zachować anonimowość lub masz pytania, skontaktuj się z Michaelem J. pod adresem [1212michaelj@gmail.com](mailto:1212michaelj@gmail.com). Razem możemy zapewnić kluczowe wsparcie najbardziej potrzebującym w naszej wspólnocie. Dziękujemy za rozważenie tej roli w rzucaniu światła nadziei i byciu źródłem zachęty. Twoja narracja ma potencjał, by zmienić czyjeś życie.

## **W WYDANIU KWIETNIOWYM**

Courage to Change (Odwaga do zmiany). W kwietniowym wydaniu skupimy się na temacie „Odwaga do zmian”, który będzie motywem przewodnim zbliżającego się lipcowego Międzynarodowego Zlotu w Los Angeles.

**Wybór tematu zlotu.** Ten mieszkaniec Los Angeles opisuje, dlaczego wybrano temat „Odwaga do zmian” i jak komitet zlotowy przygotowuje się do tego wydarzenia.

**Służenie innym.** Podczas gdy egoizm był źródłem jego kłopotów, służenie innym jest dziś źródłem jego powrotu do zdrowia.

**Widziałem ich każdego dnia.** Był w więzieniu przez cztery lata i widział wielu, którzy nigdy nie otrzymali poczty. Dlatego obecnie jest bardzo aktywny w CFC, aby upewnić się, że docieramy do tych najbardziej odizolowanych.

## **PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ**

**Kwiecień 2024: Odwaga do zmiany** (Termin: 1 marca) - To wydanie będzie poświęcone tematowi lipcowego międzynarodowego zlotu w Los Angeles, USA.

**Czerwiec 2024: Mężczyźni i kobiety w SA** (Termin: 1 maja) - Podziel się z nami, jak ty i twoja grupa macierzysta organizujecie mitingi i zajęcia towarzyskie, które są przyjazne i wspierające zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet.

**Sierpień 2024: Czym jest żądza?** (Termin: 1 maja) - Skupienie się na koncepcji żądzy odróżnia SA od innych wspólnot S i sprawia, że nasza wspólnota jest bardzo skuteczna.

**Październik 2024: Korzystanie z literatury programu** (Termin: 1 września) Zgłębianie bogactwa zmieniającej życie literatury AA i SA, którą mamy do dyspozycji.

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

Udostępniamy bezpłatnie pełną wersję każdego Essay w formacie PDF, oraz 6 wybranych artykułów w 10 językach na stronie internetowej, ich przygotowanie nie jest jednak darmowe. Aby wesprzeć Essay w niesieniu posłania SA na cały świat, prosimy o wpłaty na stronie [www.essay.sa.org](http://www.essay.sa.org)

## Dwanaście Kroków SA

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

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji zostało zaadoptowanych za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Zgoda na adaptację i przedruk Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji nie oznacza, że AAWS zaaprobowało treść niniejszej publikacji, ani że AAWS zgadza się z poglądami w niej wyrażonymi. AA to program zdrowienia wyłącznie z alkoholizmu. Wykorzystanie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji w związku z programami, które są wzorowane na AA, ale które dotyczą innych problemów albo używanie ich w jakimkolwiek kontekście niezwiązanym z AA nie zmienia zastrzeżeń zawartych w poprzednich dwóch zdaniach. Anonimowi Seksoholicy to program zdrowienia zbudowany na zasadach Anonimowych Alkoholików. W roku 1979 wspólnota SA uzyskała zgodę AA na wykorzystanie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji AA.

## Dwanaście Tradycji SA

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Seksoholików.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnotcie jest miłujący Bóg, niezależnie od sposobu, w jaki przejawia się On w sumieniu każdej grupy. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami; oni nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby zerwać z żądą i osiągnąć seksualną trzeźwość.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub SA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie seksoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa SA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy SA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, tak aby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa SA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we wspólnotcie SA powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach SA.
9. Anonimowi Seksoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Seksoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, tak aby imię SA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia, filmu i telewizji.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości.

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