

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
Oferta pracy – Redaktor naczelny (Senior Editor) – biuletyn ESSAY.....	2
Listy – Drogi ESSAY.....	4
Praktyczne narzędzia: Nie tylko zaprzestać.....	5
Praktyczne narzędzia: Jak odnosić się do osób płci przeciwnej we Wspólnocie.....	5
Co się dzieje w SA: Sprawozdanie finansowe na luty 2025	7
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Refleksje na rok.....	8
Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Jak pastor-seksoholicz zmienił swoje pojmowanie Boga.....	8
Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Ja, agnostyk.....	10
Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Bóg, o jakim zawsze marzyłem	12
Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Jak moje serce odnalazło drogę do Siły Wyższej ...	13
Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Bóg taki, jak Go pojmuję	14
Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Moja Siła Wyższa nie różni się od twojej.....	16
Historie osobiste SA: Odnaleźć Rozwiązanie	18
Kroki i Tradycje: Krok Pierwszy i Łaska Boża.....	19
Wiadomości ze świata: Międzynarodowy zlot w Dallas	20
Wiadomości ze świata: Wspólnota, której pragniemy	21

Kącik redakcyjny

Cały zespół ESSAY ponownie czuje się podniesiony na duchu i pełen pokory wobec Waszych doświadczeń, siły i nadziei, którymi podzieliliście się na temat wątku przewodniego tego numeru: „Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy”. Inne teksty – Praktyczne narzędzia, Kroki i Tradycje, Wieści ze świata itd. – również nieustannie nas uczą i inspirują.

Zachęcamy, abyście zaczęli zapisywać swoje przemyślenia wokół tematu kwietniowego: „Zasada 62”. Nienadawanie sobie zbyt wielkiego znaczenia zyskało popularną nazwę „Zasada 62”, dzięki dowcipnej anegdocie dotyczącej Tradycji Czwartej zawartej w książce 12 na 12, strony 147–149. Prosimy o przesłanie swoich osobistych doświadczeń związanych z tematem „Nie traktuj sam siebie... tak strasznie poważnie” do 1 marca 2025 r. za pomocą formularza na stronie essay.sa.org/getinvolved/submit-to-essay/ lub mailowo na adres essay@sa.org.

ESSAY oferuje również kilka możliwości służby w swoich różnych zespołach. Jeśli Twoje zainteresowania i umiejętności wpisują się w którąś z poniższych dziedzin, skontaktuj się z nami pod adresem essay@sa.org, wpisując w temacie wiadomości „ESSAY Service Opportunities”.

Obszary służby w zespole ESSAY:

- Redakcja tekstów – Korekta – Tłumaczenia językowe –
- Transkrypcja nagrań – Nagrywanie audio (lektor) –
- Montaż dźwięku – Tworzenie obrazów za pomocą AI –
- i wiele więcej!

Zawsze z radością witamy wasze listy (i e-maile) o tym, jak Wy korzystacie z ESSAY! Dajcie nam znać pod adresem essay@sa.org.

I wreszcie – po tragicznej stracie Luca D. w październiku 2024 roku – ESSAY wciąż działa bez redaktora naczelnego. Rada Powierników pragnie wziąć pod uwagę wszystkie osoby w Programie SA mające za sobą co najmniej trzy lata trzeźwości i pragnące służyć Wspólnocie na tym wyjątkowym stanowisku. W związku z tym Rada zachęca do wysyłania zgłoszeń do 30 kwietnia 2025 r. Jeśli znasz kogoś, kto spełnia powyższe wymagania, zachęć go, by poprosił o formularz zgłoszeniowy pod adresem saico@sa.org.

Oferta pracy – Redaktor naczelny (Senior Editor) – biuletyn ESSAY

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

ESSAY jest dla Wspólnoty Anonimowych Seksoholiców 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 seksoholiców, 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 funkcję narzędzia do niesienia posłania tym, którzy jeszcze nie trafili do SA (Czy rozważałeś kiedyś

zostawienie przeczytanego egzemplarza w jakiejś 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 naczelnego ESSAY. O stanowisko 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.

Kandydaci powinni wykazać się umiejętnościami kierowniczymi w zakresie zarządzania projektami, zadaniami, ludźmi (więcej na ten temat poniżej), a także podstawową znajomością zarządzania finansami. Osoby aplikujące powinny posiadać następujące umiejętności lub znać się na nich na tyle, by potrafiły znaleźć i koordynować wolontariuszy posiadających odpowiednie kwalifikacje w następujących obszarach:

- Pozyskiwanie treści / Współpraca z autorami
- Wybór i recenzowanie materiałów
- Zarządzanie informacją / Śledzenie komunikacji
- Redakcja tekstów
- Korekta
- Projektowanie grafiki
- Skład i opracowanie graficzne
- Kierownictwo artystyczne
- Produkcja audio/wideo
- Planowanie i raportowanie pomiędzy działami
- Zarządzanie stroną internetową
- Współpraca z dostawcami

Zarządzanie ludźmi obejmuje dawanie przykładu, rozwijanie i utrzymywanie efektywnych relacji międzyludzkich z zespołem wolontariuszy, pracownikami etatowymi oraz zewnętrznymi wykonawcami – w sposób odzwierciedlający trzeźwość i świadome zdrowienie.

Redaktor naczelny ponosi ostateczną odpowiedzialność za treść każdego wydania ESSAY i ma decydujący głos w sprawach redakcyjnych. Stanowisko to jest objęte wynagrodzeniem zgodnie z Tradycją Ósmą.

Inne kluczowe obowiązki:

- Wspieranie, rozwijanie i realizowanie wizji oraz misji ESSAY
- Utrzymywanie międzynarodowego charakteru ESSAY
- Wnoszenie wkładu w postaci minimum 40 godzin pracy nad każdym numerem pisma wydawanego 6 razy w roku – w tym przygotowanie, spotkania redakcyjne, produkcja i pozyskiwanie artykułów
- Przestrzeganie wytycznych Podręcznika Służb SA, w szczególności rozdziału 15 dotyczącego ESSAY
- Przedkładanie Radzie Powierników raportów, budżetów i nowych propozycji

Aby otrzymać formularz zgłoszeniowy, informacje dotyczące wynagrodzenia oraz bardziej szczegółowe dane o stanowisku pracy, prosimy o wysłanie wiadomości e-mail o temacie „ESSAY Senior Editor Consideration” na adres essay@sa.org.

Wypełnione formularze zostaną przekazane Radzie Powierników do starannego rozważenia.

Czas przesyłania zgłoszeń przedłuża się do **30 kwietnia 2025**.

„... rozpoczęliśmy wypracowywanie naszej osobistej, roboczej definicji Boga takiego, jakim Go pojmujemy. [...] Zaczęliśmy zbliżać się do i nawiązywać więź z wiarygodnym i kochającym Bogiem, któremu mogliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie.” (Zacznij działać, s. 27)

Na okładce: Bez względu na to, jak nazywasz „Siłę Wyższą” i jak ją pojmujesz, Dwanaście Kroków jednoczy nas w pokorze i poddaniu się Bogu – jakkolwiek TY obecnie pojmujesz Boga.

ESSAY przedstawia doświadczenie, siłę i nadzieję ludzi SA. ESSAY ma świadomość, że każdy z nich ma indywidualny sposób pracy w Programie. Opinie wyrażone w ESSAY nie powinny być przypisywane całej Wspólnocie SA, a publikacja jakiegokolwiek artykułu nie oznacza poparcia ze strony SA ani ESSAY.

Listy – Drogi ESSAY

Jak korzystam z ESSAY. Drogi ESSAY, Pragnę wyrazić moją głęboką wdzięczność zespołowi ESSAY za kontynuowanie tej niezwykle ważnej pracy po odejściu Luca. Wasze oddanie sprawia, że to bezcenne źródło pozostaje żywe i dostępne dla naszej Wspólnoty na całym świecie.

Choć od czasu do czasu czytałem artykuły w ESSAY od momentu dołączenia do SA w 2008 roku, dopiero pod koniec 2018 roku naprawdę zacząłem doceniać ich głębię. Artykuły – zwłaszcza te dotyczące żądz wobec osób tej samej płci oraz narzędzi zdrowienia – głęboko do mnie przemawiają i stały się nieodzowną częścią mojej drogi.

Wypracowałem praktykę korzystania z ESSAY na trzy sposoby:

1. Przy pierwszym czytaniu – przeglądam całość, by zobaczyć, co przyciągnie moją uwagę.
2. Przy drugim – czytam powoli, zaznaczając fragmenty, które do mnie przemawiają.
3. Przy trzecim – wykorzystuję cały numer do medytacji, po jednej sekcji naraz.

Ta metoda pomaga mi głębiej łączyć się z treścią i stosować ją w moim zdrowieniu. Mam „chorobę zapominania” i chciałbym móc zapamiętać wszystko, co kiedykolwiek przeczytałem w ESSAY (choć może to stworzyłoby zupełnie inny problem – z pokorą).

Wielokrotnie kontaktowałem się z zespołem ESSAY, by nawiązać kontakt z autorami, których historie głęboko mnie poruszyły. Te kontakty wzbogaciły moje zdrowienie – podobnie jak samo czasopismo, które stało się filarem mojej codziennej medytacji i czasu wyciszenia.

Szczególnie mocno uświadamiam sobie, jak wielkie znaczenie ma ESSAY dla tych osób z naszej Wspólnoty, które żyją w izolacji – w tym dla osób osadzonych. Dla nich czasopismo stanowi „miting w formie drukowanej” (tak jak jest to ujęte w Podręczniku Służb SA), dając nadzieję, wsparcie i łączność z szerszą Wspólnotą. Doceniam również elementy humoru, które przypominają nam, by nie traktować siebie zbyt poważnie.

Dla zespołu działającego za kulisami – dziękuję za stworzenie zasobu, który łączy nas na całym świecie. ESSAY stał się potężnym narzędziem w moim zdrowieniu i mam nadzieję, że więcej z nas odkryje go i będzie korzystać z niego tak, jak ja.

Z wdzięcznością i w duchu Wspólnoty,

Hal C., Virginia, USA

Praktyczne narzędzia: Nie tylko zaprzestać

Jestem Ana i mieszkam w Meksyku. Dziękuję Bogu za cud uwolnienia się od moich uzależnieniowych zachowań, schematów żądz, które trzymały mnie w niewoli przez sześć lat. Czułam się całkowicie zniewolona przez żądzę, niezdolna do stawienia jej oporu, nawet gdy tego chciałam. W ciągu ostatnich trzech miesięcy uświadomiłam sobie jednak, że moje zdrowienie sięga daleko poza samo zaprzestanie tych zachowań. Bóg obdarzył mnie samokontrolą, pokojem, wstrzeźliwością, dyscypliną i nadzieją na przyszłość. Nigdy nie odmówił mi żadnego z tych darów, gdy szczerze prosiłam. Obdarzył mnie nimi hojnie i bez wyrzutów.

Poddanie się stało się moim ulubionym narzędziem. Choć na początku nie do końca to rozumiałam, teraz widzę, jak nieustannie przynosi owoce w moim życiu. Utrzymywanie stałego kontaktu z moją sponsorką i innymi osobami ze Wspólnoty było kluczowe dla mojego zdrowienia, ponieważ Bóg stworzył mnie do życia we wspólnocie, nigdy w samotności.

Przez ostatnie trzy miesiące, tylko dzięki łasce Bożej, doświadczyłam:

- lepszej koncentracji w pracy i we wszystkim, co robię,
- bardziej zorganizowanego życia, trzymania się harmonogramów i zastępowania zwlekania działaniem,
- budowania przyjaźni, odkąd zniknęły bariery zazdrości i porównywania się z innymi kobietami,
- zastępowania narzekania wdzięcznością, patrzenia na moje życie z Boskiej perspektywy i dostrzegania błogosławieństw o wiele większych, niż kiedykolwiek sobie wyobrażałam czy na jakie zasługiwałam,
- rozpoczęcia ćwiczeń na siłowni i zdrowszego odżywiania,
- doświadczania pokoju, który przewyższa wszelkie zrozumienie, bez względu na okoliczności i przeciwności.

To o wiele więcej niż tylko zaprzestanie – to postępujące zwycięstwo nad żądzą. Dziękuję, że jesteście częścią tej wspaniałej Wspólnoty i mojego zdrowienia.

Jestem szczęśliwa i trzeźwa przez te 24 godziny.

Ana, Meksyk

Praktyczne narzędzia: Jak odnosić się do osób płci przeciwnej we Wspólnocie

Oto moje doświadczenia jako kobiety zmagającej się z żądzą, gdy wchodzę w interakcje z mężczyznami w SA, zarówno osobiście, jak i wirtualnie. Jestem w SA od czterech lat i w chwili pisania tego tekstu mam dwa lata trzeźwości. Jestem samotną wdową po pięćdziesiątce.

Spisałam trzy punkty, którymi chciałabym się podzielić na początek:

1. SA, historia akceptacji (AA, strony 412-425) oraz moja sponsorka pokazują mi, że moje doświadczenia i myśli mogą być całkowicie odmienne od tego, co odczuwa

ktoś inny. Proszę więc przyjmijcie je lub zignorujcie, w zależności od tego, co będzie dla was właściwe.

2. Minęło już ponad 15 lat od mojej menopauzy, więc fizyczna żądza nie atakuje mnie tak, jak kiedy byłam młodsza.

3. Kiedy czytałam, że żądza jest naturalnym popędem wykorzystywanym do nienaturalnych celów, rozumiałam to jako: uprzedmiotowienie, fantazjowanie, używanie ludzi, by wypełnić pustkę, oraz euforyczne wspomnienia. Niedawno moja sponsorka zaskoczyła mnie stwierdzeniem, że podniecenie nie jest synonimem żądz. Oznacza ono, że mogę odczuwać pobudzenie ciała, lecz jeśli moje serce jest w porządku, nie jest to żądza. Chciała uwolnić mnie od lęku, poczucia winy i wstydu, mówiąc, że jeśli moje ciało się pobudza, gdy zauważę kogoś atrakcyjnego lub ładnie ubranego, ale oddam to Bogu i pójdę dalej, nie zatrzymując się, by czerpać z tego przyjemność, to w jej ujęciu nie jest to żądza.

Słyszałam, że niektóre siostry w Programie boją się uczęszczać na mitingi stacjonarne z powodu żądz. Doradzono mi, że mogłoby być dla mnie niebezpieczne, gdybym uczyniła najbliższy miting swoją grupą macierzystą, ponieważ wciąż są tam sami mężczyźni (oprócz mnie). Wielka Księga i 12 na 12 jasno mówią, że unikanie pokusy ostatecznie skazane jest na porażkę, a Biała Księga SA podkreśla, że mitingi mieszane są idealne do nauki radzenia sobie z żądzą w bezpiecznym środowisku (zob. Mitingi mieszane, SA, s. 215–217). Dlatego uczęszczam co tydzień na lokalny miting, a także na kilka innych na Zoomie, gdzie mogę być jedną z niewielu kobiet. Wielka Księga mówi też, że nie powinniśmy izolować się, ponieważ nasi przyjaciele piją (AA, s. 102). Oczywiście moje doświadczenie może nie pasować do ciebie i nigdy nie powiedziałabym innej osobie uzależnionej od seksu, by postępowała wbrew swojej Sił Wyższej lub sponsorowi. Dla mnie moja grupa macierzysta jest moją deską ratunku.

Dla jasności, angielska wieś nie jest jak USA, gdzie ludzie wydają się nieustannie przytulać. Nie przytulałam mężczyzn w SA. W mojej grupie macierzystej moje granice są takie: żadnego podawania ręki ani dotyku w ogóle. Mój Krok Pierwszy ujawnił, że jeśli mężczyzna mnie dotykał, uważałam, że odczuwam żądzę, a czasem nawet miłość. Cztery lata temu, gdy pandemia uniemożliwiła podawanie rąk, otrzymałam „przywitanie łokciem”. Nie mogłam się doczekać następnego mitingu tylko po to, by dostać kolejnego kuksańca! Dla mnie osobiście żaden kontakt fizyczny z mężczyznami w SA nie wchodzi w grę i sugeruję, byście ustalili własne granice w porozumieniu z Siłą Wyższą i sponsorem.

Pozostałam w mojej grupie macierzystej przez cztery lata, mimo że na Zoomie są tysiące łatwo dostępnych mitingów. Ze względu na odległość, za każdym razem, gdy uczestniczę osobiście, ponoszę znaczne koszty zakwaterowania i posiłków. Tak bardzo są dla mnie ważni. Miting stacjonarny jest dla mnie wart pięciu na Zoomie. Uwielbiam je, tak jak uwielbiam moich kuzynów. Dały mi życie, szczęście, trzeźwość, spokój i radość (Słyszę w głowie moją sponsorkę mówiącą: „Nie, to Bóg to zrobił, poprzez nich!”).

Zapytałam na naszej prywatnej grupie na WhatsAppie, kto byłby gotów odbierać ode mnie telefony. Trzech mężczyzn z dłuższym okresem trzeźwości zgodziło się. Jeden z nich jest teraz moim partnerem w odpowiedzialności. Oni dzwonią do mnie, by poddać siebie, a ja dzwonię do nich. Ci mężczyźni są moimi braćmi i znaczą dla

mnie wszystko. Żądza prawie w ogóle się nie pojawia, ale wciąż uczę się lepiej ją poddawać.

Pochodzę ze „starej szkoły” zdrowienia w innej wspólnotie, w której grupa macierzysta była wszystkim – nie chodziło o „surfowanie po mitingach”, lecz o prawdziwe, osobiste zaangażowanie w jedną grupę. Taka właśnie jest dla mnie moja grupa macierzysta. To moja rodzina. To moje antidotum na uprzedmiotowienie i żądzę. To prawdziwi ludzie – z prawdziwymi uczuciami, zainteresowaniami i rodzinami.

Z kolei na WhatsAppie bywa niezręcznie – ma on swoją specyficzną, emocjonalnie „przegrzaną” atmosferę, zwłaszcza w kontaktach z obcymi osobami. Zablokowałam co najmniej 80 osób. W większości to mężczyźni, z którymi sytuacja wymknęła się spod kontroli. Tylko w kilku przypadkach była to jawna forma molestowania, ale zdecydowanie zbyt często pojawiało się flirtowanie i podrywanie. Stawiam więc swoje granice jasno i na bieżąco. Chętnie odpiszę nieznanemu mężczyźnie, jeśli np. pyta, czy może przekazać mój numer innej kobiecie. Ale jeśli ktoś po prostu napisze „Cześć!”, zostaje zablokowany bez odpowiedzi.

Wielokrotnie opuszczałam bardzo „rozmowne” grupy online z powodu mojej skłonności do idealizowania wyobrażonych „wysoko postawionych” współbraci – cieszenia się z ich emotek i komentarzy oraz wdawania się z nimi w dyskusje. Oczywiście w kwestiach Programu taka interakcja może być bardzo pomocna, ale – jak w każdym rodzaju kontaktu – mój stan umysłu i skupienie na zdrowieniu decydują o tym, czy reaguję na nią dobrze, czy źle. Z czasem stało się to moim mottem: „Tu nie o nich chodzi!”

Mam teraz około 15 prawdziwych znajomych na WhatsAppie, którzy są mężczyznami i regularnie konsultuję ich z moim sponsorem. Jestem bardzo ostrożna – każdy z nich to mężczyzna, którego trzeźwość jest dla mnie oczywista i którego znam od lat.

Są też mężczyźni, z którymi pełnię służbę. Z nimi prowadzę otwarte, głębokie rozmowy, ale nadal bardzo uważam na język, którego używam, by nie uruchomić żadnego z nas – i oni również to robią.

Na każdym mitingu czytamy: „SA jest wspólnotą mężczyzn i kobiet...” – i tak właśnie jest dla mnie.

Jak wspomina literatura AA, jeśli jestem w trudnym stanie, najlepiej, żebym pracowała z innym alkoholikiem/seksuolikiem. Wszystko sprowadza się do mojej gotowości i kondycji duchowej. Zdarzało mi się opuścić miting mojej grupy macierzystej, gdy czułam się wypalona, wyczerpana lub narażona emocjonalnie. Kiedy jednak stawiam moją fizyczną i emocjonalną trzeźwość na pierwszym miejscu, potrafię bezpiecznie i radośnie utrzymywać relacje z braćmi. To samo, co ciekawe, dotyczy mojej rodziny i przyjaciół spoza SA – jeśli pracuję nad Programem, świetnie się dogadujemy.

Kathie S., Devon, Wielka Brytania

Co się dzieje w SA: Sprawozdanie finansowe na luty 2025

Wspólnota znajduje się w trudnej sytuacji. W 2024 roku odnotowaliśmy zmniejszenie się kwoty zebranych datków, co zmusiło nas do sięgnięcia po środki z rezerwy ostrożnościowej. W tej chwili stoimy wobec braku płynności finansowej.

Naszym celem jest utrzymanie tej rezerwy na poziomie odpowiadającym sześciomiesięcznym wydatkom Biura Centralnego. Potrzebujemy Waszej pomocy w zbieraniu datków, zwiększeniu osobistego zaangażowania i przywróceniu przepływu środków do SAICO. SA uratowało nam życie – oddajmy teraz to, co stanowi jego krew życia. Dziękujemy.

Stan na 31 grudnia 2024

Przychody: 422 395 \$

Wydatki: 452 289 \$

Dochody: -29 894 \$

Stan rezerwy: 182 993 \$

Potrzebna rezerwa ostrożnościowa:

249 131 \$

Deficyt w rezerwie: 66 138 \$

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Refleksje na rok

Nadesłana przez osadzonego refleksja z okazji roku trzeźwości.

Jestem James D. i jestem trzeźwy od 29 listopada 2023 roku. Od tamtego dnia miałem wzloty i upadki. Było kilka chwil bliskich potknięcia i parę sytuacji, których żałuję z powodu pożądlivych myśli.

Utrzymanie rocznej trzeźwości nie jest tak łatwe, jak mogłoby się wydawać – ale z drugiej strony, nie jest też skomplikowane. Pracowałem na Programie każdego dnia i starałem się niczego nie ukrywać przed moim sponsorem – ani przed samym sobą, co, jak sądzę, jest jeszcze trudniejsze. Jedną z moich wielu wad jest okłamywanie samego siebie. Kłamać jest łatwo – jeśli powtarzam sobie coś wystarczająco często, zaczynam w to wierzyć, niezależnie od tego, jak by to było absurdałne czy nierealne.

Praca na wzór i podobieństwo mojej Siły Wyższej jest najlepszym sposobem, jaki znalazłem, by pozostać blisko Niej i w łączności z Nią. Im więcej się modlę, tym wyraźniej widzę, jak Siła Wyższa prowadzi mnie właściwą drogą ku trzeźwości.

Jestem seksoholikiem – zawsze nim byłem i zawsze będę. Jestem głęboko wdzięczny za ten miniony rok trzeźwości.

James D., Wirginia, USA

Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Jak pastor-seksoholik zmienił swoje pojmowanie Boga

Byłem katolikiem, potem protestantem... a także pastorem, misjonarzem... i seksoholikiem. To ja, w niezbyt wielkiej pigułce. Bóg zawsze był w moim życiu ważny. W pełni przejąłem pobożne praktyki religijne mojej matki i zaangażowałem się w Kościół. Uwielbiałem tę akceptację i podziw. Bycie „fajnym gościem” idealnie pasowało do mojej potrzeby uznania od innych. Im więcej dobrego zrobiłeś, tym więcej szacunku zyskałeś. Przyjąłem tę kulturę całym sercem.

Zaangażowałem się głęboko, aż do poważnego prozelityzmu. Ale wraz z tym przyszło osądzanie innych, którzy w moim mniemaniu nie widzieli światła. Uznałem, że ludzie, którzy naprawdę przyjęli i pokochali Boga, są przemienieni, pełni łaski i miłosierdzia. Jednak w głębi duszy sądziłem, że jest jeden obszar, w którym Bóg **nie może** mnie przemienić. Czułem się wręcz usprawiedliwiony, ponieważ mówiłem sobie, że to Bóg dał mi obsesję na punkcie seksualnego uprzedmiotowienia prawie każdej kobiety, która pojawiła się w moim polu świadomości.

Przeżyłem chwile, w których naprawdę czułem obecność Boga, w których byłem świadkiem cudów w moim życiu i w życiu innych. Byłem jednak boleśnie świadomy,

że Bóg, który może wszystko, wydawał się niechętny do odebrania mi tej jednej rzeczy, tego nadpobudliwego pociągu do kobiet. Modliłem się żarliwie, chodziłem na różne zajęcia, czytałem książki o pobożności – ale nigdy nie osiągnąłem trwałej ulgi od tego przymusu. Chociaż Bóg wydawał mi się realny, widziałem też ograniczenia w Jego mocy. Nie mogłem przynieść tej walki do Kościoła, ponieważ gdybym naprawdę podążał za Bogiem (jak pozwoliłem wszystkim myśleć), nie miałbym tak silnej pokusy seksualnej. „Po prostu się pomódl”, powiedzieliby. „Przestań to robić”. W obawie przed osądem, w końcu przestałem przyznawać się do tego, że „mam problemy z moim życiem umysłowym” (tak jakby to w ogóle było jakiegokolwiek przyznanie się).

Przenieśmy się do roku 2016. Moja żona i ja przygarnęliśmy do siebie młodą kobietę, która zmagала się z trudną sytuacją w domu. Kiedy odkryła, że ustawiłem kamerę, aby ją podglądać (coś, co uczyniłem niezliczonym kobietom), postanowiła powiedzieć o tym głośno.

Całe życie stanęło mi przed oczami.

Mieszkaliśmy za granicą, w pełni zanurzeni w kulturze, w ich Kościele, a ja byłem ich pastorem (kochalem ten zawód). Wiedziałem, że będę musiał przyznać się do wszystkiego mojej żonie, dzieciom, a nawet zborowi. Ostatecznie Kościół dostarczył informacje o incydencie kilku tysiącom miejscowych.

Byłem zdruzgotany. Kłóciłem się z Bogiem. „Gdzie jesteś, Boże? Nie odebrałeś mi czegoś, za co teraz jestem karany? Czy naprawdę muszę wszystko stracić?”

W całym tym strachu, wstydzie i urazie pojawiło się też nieoczekiwane poczucie ulgi. Nosilem swoje brzemie przez ponad 25 lat, nieustannie obawiając się, że ktoś odkryje moje prawdziwe oblicze. Teraz wszystko stało się jawne. Choć było to przerażające, w końcu byłem w stanie stawić problemowi czoła i rozmawiać o nim. Musiałem! Ale co to była za ulga. Już się nie ukrywałem. Dzięki terapii i innym źródłom dowiedziałem się o Anonimowych Seksoholikach i zacząłem pracować nad Krokami.

Krok Pierwszy naprawdę mnie przytłoczył. Zdałem sobie sprawę, że powodem, dla którego Bóg nie odebrał mi mojego uzależnienia od seksu, nie było to, iż nie ma takiej mocy, ale to, że sam próbowałem to wszystko kontrolować. Trzymałem się nałogu, izolując się, ukrywając prawdę i nie dopuszczając nikogo do siebie. Myślałem, że się chronię, ale w rzeczywistości to mnie niszczyło.

Nie miałem prawdziwych przyjaciół, którzy zrozumieliby przez co przechodzę. Czułem się całkowicie samotny. Pytałem raz za razem: „Gdzie jesteś, Boże?”. Ale dopiero gdy dopuściłem do siebie ludzi, poddałem się i uznałem swoją bezsilność, moje rozumienie Boga zaczęło się zmieniać.

Często słyszałem, jak mówiono, że Bóg nie daje ci więcej, niż jesteś w stanie udźwignąć. Ale doszedłem do przekonania, że to nonsens. Teraz wierzę, że Bóg **dał** mi więcej, niż mogłem udźwignąć, abym nauczył się polegać na **Nim**, a nie na sobie.

Wstyd powstrzymywał mnie tak długo. Dopiero odpuszczenie i poddanie się zmieniło wszystko. Uwolniło mnie do bycia autentycznym. Straciłem pastorstwo ponad osiem lat temu i lubię teraz mówić, że jestem „przeklinającym pastorem” – kimś, kto jest szczery, autentyczny i odważnie ludzki. Jak nigdy wcześniej, przyznaję się teraz do swoich wad charakteru, żyję jako osoba taka, jaką moim zdaniem Bóg

chciał, abym był, i doświadczam Go w sposób, który nigdy nie wydawał mi się możliwy.

Obietnice zdrowienia, wiary i uleczenia duszy są prawdziwe. Moje życie radykalnie się zmieniło. Moje małżeństwo jest silniejsze niż kiedykolwiek. Moje relacje z dziećmi kwitną. Rozpaczam nawet nową karierę i chociaż nie mamy pełnej stabilności finansowej, czuję większy spokój w kwestii pieniędzy niż kiedykolwiek wcześniej.

Zmieniła się też moja relacja z Bogiem. Nie chodzi już tylko o **wiarę** – bo zawsze w Niego wierzyłem. Teraz chodzi o **wiarę** zmieniającą życie.

Bennie, Kalifornia, USA

Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Ja, agnostyk

Dorastałem w religijnym domu. Mój ojciec był wyświęconym pastorem, a nasza rodzina przestrzegała wielu praktyk religijnych. Chociaż mój ojciec głosił doktrynę, nie żył zgodnie z zasadami Kościoła w domu, a przynajmniej tak tego doświadczyłem. Moje uruchomienia seksualne zaczęły się w bardzo młodym wieku i obejmowały izolację, fantazje, sekrety, ukrywanie się – prawdziwe podwójne życie.

Kiedy ukończyłem szkołę średnią, moja rodzina przeniosła się do innego stanu, a ja zostałem w domu, by kontynuować naukę i pójść na studia na ścisły kierunek. Moja izolacja i uruchamianie się trwały i coraz bardziej wymykały mi się spod kontroli. Odszedłem od religii mojej rodziny i od jakiejkolwiek wiary w Boga. Nie decydując się na to świadomie, stałem się ateistą. Dla mnie nie chodziło o to, że Bóg istnieje, ale ja jestem niegodny jego miłości lub uwagi [autor zwykle pisze „Bóg” wielką literą, ale specjalnie zdecydował się pozostawić „moc” i zaimki on/jego/go bez wielkich liter] lub że Bóg istnieje, ale nie jest już zaangażowany w moje codzienne życie. Nie zastanawiałem się, dlaczego zło przytrafia się dobrym lub niewinnym ludziom. Nie czułem nawet niechęci do religijnej hipokryzji, którą obserwowałem. Dla mnie po prostu nie było przekonujących dowodów na istnienie Boga wchodzącego w czasie i przestrzeni w interakcje ze swoim stworzeniem.

Wiele lat później, kiedy moja żona odkryła moje uruchamianie się i gdy dołączyłem do SA, byłem tak daleko od jakiejkolwiek więzi z Bogiem, jak nigdy wcześniej. O dziwo, nie miałem problemu z „boską” częścią Programu. Zgodnie z sugestią mojego sponsora i naszą literaturą, zacząłem od grupy macierzystej jako mojej siły wyższej. Była to wspólnota ludzi, którzy rozwiązali swój problem z seksoholizmem i z pewnością byli siłą większą ode mnie. Wierzyłem w grupę i Program SA. Ten poziom wiary był dla mnie wystarczający.

SA nauczyło mnie, że nie należy się nadmiernie przejmować i że wymagania, które muszę spełnić, są znacznie mniejsze, niż się spodziewałem. Ucieszyłem się, gdy usłyszałem, że SA nie wymaga, abym w cokolwiek wierzył, a Dwanaście Kroków to „tylko sugestie”. Powiedzieli mi, że nie muszę przechodzić w pełni Kroku Drugiego od razu i że mogę robić to stopniowo. Dowiedziałem się również, że wszystko, czego potrzebuję, to prawdziwie otwarty umysł, rezygnacja z tworzenia podziałów i niezadręczanie się głębokimi zagadnieniami religijnymi (por. 12 na 12, s. 35). W jakiś sposób byłem skłonny to zrobić, choć nieidealnie, i z pewnością Bóg zaczął po kawałku i bardzo stopniowo przenikać do mojego życia. Do dziś nie potrafię powiedzieć, kiedy uwierzyłem w moc większą niż ja sam, ale z pewnością

mam teraz taką wiarę. Musiałem tylko przestać walczyć i zacząć praktykować Program SA (tj. pracować nad Dwunastoma Krokami) – tak entuzjastycznie, jak tylko potrafiłem.

Ćwiczenie, które mój sponsor zasugerował mi w ramach Kroku Drugiego, polegało na wzięciu czystej kartki papieru i zapisaniu, jakiej siły wyższej pragnąłbym. **Co? To świętokradztwo! Co to za rozkazywanie!?** Skończyło się na tym, że wykorzystałem pytanie z innego ćwiczenia z Kroku Drugiego: „Jakie są wymagane cechy odpowiedniej Siły Wyższej?”. Do dziś pytanie o „wymagane cechy” pozostaje jednym z najskuteczniejszych ćwiczeń w całej mojej pracy nad tym Krokiem. Miało ono taki sam wpływ na wielu współbraci, których sponsorowałem.

Podczas porannego niedzielnego mitingu „Bóg, jakkolwiek Go pojmujesz” podczas odbywających się dwa razy w roku rekolekcji dla mężczyzn, krążyliśmy po sali, a każdy z uczestników bardzo krótko opisywał swoje rozumienie Boga. Zawsze mówiłem: „Bóg jest mocą, która utrzymuje mnie w trzeźwości”. To stwierdzenie było moim jasnym i pełnym zrozumieniem Boga przez przeważający czas z moich 26 lat trzeźwości.

Krok Drugi prosi mnie o znalezienie „mocy większej niż ja sam”; nie wymaga ode mnie znalezienia największej mocy we wszechświecie. Wiele lat temu rozmawialiśmy z innym seksoholikiem na temat naszego rozumienia Boga i trudno mi było ubrać w słowa pewną myśl. Po kilku próbach zasugerował: „Więc nie sądzisz, że Bóg musi wiedzieć wszystko, czy też być wszechwiedzący” – gdyż rozmawialiśmy o atrybutach Boga – „aby nie mógł popełnić błędu”. Tak, właśnie tak pomyślałem! Od tego czasu uwierzyłem również, że Bóg nie musi być wszędzie (wszechobecny), aby być obecnym ze mną, i że Bóg nie musi być wszechmocny, aby pomóc mi zachować trzeźwość.

Krok Trzeci nie wymaga ode mnie opracowania kompletnej teologii, a jedynie wystarczającego zrozumienia, by móc pracować nad pozostałymi Krokami i kontynuować tę pracę.

Nie wierzę, że Bóg ma plan na moje życie, ale wierzę, że istnieje coś takiego jak „Boża wola dla mnie” i że wola Boga dla mnie przewyższa moją własną. Jako punkt wyjścia, wierzę (prawdę mówiąc, wiem), że Bożą wolą dla mnie jest bycie trzeźwym. Już samo to wskazuje mi wiele z tego, co muszę robić. Wierzę również, że wolą Boga dla ciebie, kolego seksoholiku, jest bycie trzeźwym, a to również wpływa na wiele z tego, co muszę robić. Te dwa przekonania stanowią dla mnie większość „Bożego planu” na moje życie.

Dziś wiem ponad wszelką wątpliwość, że jestem bezsilny wobec żądz. Wierzę, że zawsze byłem i zawsze będę. A jednak wciąż codziennie spotykam się z żądzą. Biorąc więc pod uwagę moją bezsilność w radzeniu sobie z nią, co robię? Poddaję ją. A kiedy ją poddaję, moc Boża działa we mnie i pozostaję trzeźwy. Być może będę musiał poddać ją ponownie za dwa dni, dwie godziny lub dwie minuty, ale kiedy to zrobię, Bóg da mi moc – bo Bóg jest tą mocą – by pozostać trzeźwym. To działa za każdym razem. Bóg robi dla mnie to, czego nie mogę zrobić sam dla siebie (tj. zachować trzeźwość), ale **nie robi** dla mnie tego, co mogę zrobić dla siebie sam (a jest to **poddanie się**).

Ja robię swoje, Bóg robi swoje. Quid pro quo.

Rick K., Kalifornia, USA

Essay Luty 2025, str. 11

Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Bóg, o jakim zawsze marzyłem

„Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy” (Krok Trzeci)

Moja rodzina była uduchowiona i mocno wierząca w Boga. Uczono mnie, co jest dobre, a co złe. W rezultacie uważałem, że Bóg kocha mnie tylko wtedy, gdy postępuję właściwie. W miarę jak dorastałem i coraz bardziej pogrążałem się w nałogu, zacząłem prowadzić podwójne życie – radosne na zewnątrz, ale z mrocznym sekretem przepełnionej wstydem żądzy uwięzionej wewnątrz.

Zacząłem się izolować i unikać konfrontacji z własną rzeczywistością, szukając w żądzy sposobu na złagodzenie wszelkich emocji, ale i poszukując siły i wartości. Jak ujmuje to Biała Księga: „Proszę, połącz się ze mną i wypełnij pustkę we mnie!” wołaliśmy z otwartymi ramionami” (SA, str. 242). W ten sposób moja wiara w Boga zanikła, ponieważ nigdy nie czułem, że mogę być kochany, a żądza stała się moją siłą wyższą.

Kiedy zacząłem studia, miałem depresję i rozważałem samobójstwo. Nie widziałem sensu w życiu i czułem się ciężarem dla innych. Byłem samotny i rozpaczliwie pragnąłem być kochany. Dopiero po pierwszym roku studiów spotkałem kochającego Boga poprzez uduchowionych współpracowników na letnim obozie. Ta grupa ludzi pokazała mi, że jestem coś wart i zacząłem postrzegać Boga jako miłującego. W związku z tym zapragnąłem trzeźwości od żądzy i uruchamiania się i zacząłem szczerze poszukiwać trzeźwości.

Nawet po tym doświadczeniu jeszcze przez cztery lata zmagalem się z żądzą, raz po raz próbując się od niej uwolnić. Potrafiłem wytrzymać od kilku tygodni do kilku miesięcy, ale żądza zawsze brała górę. Dopiero gdy usłyszałem o programie SA, dołączyłem do Wspólnoty, zacząłem uczęszczać na mitingi, znalazłem sponsora i zacząłem pracować nad Krokami, wszystko zaczęło się zmieniać. Szybko przeszedłem przez Krok Pierwszy i Drugi, ale napotkałem przeszkodę w Kroku Trzecim.

Krok Trzeci był dla mnie najtrudniejszy. Uświadomiłem sobie, że postrzegałem Boga jako niemogącego mnie nigdy pokochać. Myślałem, że muszę być doskonały i nie chciałem wchodzić Mu w drogę. Próbowałem przypodobać się ludziom i chciałem też podobać się Bogu, więc jeśli coś mi nie wychodziło, czułem się niegodny miłości. Pisząc inwenturę Kroku Trzeciego, zacząłem marzyć o tym, jakiej Siły Wyższej pragnąłem – istoty kochającej i troszczącej się o mnie przez cały czas. Wkrótce dostrzegłem, jak przez lata błędnie oceniałem moją Siłę Wyższą. Bóg nie jest gniewnym strażnikiem ani księgowym. Moja Siła Wyższa kocha mnie i chce dla mnie jak najlepiej. Muszę tylko modlić się o poznanie Jego woli i o siłę do jej wypełnienia.

Chociaż zrozumienie Siły Wyższej w taki sposób, w jaki robię to teraz, zajęło mi trochę czasu, nauczyłem się, jak każdego dnia mogę dowiedzieć się o Bogu więcej. Mogę doświadczać Jego miłości poprzez szczerość w stosunku do moich braci i sióstr na mitingach lub w rozmowach telefonicznych, w kontakcie z moim sponsorem i poprzez sponsorowanie innych – i na wiele więcej sposobów. Pracując nad Programem, przeszedłem od uruchamiania się co miesiąc do zaledwie dwóch potknięć w ciągu ostatnich trzech lat. Nauczyłem się podchodzić do tego dzień po

dniu, chwila po chwili i nie bać się sięgać po telefon. Mogę teraz powiedzieć, że doświadczam radości w moim życiu i chętnie dzielę się nią z innymi.

„Będziemy z tobą we Wspólnocie Ducha i z pewnością spotkasz niektórych z nas na Drodze Szczęśliwego Przeznaczenia. Niech Bóg cię błogosławi i prowadzi. Zatem – do zobaczenia.” (SA 249)

Joshua H., Pensylwania, USA

Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Jak moje serce odnalazło drogę do Siły Wyższej

Zawsze, jak każde stworzenie z bijącym sercem, potrzebowałam miłości. Potrzebowałam uwagi innych, więzi z innymi i poczucia, że jestem akceptowana taka, jaką jestem. Jako mała dziewczynka, a potem nastolatka, przesadnie zalewałam słodyczą moją mamę, licząc, że w ten sposób zdobędę jej miłość. Jednak niezależnie od tego, jak bardzo mama mnie kochała i jak bardzo starała się dać nam wszystko, nie czułam miłości, za którą tak bardzo tęskniłam. Mój ojciec przeprowadził się na drugi koniec kraju, gdy miałam dziesięć lat, więc u niego też nie mogłam jej znaleźć. A jakże za tą miłością tęskniłam – za ich miłością. Tęskniłam za poczuciem, że jestem wystarczająco dobra, że się liczę, że ktoś mnie widzi – za bezpieczeństwem, akceptacją i uznaniem.

Z perspektywy czasu wcale nie dziwi mnie, że bardzo szybko rzucałam się w związki. Mój pierwszy stały związek miałam w wieku trzynastu lat – z kimś, kto miał osiemnaście. Byłam tylko małą dziewczynką, która potrzebowała przy sobie silnej, stabilnej osoby. Kogoś, kto mógłby mnie przytulić, pokochać i – jak miałam nadzieję – nigdy nie opuścić.

Żeby jednak zdobyć tę miłość, nie mogłam być sobą, bo moje wady charakteru nie były warte kochania. Od młodych lat dostosowywałam się, żeby zapewnić sobie taki rodzaj miłości, za którym desperacko tęskniłam. Robiłam to przez długie lata – od trzynastego roku życia (a właściwie dużo wcześniej, już wobec rodziców) aż do trzydziestki. W wieku trzydziestu lat byłam pusta. Całkowicie wypalona. Straciłam siebie, byłam wyczerpana i bez sił. Nie mogłam już dalej żyć, nawet z najsilniejszą wolą na świecie.

Wtedy po raz pierwszy w życiu szczerze się pomodliłam. Była to Modlitwa o Pogodę Ducha, którą znałam z AA. Dzień później ja – uzależniona od miłości – znalazłam w sobie siłę, by odejść od partnera. Co za cud!

Minął prawie rok, zanim trafiłam do SA. W międzyczasie wciąż szukałam uwagi, miłości i bezpieczeństwa w najgorszych i najbardziej niebezpiecznych miejscach, jakie tylko można sobie wyobrazić. Kiedy byłam już na skraju samobójstwa, znalazłam SA. Moje pragnienie związków, seksu i żądza niszczyły mnie – i całkowicie oddałam się Programowi. Nie miałam innego wyjścia.

Pracując nad Krokami ze swoją sponsorką, odkryłam Siłę większą ode mnie samej. Po raz pierwszy doświadczyłam obecności Siły Wyższej na mitingach, a potem poznałam Ją lepiej, pisząc inwenturę do Kroku Drugiego, zgodnie z tym, co zaleca *Zaczynij działać*. Było to dla mnie cudowne doświadczenie, bo odkryłam, że Siła Wyższa może być – i chce być – wszystkim, czego kiedyś szukałam w rodzicach, w związkach i w partnerach seksualnych.

Bóg, taki, jak ja Go pojmuję, kocha mnie bez miary. Rozumie i bierze pod uwagę moje lęki i wątpliwości, a nawet potrafi mi je odebrać. Nigdy nie uważa, że jestem

„za bardzo”, że jestem zbędna, zbyt natrętna, że za dużo mówię, czy że jestem zbyt zajęta. On obdarza mnie nieustanną uwagą i miłością. Akceptuje mnie taką, jaką jestem dziś – nie taką, jaką Jego zdaniem powinnam być. On jest Tym, kogo zawsze potrzebowałam, ale kogo nigdy nie potrafiłam znaleźć. Oczywiście, że nie! Tego, czego pragnie moje serce, żaden człowiek nie jest w stanie mi dać. Dziś wiem, że to niemożliwe.

Siła Wyższa kocha mnie i prowadzi. Dzięki Niej mogłam odnaleźć samą siebie – kim jestem, jakie są moje zainteresowania i talenty, jakie są moje prawdziwe wartości. Cóż za dar! Dzięki tej Sile Wyższej wciąż na nowo odkrywam siebie, dbam o siebie i uczę się siebie kochać.

Być może to właśnie największy dar ze wszystkich – że Kocham samą siebie. Kocham siebie na tyle, by naprawdę cieszyć się spędzaniem czasu ze sobą (czytaj: z kocem na kanapie, książką, kilkoma zapalonymi świecami i herbatą) i kochać siebie tak bardzo, by pozostać wierną nowo odkrytym wartościom. Miłość, której przez całe życie szukałam u mężczyzn, odnajduję dziś w mojej Sile Wyższej i w samej sobie.

Czy to znaczy, że jestem już „wyleczona” i nie jestem już uzależniona od związków? Absolutnie nie. Ale dopóki zachowuję abstynencję od związków, od mężczyzn, mogę pozostawać blisko swojego wewnętrznego „ja”. A nawet kiedy się pogubię, mam jedną pewność: Bóg kocha mnie bezwarunkowo, niezależnie od tego, co zrobię. Ta bezwarunkowa miłość jest dokładnie tym, czego zawsze szukałam – i co teraz odnalazłam dzięki SA.

Natalie V., Antwerpia, Belgia

Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Bóg taki, jak Go pojmuję

Tak naprawdę dopiero w wieku 22 lat zacząłem brać pod uwagę duchową stronę życia. Regularnie spotykałem się z terapeutą, który przez wiele miesięcy powoli przekonywał mnie, że w życiu chodzi o coś więcej niż tylko logika, rozum, nauka i intelekt. Zacząłem się z nim zgadzać, że intuicja i autorefleksja również mogą mieć wartość. Czytałem książki o duchowości i zacząłem interesować się sprawami mistycznymi. Bardzo mnie to ekscytowało, ale niestety nie byłem trzeźwy. Moja obsesja na punkcie żądy w rzeczywistości się pogłębiała, a moje eksperymenty z duchowością wcale nie pomagały.

Przyjaciół zapoznał mnie z Dwunastoma Krokami, ale nie potrafiłem się im konsekwentnie poddać. Wciąż byłem uwikłany w bałwochwalstwo żądy. Moje zachowanie wskazywało, że to kobiety były moją siłą wyższą. Po szczególnie mrocznym upadku postanowiłem poddać się procesowi zdrowienia według Dwunastu Kroków. Moje wyobrażenie Boga było początkowo ograniczone – często postrzegałem każdą Siłę Wyższą jako surową, nieprzebaczającą i pozornie przypadkową.

To zaczęło się zmieniać w miarę trzeźwienia i pod wpływem SA. Zacząłem postrzegać Boga jako Kogoś, kto kocha mnie osobiście. Coraz częściej myślałem, że to On kieruje wszystkim, co mi się przydarza. Utrzymywałem trzeźwość przez trzy i pół roku i byłem sponsorem innych uzależnionych. Wydawało się, że wszystko jest w miarę w porządku, ale potem moje życie naprawdę się rozsypało. Ostatecznie straciłem trzeźwość i pogrążyłem się w mroku.

Z perspektywy czasu widzę, że za bardzo polegałem na konkretnych osobach, a za mało na mojej Sile Wyższej. Oczekiwałem, że to inni ludzie mnie poniosą. Po utracie trzeźwości, niestety, straciłem część wiary w Siłę Wyższą i w całe SA. Jeszcze bardziej próbowałem, by to inni ludzie mnie „naprawili”. Przez długi czas nie udawało mi się utrzymać trzeźwości.

Ostatnio ponownie osiągnąłem siedem miesięcy trzeźwości. Staram się polegać na mojej Sile Wyższej, wkładając szczerý wysiłek w praktykowanie zasad Programu. Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że jestem bezsilny wobec żądy – że nie panuję nad swoim życiem. Nie potrafię sam poradzić sobie z problemem żądy! I to właśnie jest problem. Ale jakie jest rozwiązanie?

Wielka Księga mówi: „...dokładnie o tym jest ta książka. Jej głównym celem jest umożliwienie ci znalezienia Siły wyższej niż ty sam, która rozwiąże twój problem” (AA, 45). A więc problemem jest mój stosunek do żądy, a rozwiązaniem – Bóg.

Odnalezienie Boga nie jest jednak łatwe. Muszę zacząć od uwierzenia, że Bóg przywróci mi zdrowy rozsądek (Krok Drugi), a następnie podjąć decyzję, by powierzyć Mu moją wolę i moje życie (Krok Trzeci).

Jeden ze współbraci, którego szanuję, zadaje takie retoryczne pytanie: „Dlaczego miałbym powierzyć moje życie opiece Boga, jeśli Bóg nie byłby godny zaufania?” Oczywiście jest więc, że moje wyobrażenie Boga musi obejmować przekonanie, że jest On godny zaufania. Wielka Księga jasno mówi o naturze Boga i Jego cechach w części poświęconej Trzeciemu Krokowi, w rozdziale piątym „Jak to działa”. Czytamy tam, że Bóg jest Dyrektorem, a my Jego przedstawicielami; Bóg jest Ojcem, a my Jego dziećmi; Bóg jest Reżyserem, a także naszym Pracodawcą.

Z tych stwierdzeń wnioskuję, że Bóg jest kochający, potężny, mądry, ma wszystko pod kontrolą, zajmuje pozycję autorytetu, zapewnia przewodnictwo i poczucie bezpieczeństwa, troszczy się o moje potrzeby materialne, emocjonalne i duchowe oraz ma plan dla wszystkiego. W ten sposób rozumiem Boga. Wielka Księga daje punkt wyjścia i wyznacza bezpieczne ramy, które pomagają mi pozostać na właściwej drodze. Mając konstruktywne rozumienie Boga, mogę iść dalej i pracować nad resztą Programu (Kroki od Czwartego do Dwunastego). Staram się uczyć od ludzi, którzy z powodzeniem stosują zasady Programu. Ważne jest dla mnie to, by otaczać się grupą solidnych, zorientowanych na Program przyjaciół. Następnie staram się przekazywać to, czego się nauczyłem, innym – pamiętając, że to nie ja jestem źródłem mocy dla innych, lecz Bóg. Ja jestem jedynie niedoskonałym nosicielem przesłania.

Bycie w procesie zdrowienia nie oznacza, że nie będę mieć trudnych chwil. Miło jest, gdy wszystko przebiega gładko i łatwo, ale to właśnie trudne okresy są kluczowe dla rozwijania mojej relacji z Bogiem. Ostatecznie to Bóg podnosi mnie ponad przeszkody. Czasami jednak odczuwam lęk i ponieważ nie jestem przyzwyczajony do proszenia Go o pomoc – staram się prosić Go mimo to!

Kiedy czuję zwątpienie, staje się to dla mnie motywacją do modlitwy i medytacji w celu nawiązania świadomego kontaktu z Bogiem, a także do rozmowy z moim sponsorem. Wtedy mogę skupić się na służbie – dzwonić do nowo przybyłych i próbować nieść im przesłanie. Dzięki temu mogę wyjść z obsesji na własnym punkcie i skupić się na drugiej osobie. Mam nadzieję, że wkrótce będę mógł pójść na mityng i być częścią grupy ludzi poszukujących Boga. Tam zawsze pojawiają się

okazje do służby – czy to poprzez prowadzenie mitingu, czytanie fragmentów literatury, rozmowę z kimś zmagającym się z trudnościami po mitingu, rozdawanie żetonów lub inne formy pomocy.

Gdy skupiam się na działaniach Programu i pomocy innym, nie myślę tak wiele o własnych problemach. Może mój uzależniony umysł tylko je sobie wyobrażał. A może Bóg przez cały ten czas się nimi zajmował, podczas gdy ja byłem zajęty budowaniem więzi z innymi. Wtedy mogę podejść do tych spraw z jaśniejszym umysłem i podjąć konstruktywne działania.

Program jest moją bezpośrednią „linią telefoniczną” do Boga, choć widzę też wartość w korzystaniu z zasobów spoza Wspólnoty. Najgłębszą i ostateczną odpowiedzią jest jednak dla mnie Bóg, działający poprzez praktykowanie zasad Programu we wszystkich aspektach mojego życia. Jestem wdzięczny Bogu oraz programowi SA, który wprowadził do mojego życia.

Uważam, że Bóg czuwa nade mną i troszczy się o mnie. Jednak oczekuje ode mnie, abym robił wszystko, co w mojej mocy, by Go szukać.

Potrzebuję pokory, by zrozumieć, że właściwy sposób stosowania zasad nie zawsze będzie dla mnie jasny. Moja Siła Wyższa pragnie, abym każdego dnia modlił się, medytował, rozmawiał ze współbraćmi i przerabiał Kroki – aby poznać Jego wolę i zdobyć moc do jej wypełniania, dzień po dniu.

Michael M., Kalifornia, USA

Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy: Moja Siła Wyższa nie różni się od twojej

Jego pojmowanie Boga może być unikalne, lecz stara się kierować wspólnym Programem Dwunastu Kroków.

Kiedy przystąpiłem do Programu, trudno mi było uporać się z określeniem Boga, „jakkolwiek Go pojmujemy” (SA 245). Teraz wydaje mi się ono najlepszym w całych Dwunastu Krokach.

Moją trudnością była moja żarliwa wiara, w której zostałem wychowany. Byłem przekonany, że Bóg to Bóg i jest On niezmienny, niezależnie od czyjegóż pojmowania, a moje akurat było jedynym poprawnym. Nie znałem wówczas Modlitwy o Uwolnienie ani zasady poddania siebie.

Wciąż wierzę w tego samego Boga i Dwanaście Kroków nie wymaga ode mnie żadnej zmiany pojmowania Jego **natury**. Musiałem jednak zmienić moje pojmowanie **pokory** i **ofiarowania siebie**.

Dość wcześnie dowiedziałem się, że Dwanaście Kroków to program rozwoju duchowego, a nie religijnego. Rozumiałem to tak: rolą religii jest nauczanie o naturze Boga, a program duchowości wymaga pokory. Pokora wymaga uznania siły lub bytu większego niż ja sam, któremu mogę się poddać i ofiarować siebie. Pojęcie Siły Wyższej stało się podstawą Dwunastu Kroków, nienauczających mnie o naturze Boga, ale o mojej relacji z potężniejszą mocą. To właśnie umożliwia pokorę.

Ponieważ Program „jest planem na całe życie, wdrażanym dzień po dniu” (AA 315), uczy nas posiadania cech koniecznych „abyśmy byli szczęśliwi, radośni i wolni” (AA 133). Sądzę, że Krok Drugi i Trzeci są na początku, ponieważ nie nauczymy się niczego nie posiadając **pokory** i **poddania**. Dla mnie pokora łączy się ze zdolnością do uczenia się. Nie mogę nauczyć się ani jej, ani poddania bez Siły większej niż ja sam, przed którą mógłbym się ukorzyć czy ofiarować jej swoje życie.

Kiedys aż jeżyłem się słysząc „Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy” albo „moja Siła Wyższa”. Dlaczego? Ponieważ nauczono mnie, że istnieje tylko jedna taka Siła dla wszystkich ludzi, zatem nie jest tak, że każdy może mieć swoją (i nadal w to wierzę). Dlatego określenie „Siła Wyższa” traktuję jak nazwę własną. Nie mówię „moja Siła Wyższa”*, jakby każdy z nas miał swojego boga. Ale Siła Wyższa wciąż uczy mnie pokory i, jak przeczytałem w artykule Ricka K. (na stronie 10) z tego numeru, Program nie wymaga, byśmy poddali się „największej sile”, lecz sile większej od nas samych. Już nie reaguję oporem, gdy słyszę „moja Siła Wyższa”, ponieważ chcę również akceptować tego uzależnionego, którego siłą wyższą jest grupa lub Wspólnota. To z pewnością jego Siła Wyższa, choć nie moja.

Kiedy byłem nowy w Programie, byłem tak bardzo niechętny, by spojrzeć z perspektywy Siły Wyższej, że gdy ludzie mówili „SW” zamiast „Bóg”, uważałem, że nie okazują Mu szacunku. Słyszając to, natychmiast w myślach oceniałem ich: „On jest leniwy, szydzi, używa skrótu, celowo umniejsza mojej wierze w Boga.” Byłem wtedy całkowicie pochłonięty sobą.

Podejście dwunastokrokowe do poddania się pomogło mi lepiej zrozumieć, że Siła Wyższa kocha nas tak bezwarunkowo, iż pragnie, by **każdy** (nawet ja!) odnalazł rozwiązanie, które oferuje SA, niezależnie od tego, czy znam już i rozumiem Jego prawdziwą naturę. Co by to dało, gdybym próbował komuś na siłę wpoić swoją wiarę, jeśli ta osoba umrze w swoim uzależnieniu (fizycznie, emocjonalnie lub duchowo), zanim pozna „właściwego” Boga?

Obecnie bardzo podobają mi się pojęcia „Bóg, jakkolwiek Go pojmujesz” oraz „Siła Wyższa” pisane wielkimi literami, ponieważ dają mi poczucie jedności. Ten język odzwierciedla moje zrozumienie, że Siła Wyższa pragnie, abyśmy wszyscy byli zjednoczeni – jako hinduiści, humaniści i Żydzi, jako ateści, agnostycy i przedstawiciele New Age, jako uzależnieni, którzy się boją, gniewają lub są głęboko wierzący. Ludzie z natury się różnią. Jeśli chcę być z innymi w jedności, muszę czynić to świadomie.

Teraz z radością słucham osobistych wypowiedzi, w których pojawiają się różne imiona bóstw, pojęcia czy siły. Nadal nie ukrywam, że czczę Jezusa Chrystusa. Ale zazwyczaj w kręgach związanych ze zdrowieniem mówię „Siła Wyższa” lub „SW”, ponieważ nadal odnoszę się do Niego – wierzę bowiem, że to **On** jest ową Siłą Wyższą. Jednocześnie chcę, by uzależniony, który wciąż cierpi, czuł się swobodnie, wiedząc, że nawet jeśli jego pojmowanie Boga różni się od mojego, to wciąż możemy skupić się na tym, co nas łączy – na naszym wspólnym szaleństwie żądy.

Chcę potrafić odkładać na bok to, co wydaje mi się, że wiem o Bogu, gdy jestem z innymi uzależnionymi – abyśmy mogli jednoczyć się w odnajdywaniu Rozwiązania naszego problemu.

Anonimowy, USA

**Nie piszę „moja siła wyższa” wielkimi literami, ponieważ nie jest to rzeczownik własny. Wiem, że wyrażenie „Siła Wyższa” pojawia się w Wielkiej Księdze 51 razy i zawsze jest pisane wielką literą, ale nigdy nie jest używane jako nazwa własna. Ponieważ mam skłonność do nadmiernego skupiania się na interpunkcji i zasadach gramatycznych, nie zawsze używam dokładnie tego samego języka, co Wielka Księga, ale zawsze staram się trzymać jej zasad. Jestem wdzięczny, że Program dopuszcza osobiste doświadczenie – nie chciałbym, by ktokolwiek pomyślał, że sugeruję innym przyjęcie mojego sposobu stosowania tych zasad.*

Historie osobiste SA: Odnaleźć Rozwiązanie

Mam 50 lat, mieszkam w Polsce i jestem trzeźwy od 2011 roku. Do Wspólnoty trafiłem w 2007. Mój pierwszy dłuższy okres trzeźwości trwał dwa i pół roku, począwszy od kwietnia 2008. Potem trafiłem do szpitala psychiatrycznego z rozpoznaniem ciężkiej depresji. Straciłem tam trzeźwość, ale natychmiast ponownie zwróciłem się do Wspólnoty i znalazłem sponsora. Zacząłem Program od nowa — i od tamtej pory pozostaję trzeźwy.

Zanim trafiłem do SA, nie zdawałem sobie sprawy z tego, jak podstępna jest moja choroba. Nawet nie wiedziałem, że jestem chory. Zaczęło się od ataków, kiedy miałem 4 czy 5 lat — nie wiem, jak inaczej to nazwać. Były przyjemnie silnym, ale przytłaczającym rozwiązaniem i nie mam pojęcia, skąd się wzięły. Nie zostałem narażony na kontakt z nieodpowiednimi materiałami czy językiem. Nigdy nie uruchamiałem się podczas tych ataków, aż do trzynastego roku życia. Wówczas doświadczałem czegoś, co obecnie nazywam „nieukierunkowaną żądzą”, ponieważ nie było to powiązane z myślami, obrazami, fantazjami czy wspomnieniami. Moje wczesne wspomnienia „ukierunkowanej żądzy” były bardziej pasywne (pragnąłem, aby do mnie odczuwano żądzę). Wówczas zseksualizowałem sobie doświadczenie pogrzebu mojego dziadka, na którym nawet nie byłem. Ale kiedy uruchomiłem się fizycznie w wieku 13 lat, od razu uzależniłem się od czegoś, na co mogłem „ukierunkować” żądzę.

Zacząłem codziennie oddawać się masturbacji i wkrótce aktywnie poszukiwałem zdjęć nagości i artykułów o seksie. Obejmowało to również książki naukowe, które z pewnością nie miały na celu nikogo pobudzać. Jednak mnie pobudziły, natychmiast i całkowicie. Moje pierwsze doświadczenie seksualne miało miejsce w wieku 17 lat z uczniem tej samej płci. Znałem go jeszcze z podstawówki, kiedy już w tym wieku wywoływał we mnie żądzę. Teraz wydaje mi się to dziwne, ponieważ nigdy nie uważałem się za homoseksualistę, a większość moich późniejszych zachowań seksualnych dotyczyła kobiet.

Kiedy skończyłem 18 lat i dostałem pieniądze na urodziny, od razu wydałem je na seks z prostytutką. Pamiętam, że nie mogłem się doczekać, aż skończę 18 lat, aby móc legalnie kupować seks i pornografię. Kiedy stałem się pełnoletni, wydałem wszystkie swoje pieniądze — zarówno te otrzymane w prezencie, jak i te, z których się utrzymywałem — na usługi seksualne i pornografię. Kiedy po raz pierwszy miałem dostęp do filmu pornograficznego, oglądałem go do białego rana, a potem ledwo udało mi się dotrzeć do szkoły.

Szybko straciłem zainteresowanie tym, co uważa się za normalny lub akceptowalny seks. Przerzucałem się na coraz bardziej perwersyjne materiały. Zacząłem nawet odgrywać to, co zobaczyłem, z prostytutkami, za pieniądze. Sceny te stawały się coraz bardziej upokarzające. Jednocześnie wydawało mi się to przyjemne, choć przytłaczało mnie. Pomimo pozornej przyjemności, zacząłem odczuwać wstyd i winę w powodu zmarnowanego czasu i pieniędzy, a także samego uruchamiania się. Zacząłem wtedy umawiać się z dziewczynami na randki. Nie miałem odwagi, aby wyznać im swoje uczucia. Im więcej jednak oglądałem pornografii czy kupowałem seks, tym odważniejszy stawałem się we flirtowaniu i uwodzeniu kobiet.

Poziom żądz i częstotliwość uruchamiania się rosły z czasem. Gdy pojawił się szybszy Internet, miałem do dyspozycji wszystko, o czym zdołałem pomyśleć, w każdej chwili i w każdej ilości. Pomimo tego, nigdy nie miałem dość. Spotkanie mojej żony, gdy miałem 30 lat, niczego nie zmieniło. Obiecałem sobie, że nie zdradzę jej i że ograniczę swoją aktywność z żądzą tylko do Internetu, że przestanę kupować seks i uprawiać perwersje. Żadne obietnice ani postanowienia jednak nie sprawdzały się. Żądza i pogoń za czynnościami seksualnymi były dla mnie czymś nieodzownym – czymś, na czym mogłem się opierać, gdy prawdziwy świat stawał się nie do zniesienia. Stały się moim jedynym źródłem ulgi, ale byłem przez to bardziej spięty, lękliwy i zawstydzony, z czego zdałem sobie sprawę dużo później, już będąc trzeźwym.

W 2005 roku zacząłem poświęcać żądzy i uruchamianiu się jeszcze więcej czasu. W pewnym momencie byłem tak przerażony tym, co oglądałem (i jak długo to robiłem), że uznałem się za opętanego. Poszedłem nawet do kościoła, chociaż wcześniej tego nie robiłem.

W 2007 roku w końcu zdałem sobie sprawę z mojego uzależnienia, przygotowując się do ważnego egzaminu zawodowego. Więcej czasu spędzałem na pornografii niż na nauce. W 2008 roku stało się już tak źle, że nie miałem czasu na pracę, sen, czy nawet porządne posiłki. Uruchamiałem się prawie cały czas. Teraz uważam, że historie Billa W. i ostatnich dni picia dr Boba dobrze odzwierciedlają moją sytuację. Ucząc się zawodowo o ponurych prognozach dla uzależnionych, uznałem, że już przepadłem i zacząłem szukać Anonimowych Seksoholików.

Na szczęście znalazłem stronę internetową SA, zlokalizowałem mitingi i zacząłem na nie chodzić. Kiedy nie uczęszczałem na nie, potrafiłem wytrwać w trzeźwości najwyżej tydzień, ale dzięki mitingom wytrzymywałem trzy tygodnie. Uruchamianie się przestało przynosić oczekiwane efekty i stało się bardzo uwłaczające. Teraz naprawdę chciałem przestać, lecz nie mogłem. Wtedy poprosiłem kogoś, by został moim sponsorem i zacząłem przerabiać Kroki. Po przejściu przez Krok Pierwszy za pierwszym razem, cudownie przestałem się uruchamiać. Gdy wytrzeźwiałem ponownie w 2011 roku w szpitalu, było tak samo.

Bez Wspólnoty i Programu (a zwłaszcza bez oddziaływania Kroku Pierwszego), byłem bezsilny wobec żądz i musiałem się uruchamiać. Kiedy ukończyłem Krok Pierwszy i byłem w regularnym kontakcie z nowymi współbraćmi, byłem tak samo bezsilny, ale nie musiałem tego robić. Nazywam to „moją ulotną, lecz przełomową zmianą świadomości”. W SA odkryłem coś, co stało się fundamentem mojej trzeźwości i zdrowienia: mitingi, służba, sponsorowanie, praca nad Programem i czytanie literatury. Ponieważ jestem bardzo uparty, robię to wszystko regularnie i to jakoś utrzymuje mnie w trzeźwości. Ratuje mi to życie, a wraz z pomocą z zewnątrz, sprawia, że staje się ono mniej nieszczęśliwe i nawet radosne.

Wiktor P., Warszawa, Polska

Kroki i Tradycje: Krok Pierwszy i Łaska Boża

W ciągu ostatnich 24 godzin odbyłem kilka rozmów na temat Kroku Pierwszego. Wydaje się, że wszystko — aż do samego rdzenia mojego jestestwa — sprzeciwiało się przyznaniu do bezsilności. To prawdopodobnie była największa przeszkoda w mojej drodze zdrowienia. Przyznanie się do całkowitej porażki wydawało się jak

umieranie, jak poddanie się, jak koniec. I rzeczywiście było końcem — końcem mojego dawnego życia i jedynym przejściem, przez które mogłem narodzić się do nowego. Wolność od więzów własnego „ja” jest prezentem, który można otrzymać jedynie dzięki łasce Boga. Dopóki próbowałem, pragnąłem, usiłowałem i pracowałem, by to osiągnąć, wymykało mi się. Dopiero gdy wszedłem w rozpacz i beznadziejność — w „duchu pokory i skruchy” (SA, 110) Kroku Pierwszego — drzwi otworzyły się szeroko, a Bóg tam był. Moja własna wola blokowała Boga przez cały ten czas.

Po moim ostatnim nawrocie powiedziałem do sponsora: „Nie wiem, czy jestem gotowy, by zrobić to, co trzeba, żeby pozostać trzeźwym.” Byłem trzeźwy od siedmiu miesięcy, w Programie od trzech lat, i wiedziałem, jak ciężka to praca: codzienne telefony i mitingi, niemal nieustanna modlitwa i ciągłe oddawanie żądz. Jego odpowiedź zapadła mi w pamięć do dziś. Powiedział: „Wiesz, Luke, z mojego doświadczenia wynika, że nie potrafię sam siebie uczynić gotowym. Muszę się tylko modlić o gotowość.” Natychmiast poczułem, jak spada ze mnie ciężar i uświadomiłem sobie: „No tak, nie muszę tego wszystkiego wypracować sam, po prostu muszę poprosić Boga o pomoc.”

Ja nie potrafię. Za to Bóg potrafi. On tylko prosi o moją współpracę. To doświadczenie stało się ważną częścią mojej porannej modlitwy/umowy z Bogiem:

Boże, oddaję dziś swoje życie i wolę pod Twoją opiekę na najbliższe 24 godziny i zobowiązuję się do trzeźwości — bez seksu ze sobą i z nikim poza moją żoną. Czegokolwiek naprawdę szukam w żądzy, seksie, pornografii i innych moich wadach charakteru — proszę, abym odnalazł to w Tobie. Boże, proszę, byś zachował mnie dziś w trzeźwości od żądz, ponieważ sam nie potrafię — i dał mi odwagę oraz gotowość, by zrobić wszystko, czego dziś potrzebujesz ode mnie, abym pozostał trzeźwy i utrzymywał postępujące zwycięstwo nad żądzą. Dziękuję Ci, Boże, za to, że zachowujesz mnie w trzeźwości kolejny dzień, i za to, że doprowadziłeś mnie do miejsca, w którym jestem dziś.

Luke H., Oregon, USA

Wiadomości ze świata: Międzynarodowy zlot w Dallas

Nazywam się Gene T. i z pokorą oraz wielką wdzięcznością mogę powiedzieć, że jestem trzeźwy w SA od 30 grudnia 2008 roku. Z łaski Bożej pełnię też funkcję przewodniczącego komitetu naszego Międzynarodowego Zlotu, który odbędzie się tego lata (lipiec 2025) w Dallas.

Nie pamiętam już, jak dawno temu część naszej wspólnoty Regionu Południowo-Środkowego zaczęła marzyć o zlocie w Dallas. Ale gdy tylko usłyszałem o tym pomysłe, pomyślałem: „O rany”, ale też — „o nie!” Byłem już na kilku Międzynarodowych Zlotach i widziałem, jakiego ogromu pracy wymaga ich przygotowanie. Bałem się.

Około 2016 roku oficjalnie rozpoczęliśmy planowanie zlotu w Teksasie na rok 2020. Długie rozmowy, budowanie zespołu, wizyty w hotelach... a potem przyszedł COVID. Mimo to kontynuowaliśmy przygotowania: opracowaliśmy statut, raporty podatkowe, wnioski o status organizacji zwolnionej z podatku. Gdy w końcu otrzymaliśmy federalne zwolnienie podatkowe jako North Dallas Intergroup Fellowship, ruszyliśmy naprzód z wnioskami do Biura Centralnego SA w Tennessee

(SAICO) oraz do Komitetu Międzynarodowych Zlotów (ICC) – i z wieloma modlitwami.

Po wykonaniu tak wielu kroków przygotowawczych nasza społeczność w okolicy Dallas naprawdę zaczęła się organizować. Zarówno osoby z SA, jak i z S-Anon zaczęły oferować swoją pomoc. Region Południowo-Środkowy ożył wspólnym duchem: „Tak, możemy pomóc!” Zlot w Dallas staje się prawdziwie międzynarodowym wydarzeniem. Ludzie, z którymi się kontaktujemy z różnych stron świata, przyjeżdżają do Teksasu, by pomóc w pracy nad spotkaniem pod hasłem „*Poddaj siebie – w samym sercu Teksasu*”.

Przewodniczenie Zlotowi już teraz stało się dla mnie najpotężniejszym duchowym doświadczeniem poddania, zdrowienia i pogody ducha w ciągu moich 78 lat na tym świecie!

Zapraszamy Was tego lata do naszego wspaniałego stanu! Czekaj tu na Was łatwy dojazd z lotniska (DFW Airport), bezpłatny zadaszony parking, doskonała klimatyzacja, wyjątkowy hotel (Hyatt Regency), przepiękne widoki, wspaniałe zakątki naszej planety, najpiękniejsze wschody i zachody słońca, teksańska kuchnia oraz pierwszy i jedyny Międzynarodowy Zlot 2025 w Dallas, w Teksasie, USA! Niech Bóg towarzyszy Wam w Waszych planach i przygotowaniach. Serdecznie Was witamy i życzymy bezpiecznej podróży.

Wszystkie potrzebne informacje znajdziecie na stronie DallasHeart2025.org.

Gene T., Teksas, USA

Wiadomości ze świata: Wspólnota, której pragniemy

Ta osobista relacja ze Zlotu EMER miała zostać opublikowana w numerze ESSAY na grudzień 2024 r., ale jej publikacja musiała zostać przełożona. Koniecznie wysłuchaj wywiadu z autorem w odcinku „ESSAY Conversations – Beyond the Page” z grudnia 2024 r. pod adresem essay.sa.org/get-involved/essay-podcast.

Zastanawiałem się nad napisaniem artykułu na temat służby i wspólnoty, ponieważ obie wpłynęły na moją trzeźwość i zdrowienie w ciągu ostatnich 20 miesięcy. Kiedy zaczynam pisać ten artykuł, siedzę na lotnisku w Wiedniu, czekając na wejście na pokład samolotu do Londynu, aby spędzić tydzień urlopu w towarzystwie innych trzeźwych osób z mojej zdrowiejącej rodziny z SA. Właśnie uczestniczyłem w Zlocie Regionu Europy i Bliskiego Wschodu (EMER), którego tematem była „Zasada 62: Nie traktuj sam siebie, do cholery, tak strasznie poważnie” (12 na 12, 149). [Jest to również temat numeru ESSAY na kwiecień 2025 roku. Już teraz można przysyłać własne teksty na adres essay@sa.org].

Plany mojej podróży zaczęły kształtować się kilka tygodni temu, gdy współbrat z Armenii odwiedził moją grupę macierzystą i coś kazało mi się później z nim skontaktować. Powiedział mi, że zlot EMER odbędzie się w Czechach za dwa miesiące, a ja zażartowałem, że będę naciskał na Gary’ego (miejscowego współbrata), aby pojechał ze mną. Nie mówiłem poważnie, ale kiedy wspominałem o tym Gary’emu, zareagował entuzjastycznie – tak początki planu ruszyły.

Gary i ja podróżowaliśmy osobno do Mikulova w Czechach, gdzie odbywał się zlot, przez Wiedeń, gdzie dołączyliśmy do wielu osób z całej Europy i Bliskiego Wschodu. Był czwartek, 19 września 2024 roku, dzień przed rozpoczęciem zlotu, kiedy zaczęliśmy zjeżdżać się na miejsce. Mimo, że Gary i ja podróżowaliśmy osobno,

zatrzymaliśmy się obaj z grupą facetów w mieszkaniu wynajętym przez człowieka ze słowackiej wspólnoty. Czekając w mieszkaniu, zobaczyłem Gary'ego podchodzącego do mnie ze swoimi nowymi przyjaciółmi, w tym z kolejnym mężczyzną ze Słowacji, o zaraźliwym śmiechu słyszalnym z dużych odległości i wywołującym uśmiech na mojej twarzy przez cały weekend.

Byłem zachwycony atmosferą braterstwa, gdy każda przybywająca grupa witała się z osobami, które już były obecne, wymieniając uściski dłoni i robiąc „misia”. Od samego początku widziałem, że wspólnota EMER jest bardzo żyta i troszczy się o swoich.

Po kolacji, która trwała do późnego wieczora w czwartek, ośmiu lub dziewięciu z nas wróciło do mieszkania. Słowacy rozmawiali i śmiali się do późna w nocy, a ja szybko poczułem, że zależało im na mnie i cieszyli się, że tam jestem jako część wspólnoty.

Zanim zlot rozpoczął się formalnie w piątkowe popołudnie, różne grupy rozeszły się po mieście, by pozwiedzać i poznać się nawzajem. Nasze poszukiwania zaprowadziły nas do zabytkowej kaplicy, gdzie Gary i ja spędziliśmy trochę czasu modląc się, medytując, intonując pieśni i śpiewając je z dwoma innymi nowymi przyjaciółmi. Jeden z nich, Węgier, śpiewał zgodnie ze swoim tradycyjnym zwyczajem, Gary i ja także śpiewaliśmy i wszyscy byliśmy bardzo duchowo poruszeni. Nigdy nie zapomnę pobytu w kaplicy z tymi mężczyznami.

Później tego samego dnia, gdy zgromadzenie regionalne EMER spotkało się na mikulowskim zamku, udaliśmy się do kawiarni z tarasem, z którego roztaczał się widok na zamkowe ogrody i okolicę. Taras był również dobrym miejscem do porozmawiania o zasadach Programu, Krokach, a także o tym, gdzie jesteśmy we Wspólnocie, oraz o naszych indywidualnych programach zdrowienia.

Oficjalna część zlotu przypominała inne podobne wydarzenia, na których byłem. Spikerzy dzielili się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją na wspólnych mitingach SA i S-Anon. Podobały mi się również mniejsze mitingi poświęcone zagadnieniom, podczas których poszczególne osoby mogły podzielić się swoimi doświadczeniami. Nasi słowaccy gospodarze zaplanowali takie tematy jak: „Akceptacja w pogodzie ducha”, „Życie na duchowych zasadach”, „Pomaganie nowo przybyłym”, „Tradycja Pierwsza”, „Praca z więźniami”, „12 Krok i 12 Tradycja”, „Zero żądy”, „Pod nowym kierownictwem”, „Zrobić wszystko, co się da”, „Wiara, która działa”, „Czym jest trzeźwość SA? ”, „Co potem z rodziną?”, „Granice w zdrowieniu”, „Postępujące zwycięstwo nad żądzą”, „Trzeźwość emocjonalna” i „Wizja dla ciebie”.

Miałem zaszczyt i przywilej mówić o moim doświadczeniu z tematem „Zero żądy” i prowadzić mitingi na temat „Czym jest trzeźwość SA?” i „Wiara, która działa”. Miałem szczęście spotkać i usłyszeć Luca D., który podzielił się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją podczas przełomowego mitingu. Zasmuciła mnie wiadomość o jego nagłej śmierci zaledwie miesiąc później. Podczas całego zlotu zrobiłem wiele notatek na istotne dla mnie tematy, w oparciu o wypowiedzi i przesłania, które miały dla mnie zarówno głębię, jak i wagę.

To, co wywarło na mnie największy wpływ, to spotkania pomiędzy mitingami: wspólnota, która zawiązywała się przy kawie, podczas zwiedzania miasta, przed snem i podczas wspólnych posiłków w dużych grupach. Najbardziej zapadło mi w pamięć spotkanie z Garym i kilkoma innymi osobami podczas kolacji w piątkowy

wieczór. Dowiedziałem się o dwóch współbraciach z Anglii i usłyszałem, jak trzech innych dyskutuje o relacjach między czterema pobliskimi krajami (temat zainteresował mnie ze względu moje wcześniejsze studia w zakresie stosunków międzynarodowych i ostatnie zaciekawienie regionem).

Podczas śniadania następnego ranka spędziłem czas z kolegą ze Szkocji i dowiedziałem się o ostatnich wydarzeniach w jego życiu. Podczas kolacji w sobotę wieczorem zająłem krzesło, świadomie robiąc też miejsce dla kogoś potrzebującego gdzieś usiąść. Wkrótce zostałem otoczony przez kolegów z Irlandii i Słowacji. Rozmawialiśmy o Krokach i o tym, co to znaczy być trzeźwym mężczyzną, **jak wyrażać miłość, troskę i przywiązanie do naszych rodzin i innych zdrowiejących.**

Następnego dnia rozmawiałem z kilkoma mężczyznami z Wielkiej Brytanii o mitingach na Zoomie, związkach, sponsorowaniu i konieczności nowego duchowego doświadczenia, jeśli w trzeźwości nadal cierpimy.

Spotkania z nimi wszystkimi były dla mnie przyjemnością, ale najbardziej wyjątkowe było uświadomienie sobie, że mamy wspólny problem i szukamy wspólnego rozwiązania. To był prawdziwy zaszczyt móc cieszyć się zaufaniem, posłuchać o czymś życiu i podzielić się moją własną historią czy osobistymi doświadczeniami. Cieszę się również, że mogłem poznać współsiostry, które są dobrymi przykładami trzeźwych kobiet dążących do zdrowienia.

Dlaczego zawarłem wszystkie te szczegóły w artykule zatytułowanym „Wspólnota, której pragniemy”? Ponieważ przypomina mi to, co Bill W. napisał do alkoholików, którzy właśnie odkryli Wielką Księgę, ale martwili się, że przegapią korzyści płynące ze spotkania z ludźmi, którzy już wyleczyli się z alkoholizmu – a którzy w tamtym czasie znajdowali się głównie w Ohio i Nowym Jorku. Bill odniósł się do obaw nowych AA, którzy mogli obawiać się, że nie spotkają wczesnych pionierów programu. „Tego nie możemy być pewni. To Bóg o tym zadecyduje, więc musisz pamiętać, **prawdziwe oparcie zawsze znajdziesz w Nim.** On wskaże ci, jak stworzyć wspólnotę, której pragniesz” (AA, 164, podkreślenie moje).

W ciągu ostatnich kilku tygodni dużo myślałem o tym fragmencie i innych radach z Wielkiej Księgi. Jestem w SA od stycznia 2009 roku i deklaruje trzeźwość od stycznia 2010 do stycznia 2023 roku, kiedy przyznałem, że nie prowadziłem trzeźwego życia i że byłem nieszczęśliwy. Byłem w rozpacz i nie mogłem przemyśleć oczu na moje pijaństwo i brak zdrowienia. Doprowadzony do tego momentu, przy wsparciu i radach mojego sponsora i innych w Programie, skierowałem się do Siły Wyższej i poczułem się przekonany do odnowienia trzeźwości 28 stycznia 2023 roku. Kiedy podjąłem ten krok, wiedziałem, że nie mogę pozostać trzeźwy dzięki sobie samemu, jeśli oznacza to wyrzeczenie się żądy we wszystkich jej formach, którym oddawałem się przez ostatnie 13 lat.

Stałem się więc ponownie nowo przybyłym – zarówno w AA, jak i SA.

Codziennie uczestniczyłem w co najmniej jednym mitingu, mając na celu ukończenie „90 na 90” (praktyka 12 Kroków polegająca na uczestnictwie w 90 mitingach w ciągu 90 dni). Miałem już sponsora SA, ale zyskałem nowego w AA i codziennie dzwoniłem do obu. Codziennie dzwoniłem też do wielu innych alkoholików i seksoholików. Zacząłem pracować nad Krokami w obu programach. Słuchałem trzeźwych spikerów opowiadających o pracy nad Krokami. Chociaż wszystko to działało, często myślałem o zasadzie, którą Gary wielokrotnie

podkreślał: w Wielkiej Księdze czytamy, że „całe nasze życie – życie ludzi, którzy mieli problem w picie [albo żądzą] – zależy od **nieustannego myślenia o innych i o tym, jak możemy pomóc w zaspokojeniu ich potrzeb**” (AA, 20). W związku z tym ja również rzuciłem się w wir pomagania innym. Jeśli na mitingu pojawiał się ktoś nowy, zapoznawałem się z nim i zastanawiałem się, jak mogę pomóc mu zrozumieć miting lub utożsamić się z naszymi historiami. Dzwoniłem do ludzi, którzy wydawali się zmagać z problemami. Starłem się pomóc współbraciom nawiązać kontakt z potencjalnymi sponsorami. Częścią tego wysiłku było bycie jak najbardziej pomocnym, aby zmaksymalizować moją szansę na pozostanie trzeźwym. Innym powodem było ogólne zadośćuczynienie za to, że sponsorowałem mężczyzn w SA, myśląc, że mam coś do zaoferowania, ale wciąż zaprzeczając postępowi mojej własnej choroby, ponieważ uruchamiałem się w tym okresie tak zwanej trzeźwości.

Krótko mówiąc, spędzałem jak najwięcej czasu aktywnie zdrowiejąc i pracując nad wszystkimi trzema aspektami naszego Programu – jednością, zdrowieniem i służbą – zaczynając od skupienia się na własnym zdrowieniu poprzez dokładną pracę nad Krokami.

Do dziś staram się żyć w ten sposób, kierując się wieloma koncepcjami i sugestiami zawartymi w Wielkiej Księdze. Jedną z nich jest to, że moim głównym celem jako Anonimowego Alkoholika i Anonimowego Seksoholika jest pozostanie trzeźwym i pomaganie innym w osiągnięciu trzeźwości. Otrzymałem cud uwolnienia się od pragnień i obsesji związanych z narkotykami, alkoholem, żądzą i seksem i jestem to winien mojej Sile Wyższej i moim współbraciom, służąc każdemu, kto szuka takiej samej ulgi.

Jest to powracający temat w Wielkiej Księdze. Pod koniec „Opowieści Billa” (AA, rozdział 1) pisze on, że „w jednym mieście na zachodzie i w jego okolicach jest nas tysiąc, nas [AA] i naszych rodzin” (AA, 16). Jestem pewien, że dla ówczesnych alkoholików była to niewiarygodna liczba. Prawdopodobnie podobnie cudowna wydaje się wspólnocie EMER myśl o tylu mężczyznach i kobietach, którzy wzięli udział w Zlocie Europy i Bliskiego Wschodu. Bill W. mówi dalej: „spotykamy się często, aby nowo przybyli **mogli znaleźć wspólnotę, której szukają**” (AA, 16). Wracając do „Wizji dla ciebie” (AA, rozdział 11), Bill opisuje rozwój wspólnoty w Akron i daje kilka wskazówek na temat tego, jak to było w tych wczesnych dniach, zanim zebrał się pierwszy tysiąc osób. Napisał tak:

„Półtora roku później tym trzem mężczyznom udało się odnieść sukces z kolejnymi siedmioma alkoholikami. Widywali się często. Nie było prawie wieczoru, żeby w czyimś domu nie odbyło się małe spotkanie mężczyzn i kobiet, szczęśliwych z powodu wyzwolenia się od alkoholu i **bezustannie rozmyślających o tym, jak przedstawić swoje odkrycie jakiemuś nowicjuszowi**. Oprócz tych zwykłych spotkań ich zwyczajem stało się również wyznaczanie jednego wieczoru w tygodniu na mityng, w którym mógł wziąć udział każdy zainteresowany duchowym sposobem życia. **Poza rozwojem wspólnoty i kontaktami towarzyskimi głównym celem było zapewnienie nowym ludziom czasu i miejsca, do którego mogą przyjść ze swoimi problemami.**” (AA, 159-160, podkreślenia moje).

Osobiście znalazłem na Zlocie EMER w Czechach bogatą, cenną, wzbogacającą, otwartą, pełną miłości i współczucia wspólnotę. Czy to dlatego, że są tak otwarci na innych i dostrzegli we mnie kogoś, komu mogą pomóc? Być może. Czy to dlatego, że

jestem przyjacielem Gary'ego? Możliwe. Jednak wierzę, że Zlot EMER był wyjątkowym doświadczeniem, ponieważ stosowałem się do sugestii, które Bill W. i pierwsi Anonimowi Alkoholicy przekazali nam wszystkim – a konkretnie, **staralem się poświęcać czas na myślenie „o innych i o tym, jak [mogę] pomóc zaspokoić ich potrzeby”** (AA, 20). Staralem się poznawać i rozumieć ludzi. Zadawałem sobie trud, aby usiąść i porozmawiać. Uczestniczyłem w rozmowach. Pytałem innych mężczyzn o ich życie osobiste, programy, zmagania, o to, jak się mają w swojej trzeźwości i w zdrowieniu. Słuchałem – i czułem się zaszczycony, że dzielili się oni ze mną swoim życiem.

Gdy opuszczam teraz EMER, myślę, że naprawdę znalazłem wspólnotę, której pragnąłem, zanim jeszcze sobie to uświadomiłem. Dotarło to do mnie w serdecznych, pełnych znaczenia uściskach z mężczyznami, których wcześniej nie znałem. Gdybyśmy mieszkali bliżej siebie, jestem pewien, że regularnie wymienialibyśmy się naturalnymi gestami miłości i troski. Mówię to, ponieważ właśnie to robią dla mnie trzeźwi mężczyźni, tacy jak mój sponsor z SA, mój sponsor z AA, Gary i inni – i właśnie to ja robię dla mężczyzn, z którymi pracuję i z którymi tworzę wspólnotę. Odczuwam głęboką satysfakcję, dzieląc się tymi gestami z kolegami dążącymi do trzeźwości i zdrowia.

Gdyby ktoś zapytał mnie dwa lata, a nawet dwa miesiące temu, czy sądzę, że odnajdę wspólnotę w odległym czeskim miasteczku, zareagowałbym powątpiewaniem lub niedowierzaniem. Ale podążyłem za tym, co wydawało się „intuicyjną myślą lub decyzją” (AA, 87), aby nawiązać więź z innymi, półzartem sugerując Gary'emu, że powinniśmy pojechać na Zlot EMER. W rezultacie nawiązałem nowe głębokie relacje z wieloma współbraćmi. Czy to dlatego, że posłuchałem rady z Wielkiej Księgi, by służyć i skupiać się na tych, którzy potrzebują mojej pomocy? Tak, ale to nie wszystko.

Każdego dnia proszę Siłę Wyższą, aby utrzymała mnie w trzeźwości, bym mógł pomagać innym w zdrowieniu, aby dała mi gotowość do robienia tego, co jest przede mną, aby pozwoliła mi być kanałem swojej miłości i troski dla mężczyzn i kobiet, którym mam służyć, oraz aby umieściła mnie tam, gdzie mogę być najbardziej użyteczny i skuteczny w jej służbie. To właśnie ta zależność od Siły Wyższej, połączona z prostymi działaniami, które podejmuję każdego dnia, pomogła mi znaleźć wspólnotę, której pragnąłem. Mam nadzieję, że osoby, które miałem zaszczyt spotkać, poczuły się równie kochane, otoczone troską i spełnione, jak ja.

Zakończę ten esej tak, jak pewien mężczyzna, którego znam z AA, kończy swoje wypowiedzi: „Kocham was wszystkich i nie możecie nic na to poradzić, ponieważ każdy z was wnosi do tej grupy nowe perspektywy, nowe problemy i nowe rozwiązania. Dzięki temu mogę uczyć się z waszych doświadczeń i rozwiązań.” Tak właśnie czuję się w stosunku do ludzi z EMER.

Dziękuję za wspaniały weekend! Z niecierpliwością czekam na ponowne spotkanie na Drodze Szczęśliwego Przeznaczenia.

S.C., Kalifornia, USA.

W numerze kwietniowym: Zasada 62

„Zasada 62” stała się skrótem oznaczającym poczucie humoru i umiejętność nabrania dystansu. To coś więcej niż tylko „nie jesteśmy ponurakami” (AA, 133). Na

stronie 149 „12 Kroków i 12 Tradycji” słowa „nie traktuj sam siebie, do cholery, tak strasznie poważnie” odnoszą się nie tylko do humoru, lecz także do tego, jak „odprężamy się i wrzucamy na luz” (AA, 87). Chcielibyśmy przeczytać, co „Zasada 62” znaczy dla Ciebie! Prześlij swój artykuł o tym lub o innym aspekcie Programu do 1 marca. Najlepiej, jeśli będzie napisany na komputerze, ale teksty odręczne również mogą zostać przepisane. Rozważymy też Twoje doświadczenie, siłę i nadzieję, jeśli zechcesz nagrać swoje refleksje telefonem i przesłać plik audio na adres essay@sa.org.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Kwiecień 2025: Zasada 62 (Termin nadsyłania: 1 marca). Śmieszne anegdoty i historie z SA wokół znanego sloganu „nie traktuj sam siebie, do cholery, tak strasznie poważnie”.

Czerwiec 2025: Szczęśliwi, radośni i wolni (Termin nadsyłania: 1 maja). W jaki sposób Program daje Ci wolność lub radość?

Sierpień 2025: Poddaj swój wstyd (Termin nadsyłania: 1 lipca). Jak wstyd blokował Twoje zdrowienie? Co pomogło Ci w nauce odpuszczania wstydu i powierzania go Sile Wyższej?

Październik 2025: Wielka Prawda (Termin nadsyłania: 1 września). Wielka Prawda jest wspomniana w Wielkiej Księdze dwukrotnie, a najlepiej zdefiniowana w rozdziale „Wizja dla ciebie” (AA, 164). Jaki wpływ ma na Ciebie Wielka Prawda?

Grudzień 2025: Pokora i poddanie (Termin nadsyłania: 1 listopada). Czy utknąłeś na którejś z tych zasad? A może to właśnie one podtrzymują Twoje zdrowienie?

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

Choć każdy numer magazynu udostępniamy w formacie PDF, a sześć wybranych artykułów w dziesięciu różnych językach można przeczytać bezpłatnie na naszej stronie internetowej, produkcja ESSAY kosztuje. Aby wesprzeć magazyn ESSAY w niesieniu posłania SA na cały świat, prosimy o dokonanie wpłaty na dole strony 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.