

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 zgodą AA Grapevine Inc.

Deklaracja odpowiedzialności: Jestem odpowiedzialny. Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek, potrzebuje pomocy - chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń SA. I za to jestem odpowiedzialny.

Oświadczenie zasadnicze: Mamy rozwiązanie. Nie twierdzimy, że jest ono dobre dla każdego, ale w naszym przypadku działa. Jeśli identyfikujesz się z nami i sądzisz, że dzielisz z nami ten sam problem, to chętnie podzielimy się z Tobą naszym rozwiązaniem (Anonimowi Seksoholicy, strona 2, ostatni akapit). Definiując trzeźwość, nie mówimy w imieniu ludzi spoza SA. Możemy mówić tylko za siebie. Dla seksoholików związanych węzłem małżeńskim trzeźwość oznacza zatem powstrzymanie się od wszelkich form seksu z samym sobą lub z kimkolwiek – oprócz współmałżonka. W definicji trzeźwości SA terminy „współmałżonek” i „małżonek” odnoszą się do osoby będącej stroną małżeństwa zawartego pomiędzy mężczyzną a kobietą. Natomiast dla seksoholików niezwiązanych takim węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu. Dla nas wszystkich, zarówno małżonków, jak i ludzi stanu wolnego, seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą. (Biała Księga, str. 230). (Przyjęte w 2010 r. przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów).

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

ESSAY jest publikacją Anonimowych Seksoholików, essay@sa.org

Copyright © 2025 Wszelkie prawa zastrzeżone.

Decyzja: „Pomimo tego, że nie ma możliwości, żeby każdy numer Essay przeszedł przez proces zatwierdzania przez Komitet Literatury SA, Powiernicy i Ogólne Zgromadzenie Delegatów uznają Essay za międzynarodowy biuletyn Anonimowych Seksoholików i popierają używanie materiałów z Essay na mitingach SA.” Decyzja przyjęta przez Powierników i Ogólne Zgromadzenie Delegatów w maju 2016 r.

Spis treści

Kącik redakcyjny	2
Listy – Drogi ESSAY	2
Co się dzieje w SA: SA jest otwarte na wszystkich	3
Co się dzieje w SA: Mapa mitingów	4
Praktyczne narzędzia: Miałem tylko trzy możliwości	5
Praktyczne narzędzia: Modlitwa, żeby zaprosić, a nie przekonywać	7
Zalecana jest ogromna ostrożność: Punkt zwrotny	7
Zalecana jest ogromna ostrożność: Nie można usprawiedliwić tego, co zostało powiedziane	8
Zalecana jest ogromna ostrożność: Jak to możliwe?	9
Zalecana jest ogromna ostrożność: Gdybym tylko wiedział	11
Zalecana jest ogromna ostrożność: Historia mojego życia postawiona na stole	11
Zalecana jest ogromna ostrożność: Byłem spokojny	12
Temat do dyskusji	13
Zalecana jest ogromna ostrożność: Subtelny wróg	14
Zalecana jest ogromna ostrożność: Zupełnie obca osoba	14
Zalecana jest ogromna ostrożność: Miała szczęście	15

Historie osobiste SA: Gdzie byłaś?	16
Historie osobiste SA: Jeszcze.....	17
Historie osobiste SA: Jeden dzień na raz	18
Kroki i Tradycje: Zmieniam siebie: Kroki Szósty i Siódmy	18
Kroki i Tradycje: Ostrożność przy zadośćuczynieniu.....	19
Kroki i Tradycje: Stosunek mądrości do wiedzy.....	21
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Z więzienia ku wolności	22
Wiadomości ze świata: Bardzo ważne	22
Wiadomości ze świata: Wodospad	23
Tablica ogłoszeń SA.....	24
W numerze kwietniowym.....	25

Kącik redakcyjny

W tym numerze członkowie dzielą się swoimi doświadczeniami w ujawnianiu swoich chorobowych zachowań najbliższym. Dzielą się wnioskami wyciągniętymi z popełniania błędów i mądrością płynącą z podążania za wskazówkami Siły Wyższej, swoich sponsorów lub literatury SA.

Dowiedz się, jak miłość niemowlęcia może rzucić światło nadziei na mrok rozpacz, jak poświęcenie czasu na rozeznanie przygotowuje do łagodnego zadośćuczynienia, jak Siła Wyższa w SA może pomóc komuś wyjść ze stresu potraumatycznego spowodowanego pełnym ujawnieniem i nie tylko.

We Wspólnocie, Zespół Redakcyjny, essay@sa.org

Pomóż ESSAY nieść przesłanie na cały świat! ESSAY poszukuje wolontariuszy, którzy lubią czytać, pisać i zajmować się gramatyką w języku angielskim. Jeśli szukasz służby w zakresie edycji lub korekty, daj nam znać pod adresem essay@sa.org i dziękujemy za Twoją służbę!

„Zalecamy, aby nowi członkowie Anonimowych Seksoholików nie ujawniali swojej przeszłości seksualnej małżonkowi ani członkom rodziny ... bez dokładnego przemyślenia sprawy i pewnego okresu abstynencji seksualnej.” (Anonimowi Seksoholicy, str. 3)

Na okładce: „Wylanie herbaty” lub zwierzenie się bliskim z naszych kompulsywnych zachowań i uruchomień może pozostawić po sobie bałagan. Nasza literatura zaleca, abyśmy dali sobie czas na wytrzeźwienie i rozeznanie woli Bożej, zanim podzielimy się z bliskimi.

ESSAY przedstawia doświadczenia, siłę i nadzieję uczestników SA. Opinie wyrażone w Essay nie powinny być przypisywane SA jako całości, ani też publikacja jakiegokolwiek tekstu nie oznacza poparcia SA lub przez Essay.

Listy – Drogi ESSAY

Refleksje na temat Essay z grudnia 2025 zatytułowanego „Rygorystyczna uczciwość”.

Nastaje pokój. Serdecznie gratuluję wam nieocenionej służby na rzecz światowej wspólnoty SA – służby, która wykracza daleko poza granice i ma wpływ na życie wielu ludzi.

Rygorystyczna uczciwość nie uderza jak cios, lecz świeci jak światło. Jej celem nie jest oskarżenie, ale ujawnienie. Na Programie uczymy się, że najbardziej

uporczywym kłamstwem nie było to, które mówiliśmy światu, lecz to, które szeptaliśmy samym sobie.

Być rygorystycznie uczciwym oznacza przestać uciekać. Chodzi o to, by spojrzeć w głąb własnego serca, nie bojąc się nazwać tego, co sprawia ból. Kiedy ta prawda zostaje spokojnie wypowiedziana w obecności drugiej osoby, wydarza się cud: znika izolacja, a rodzi się wspólnota. Odkrywamy, że nasza historia, opowiedziana zgodnie z prawdą, już nas nie dzieli, lecz zaczyna łączyć.

Szczerość i uczciwość to też podstawy prawdziwego zadośćuczynienia. Nie ma mowy o uzdrowieniu tam, gdzie wciąż panuje duma lub gdzie nie ustępuje poczucie własnej racji. Tylko wtedy, gdy prawda jest oferowana bez oczekiwania niczego w zamian, mogą zacząć goić się rany i nadejść pokój.

Dzisiaj, tylko dzisiaj, wybieram prawdę, ponieważ w niej nie ma kary, a jedynie ukojenie. Biała Księga przypomina nam, że jesteśmy wezwani do „wypracowania stylu życia wymagającego rygorystycznej uczciwości”, a dzięki tej prawdzie, krok po kroku, wolność przestaje być obietnicą, a staje się rzeczywistością.

Juan E., Murcia, Hiszpania

Nikt nie wiedział. Dopiero gdy pierwszy raz wkroczyłem na drogę zdrowienia, usłyszałem o pojęciu rygorystycznej uczciwości. Nikt nie znał prawdziwego mnie. Żaden z najbliższych przyjaciół, żadna z kobiet, z którymi się spotykałem, a nawet żona, nikt nie wiedział o moim uzależnieniu.

Program zdrowienia uświadomił mi, że moje uzależnienie rozwija się w ukryciu. Miałem jedną mroczną tajemnicę, o której nikt nie wiedział poza Bogiem i mną samym. Sponsor zapytał, czy mam jakieś mroczne sekrety, o których nikomu nigdy nie opowiadałem. Kiedy opowiedziałem mu moją historię, okazał mi wyrozumiałość i powiedział, że nie jest nią zaskoczony.

Jeśli chodzi o uzależnienie, moje motywy zawsze budziły wątpliwości. Teraz zdaję sobie sprawę, że moje motywy również mogą budzić wątpliwości, jeśli chodzi o to, jak dzielę się doświadczeniem na mitingach, z innymi osobami oraz ze sponsorem. W czwartym kroku programu napisano: „Zrobiliśmy wnikliwy i odważny osobisty obrachunek moralny.” Strach jest największą wadą charakteru, z jaką się zmagam. Nie mogę pozwolić, aby strach przed wstydem powstrzymał mnie przed działaniem. Kiedyś wydawało mi się, że ten program jest okrutny, ale teraz widzę, że jest po prostu rygorystyczny. Chcę nadal postępować z rygorystyczną uczciwością.

Greg V., New Jersey, USA

Co się dzieje w SA: SA jest otwarte na wszystkich

SA wprowadza zmiany, dzięki którym mitingi będą dostępne dla wszystkich uczestników, a zwłaszcza dla naszych braci i sióstr, którzy są głuchoniemi, niedosłyszający lub niewidomi.

Komitet Dostępności poszukuje, opracowuje i udostępnia zasoby, żeby udostępnić posłanie SA oraz udział w programie każdemu, kto się o to zwróci (z deklaracji misji Komitetu Dostępności). Włączanie czy integracja to działania polegające na wprowadzaniu niezbędnych zmian, które mają pomóc osobom z SA w pełni uczestniczyć w procesie zdrowienia. Chodzi o to, aby mitingi były dostępne

dla osób niesłyszących i niedosłyszących, niewidomych oraz potrzebujących podjazdów dla wózków, aby fizycznie dostać się do budynku. Dla osób niesłyszących i niedosłyszących tłumacz języka migowego zapewnia dostępność mitingów.

Jeśli chodzi o niewidomych członków SA, Komitet Dostępności pracuje obecnie nad przygotowaniem audiobooków książki „Prawdziwa więź” (Real Connection) oraz „Zacznij działać”. Audiobook „Prawdziwa więź” ukaże się na początku 2026 roku. Informacja o udostępnieniu będzie opublikowana na stronie sa.org po zakończeniu prac.

Obecnie na niektórych mitingach SA zapewniane jest tłumaczenie na amerykański język migowy dla członków SA, którzy są głuchoniemi lub niedosłyszący. Tłumaczenie na język migowy zapewnia tym osobom dostęp do kluczowych możliwości zdrowienia, w tym do spotkań i wspólnoty. Kto z nas nie potrzebuje przynależności i wspólnoty?

Niektórzy uczestnicy mitingów z tłumaczeniem na język migowy wyrazili obawy dotyczące anonimowości. Chcemy rozwiązać te obawy, przedstawiając poniższe argumenty. Po pierwsze, zgodnie z kodeksem postępowania zawodowego tłumaczy języka migowego wszelkie informacje dotyczące mitingu SA są traktowane jako poufne. Ponadto konieczność natychmiastowego tłumaczenia ustnego wymaga od tłumaczy całkowitej koncentracji. Tłumacze skupiają się na tym, co się mówi, a nie na tym, kto mówi. Ostatnim powodem jest to, że SA stawia na pierwszym miejscu niesienie posłania. Bez tłumacza osoby uzależnione niesłyszące i niedosłyszące tracą dostęp do naszych grup i nie mogą dzielić się swoimi historiami, co jest kluczowe dla naszej misji niesienia posłania.

Członków, którzy są osobami niesłyszącymi i chcieliby wziąć udział w mitingu online z tłumaczeniem na język migowy, prosimy o kontakt z Komisją Dostępności (SAaccessibility123@gmail.com) aby dostać link do mitingu.

KB, Komitet Dostępności

Co się dzieje w SA: Mapa mitingów

Jednogłośnie zatwierdzono wprowadzenie od 1 września 2025 r. prezentacji mitingów Wspólnoty w formie mapy. Jest to pierwsza z dwóch części systemu wyszukiwania mitingów (Meeting Finder). W drugiej części wirtualne mitingi będą wyświetlane w formie harmonogramu.

PROSIMY SPRAWDZ, CZY MAPA MIEJSC MITINGÓW JEST AKTUALNA

Głównym celem Mapy Mitingów jest umożliwienie nowym osobom dotarcie na pierwszy miting.

Zgodnie z licznymi uwagami, które napływają do biura głównego SAICO od czasu uruchomienia Mapy Mitingów, niektóre informacje w systemie rejestracji i aktualizacji mitingów nie są dokładne! Brakuje mitingów. Dane mitingów są nieprawidłowe. Pojawiają się mitingi, o których nikt w okolicy nigdy nie słyszał. To niedobrze!

Skoro teraz każdy z nas może korzystać z Mapy Mitingów, aby przeglądać informacje zawarte w systemie rejestracji i aktualizacji mitingów, postarajmy się wszyscy dołożyć starań, aby informacje były jak najbardziej dokładne. Od tego zależy los nowo przybyłych. Od tego zależy struktura służb. Instrukcje dotyczące

procesu wprowadzania zmian można znaleźć pod linkiem „Problemy lub zmiany mitingu” znajdującym się u góry Mapy Mitingów. Intergrupy mogą poprosić SAICO o przesłanie arkusza ze wszystkimi mitingami, żeby przyspieszyć wprowadzanie poprawek i zapewnić aktualność danych.

Może minąć kilka tygodni, zanim zmiany wprowadzone w systemie rejestracji i aktualizacji mitingów będą widoczne na mapie. Prosimy o cierpliwość.

Wirtualne mitingi powiązane z jakąś lokalizacją są wyświetlane w tej lokalizacji. Mitingi wirtualne, niezwiązane z żadną konkretną lokalizacją, są wyświetlane na Wirtualnej Wyspie na środku Oceanu Atlantyckiego. Wpisz współrzędne „30, -40” w polu wyszukiwania, aby wyświetlić listę tych mitingów. Być może będziesz musiał skorzystać z menu sortowania, aby znaleźć swój miting. Jeszcze nie wszystkie funkcje dobrze działają. Na przykład lista stref czasowych nie jest uporządkowana według żadnej konkretnej kolejności. Prosimy o cierpliwość. Albo jeszcze lepiej, zaproponuj swoją pomoc! Komitet IT od dawna boryka się z brakami kadrowymi.

Pomóż nam zaktualizować dane w nowej wyszukiwarce mitingów (Meeting Finder), która zawiera niedokładne informacje dotyczące zarejestrowanych mitingów SA. <https://www.sa.org/meetings/>

Jeff z Maine, przewodniczący Komitetu IT

Praktyczne narzędzia: Miałem tylko trzy możliwości

W 2009 roku Luc D. udał się do Nashville, aby w ciągu 90 dni wziąć udział w 90 mitingach stacjonarnych. Była to desperacka próba ratowania życia po kolejnym nawrocie nałogu. W tym okresie prowadził dziennik i udostępnił go innym. Poniżej oraz w kolejnych wydaniach, ESSAY publikuje fragmenty jego dziennika.

Co sprawiło, że przyjechałem z małej Belgii w Europie do zielonego stanu Tennessee w Pasie Biblijnym w USA? Moje kompulsywne zachowania nasiliły się w ostatnich miesiącach do tego stopnia, że rzuciłem pracę (po raz dwunasty w ciągu 12 lat), przestałem chodzić na mitingi, unikałem wszelkiego kontaktu z przyjaciółmi z programu, aż w końcu wpadłem w ciąg, który trwał dwa bite miesiące. W ciągu tych 2 miesięcy wydałem około 3000 dolarów.

Moje coraz bardziej nasilające się szaleństwo podsuwało mi dwa okropne kłamstwa: po pierwsze, że gdybym trafił do więzienia, to w rzeczywistości sprawiłoby mi to przyjemność. W ostatnim tygodniu tego prawdziwego piekła kierowała mną wyłącznie chęć uruchamiania się. Wiedziałem, że zupełnie straciłem kontrolę. Bałem się tego, co ma się wydarzyć. Samobójstwo stawało się z każdym dniem coraz bardziej realnym wyjściem. Dzisiaj zdaję sobie sprawę, że mogłem wtedy umrzeć. Tylko Siła Wyższa utrzymała mnie przy życiu.

Kiedy po dwóch miesiącach milczenia z mojej strony zadzwoniłem w desperacji do sponsora i powiedziałem mu, że ostatnie dwa miesiące były jednym strasznym i długim nawrotem, odpowiedział, że byłby bardziej zaskoczony, gdybym przez te dwa miesiące pozostał trzeźwy i pogodny bez pomocy Programu.

Kiedy nieśmiało zapytałem go, czy nadal chce mnie sponsorować, odpowiedział: „Nie odbieraj mi szansy na utrzymanie trzeźwości przez bycie twoim sponsorem”.

Zaproponował trzy możliwości do rozważenia: po pierwsze, zgłoszenie się do ośrodka terapeutycznego; po drugie, zażywanie Depo-Provery (silnego leku

hormonalnego, który hamuje popęd seksualny); albo po trzecie, przyjazd do Nashville na 90 dni, aby uczestniczyć w mityngach i pracować na Programie. Po rozmowie telefonicznej z zaufanym oldtimerem z Wielkiej Brytanii, który zachęcił mnie, bym się na to zdecydował, wybrałem ostatnią opcję i w ten sposób znalazłem się tutaj.

Czwartek, 10 września 2009 r. Wczoraj rano wstałem o szóstej, żeby godzinę później wyjść na autobus na lotnisko. Pamiętam, jak leciałem wzdłuż ośnieżonych szczytów Grenlandii. Oglądałem Nowy Jork z samolotu. Modląc się do Siły Wyższej setki razy: „Proszę, spraw, abym znalazł w Tobie wszystko to, czego szukam w tej czy innej kobiecie”. To był bardzo długi dzień. Wyłącznie dzięki Jego łasce podróż była bezpieczna i udana.

Dziś rano mój zmęczony, szalony i zawsze pomysłowy umysł podpowiadał mi, żebym się uruchomił. Ta choroba zawsze szuka naszych słabych punktów! Na szczęście Siła Wyższa utrzymała mnie w trzeźwości.

Ojoj... Czuję, jak mi teraz nerwy wirują. Co ja tu robię? Czy kompletnie oszalałem? Zmywam się stąd! Czy zaakceptują mnie na mityngach? Jak potoczą się sprawy?

Uspokój się... Razem ze sponsorem i innymi osobami przygotowałem się krok po kroku. Teraz wszystko się ułoży, jedna minuta na raz. Spróbujmy przestać się tym przejmować i potraktujmy siebie łagodnie. A teraz pójdę na smaczne śniadanie, poszukam karty SIM, spiszę swoje uczucia i zadzwonię do sponsora, który mieszka w Nashville, a ja właśnie się dowiedziałem, że z telefonu w pokoju można dzwonić lokalnie za darmo. Pójdź na mityng w południe: to już całkiem niezły plan dla osoby cierpiącej z powodu różnicy między strefami czasowymi i zdrowiejącej z uzależnienia, prawda?

Po pierwszym mityngu w południe jeden uczestnik programu, miły człowiek, zabrał mnie swoim czarnym jeepem, żeby kupić prosty telefon komórkowy, który mogę doładowywać co miesiąc, aby bez ograniczeń dzwonić i wysyłać SMS-y na terenie USA. Pożyczył mi też swój drugi rower górski, żebym mógł z niego korzystać przez całe trzy miesiące pobytu tutaj! Wygląda na to, że Siła Wyższa troszczy się o mnie: ja robię, co w mojej mocy, by tu przyjechać, a Ona zajmuje się teraz całą resztą.

Na mityngu pierwszy raz zobaczyłem też mojego sponsora. Kiedy dzielił się na mityngu, zdałem sobie sprawę, że to właśnie on! To zabawne... Codziennie rozmawialiśmy przez telefon, prowadząc międzynarodowe rozmowy, a teraz właściciel tego dobrze znanego mi głosu siedział tu jako prawdziwa osoba wśród innych osób. W mojej wyobraźni, inspirowanej Waltem Disneyem, wyobrażałem go sobie zupełnie inaczej.

Dostałem polecenie, by ponownie przejrzeć mój Pierwszy Krok, który spisałem i przedstawiłem mu 5 miesięcy wcześniej, i zastanowić się, jak mógłbym przedstawić jego skróconą wersję na grupie w ciągu 35–40 minut.

Ciąg dalszy nastąpi...

Luc D., Belgia

Praktyczne narzędzia: Modlitwa, żeby zaprosić, a nie przekonywać

Zdał sobie sprawę, że modląc się wyłącznie o wypełnienie woli Bożej, Bóg objawił mu swoją wolę i wysłuchał jego wcześniejsze modlitwy o trzeźwość.

Całe życie myślałem, że modlitwa polega na proszeniu Boga o to, czego chcę, o spokój, uzdrowienie, trzeźwość. Gdybym tylko wypowiedział odpowiednie słowa, we właściwy sposób i właściwym momencie, może Bóg zgodziłby się. Kiedy patrzę wstecz, widzę, jak bardzo moje modlitwy były egocentryczne – próbowałem w nich kierować Bogiem.

Nie potrafiłem jednak zachować trzeźwości, bez względu na to, jak bardzo się starałem. Wtedy w 2022 roku coś się zmieniło. Od tamtej pory jestem trzeźwy.

Jak to się stało? Pewnej nocy zrozumiałem, że słowo „modlitwa” tak naprawdę oznacza zaproszenie. Modlić się to zapraszać Boga, a nie Go przekonywać. Zapraszam Boga, by czynił swoją wolę, a nie spełniał moje życzenia. To uświadomienie zmieniło mnie. Tym właśnie stała się dla mnie modlitwa: chwilą, w której otwieram serce i mówię: „Boże, zapraszam Cię, byś się mną posłużył”. Życie stało się bardziej spokojne. Mam w sobie pogodę ducha w obliczu nieszczęść. Nauczyłem się, że kiedy pozwalam, by wola Boża realizowała się przeze mnie, nawet trudności stają się znośne.

Dzisiaj modlitwa nie polega dla mnie na proszeniu Boga, by zmieniał bieg spraw, ale na proszeniu Go, by się mną posłużył.

Kiedy narasta we mnie uraza, modlę się: „Boże, ta uraza oddziela mnie od Ciebie. Powstrzymuje mnie przed wypełnianiem Twojej woli. Zapraszam Cię, byś ją usunął”.

Kiedy się boję, modlę się: „Boże, ten lęk oddziela mnie od Ciebie. Proszę, zabierz go, bym mógł czynić to, co Ty zamierzyłeś”.

Kiedy moją intencją jest pełnienie Jego woli, On odpowiada. Nauczyłem się też, że Boga nie da się oszukać. Nie mogę modlić się egoistycznie, ubierając w słowa zawierzenia, mówiąc na przykład: „Boże, daj mi pieniądze, bym mógł skupić się na Tobie”. Bóg zna moje motywy, zanim jeszcze się odezwę. Nie daje się zwieść słowom, ale słucha serca.

Kiedy myślę o tym, czym jest dla mnie dzisiaj modlitwa, sprowadza się ona do tego: „Boże, pozwól mi być Twoim narzędziem, bym czynił to, co Ty zamierzyłeś”.

To proste zaproszenie przyniosło mi wolność, pogodę ducha i świadomy kontakt z Tym, który utrzymuje mnie w trzeźwości, jeden dzień na raz.

Anonim

Zalecana jest ogromna ostrożność: Punkt zwrotny

Chwila miłości przeprowadziła jego żonę od rozpaczliwego wyznania ku nadziei.

Zgodnie z radą naszego doradcy małżeńskiego, jeszcze zanim dołączyłem do SA, wyznałem żonie prawdę o moich kompulsywnych zachowaniach seksualnych. Zachęcał mnie do szczerości, choć nie znał wszystkich szczegółów mojego postępowania. Zorganizowaliśmy wszystko tak, żeby dzieci nie było w domu. Zamierzałem wyznać tylko niewielką część. Ale kiedy już zacząłem, wszystko wylało się naraz, jakby pękła tama. Kolejne fale kłamstw i zdrad wylewały się na światło dzienne. Mimo niszycielskiej siły tego wyznania, poczułem ogromną ulgę, uwalniając w końcu tajemnicę, którą nosiłem w sobie latami. Nie miałem pojęcia,

jak dobrze się poczuję, gdy w końcu to wszystko wyrzucę z siebie. Nie wziąłem jednak pod uwagę, jaki wywrze to wpływ na żonę.

Byłem tak pochłonięty wyznaniem, że nie zauważyłem jej reakcji. Kiedy skończyłem, poszła na górę, zamknęła się w sypialni i nie wychodziła z niej przez dwa dni. Nie jadła, nie spała, nie kontaktowała się ze mną ani z naszą trójką dzieci. Później opisywała to jako uczucie przytłoczenia i zdruzgotania, jakby spodziewała się skaleczenia nożem, a po chwili zorientowała się, że straciła całą dłoń. Ból emocjonalny przerodził się w fizyczny, sprawiając, że zgięła się w pół.

W ciągu kolejnych dni jej udręka przerodziła się w tak głęboką rozpacz, że zaczęła planować samobójstwo. W dniu, w którym zamierzała to zrobić, poszła zajrzeć do naszej 20-miesięcznej córki. Gdy poprawiała jej kocyk, córeczka usiadła i pierwszy raz w życiu powiedziała „Kocham cię, mamusiu”. Kiedy to powtórzyła, żona nagle dostrzegła rzeczywistość tego, co zamierzała zrobić, że zakończenie jej bólu byłoby początkiem bólu naszych dzieci. Ta chwila stała się punktem zwrotnym.

Od tego momentu rozpoczęliśmy długi i żmudny proces odbudowywania małżeństwa. Wspólnoty SA i S-Anon stały się niezbędnymi elementami zdrowienia. Jestem głęboko wdzięczny żonie za to, że zdecydowała się zostać, oraz naszemu najmłodszemu dziecku i Sile Wyższej za przekazanie właściwych słów we właściwym momencie. Żona mówi, że podziwia moją odwagę na drodze zdrowienia, jej odwaga w wyborze nadziei jest jednak znacznie większa.

Fred M., USA

Zalecana jest ogromna ostrożność: Nie można usprawiedliwić tego, co zostało powiedziane

Moc Boga podtrzymawała ją podczas koszmaru, jakim było wysłuchanie wyznania.

Pierwszy raz trafiłam do SA w styczniu 2022 r. Od razu wiedziałam, że znalazłam ludzi, którzy pomogą mi osiągnąć prawdziwą trzeźwość.

Byłam w związku z pewną osobą, choć nie byliśmy małżeństwem. Staraliśmy się szanować zasadę, że z seksem należy poczekać do ślubu, ale nie szło nam to łatwo.

Krótko po moim pierwszym mitingu SA partner powiedział, że musi mi coś powiedzieć. Miałam przecucie, że to nie będzie nic dobrego, ale zupełnie nie byłam przygotowana na to, co się wydarzyło. Od dawna uruchamiał się z wieloma osobami. Opowiadał szczegółowo o wielu rzeczach, o których nigdy nie powinnam była wiedzieć. Ciągle dopytywałam o więcej detali, a on mi ich dostarczał. To był koszmar na jawie, z którego nie mogłam się obudzić. Czułam się bardzo zdezorientowana, miałam złamane serce, nie potrafiłam sobie pomóc. Przez wiele dni byłam dosłownie w szoku.

To doświadczenie było pełnym wyznaniem. Nie miałam pojęcia o jego zachowaniach. Żyłam w kłamstwie, że jesteśmy w związku monogamicznym i w pełni sobie oddani. Nigdy nawet nie podejrzewałam tego, co się działo.

Nie mogłam się w żaden sposób ochronić przed tym, co mi opowiedział. Nie miałam bezpiecznego miejsca, by poradzić sobie z jego słowami. Zagubiłam się między tym, co uważałam za naprawdę dobre życie, a prawdą o zdradzie.

Odszedł niedługo po tym, jak mi o wszystkim opowiedział. To zraniło mnie jeszcze bardziej. To porzucenie było ostatecznym ciosem.

Nadal chodziłam na mitingi, znalazłam więc kobietę, która zgodziła się ze mną pracować. Cudem zachowałam trzeźwość przez około 18 miesięcy.

Moc Boga jest o wiele większa, niż potrafię to opisać. Tylko Bóg ma moc, by utrzymać mnie w trzeźwości. Ostatecznie zaliczyłam nawrót, gdy całkowicie opętała mnie obsesja na punkcie jego rozwiązłego stylu życia. Nie mogę kontrolować nawet żądy innej osoby. Dziś jestem wdzięczna, że stanęłam w prawdzie i zresetowałam swoją datę trzeźwości. Dzięki temu silniej zaangażowałam się w program i w każde 24 godziny. Modłę się, bym nigdy więcej nie wpadła w niewolę żądy.

Nie utrzymuję już żadnego kontaktu z tym partnerem i nie wiem, co się z nim dzieje.

Wiem natomiast, że doświadczywszy szoku i ciężaru jego pełnego wyznania, nigdy nie poleciłabym nikomu narażania ukochanej osoby na tak bolesną sytuację. To prawdziwy cud, że udało mi się z tego wyleczyć.

Jestem wdzięczna i zadziwiona jednością Wspólnoty, głęboką miłością płynącą ze sponsorowania oraz mocą Boga.

Jeśli ktoś chce wyjawić ukochanej osobie wszystkie szczegóły, sugeruję rozmowę z doświadczonymi uczestnikami programu, żeby uzyskać wskazówki. Można uniknąć niepotrzebnych cierpień, przez które przeszłam. Nie pomogło to żadnemu z nas ani nie dało nam szansy na przetrwanie jako parze. Książka Anonimowi Alkoholicy wyraźnie mówi, że nigdy nie powinniśmy ujawniać czegoś osobie, którą nasze słowa mogłyby zranić. Istnieją inne kroki, których używamy, by uprzątnąć zgliszczą przeszłości. Kroki działają, gdy nad nimi pracujemy. Trzeźwa i wdzięczna.

Anonim

Zalecana jest ogromna ostrożność: Jak to możliwe?

Ten uczestnik rozważa różne aspekty Programu, które pomogły mu nie wyjawić szczegółów ukochanej osobie.

Po 41 latach trzeźwości na programie zdrowienia, wciąż nigdy nie ujawniłem żonie pełnej historii mojego uzależnienia SA. Nawet teraz zadaję sobie pytanie, jak to możliwe.

Nie jestem do końca pewien, dlaczego tak się stało. Być może zbyt się bałem. Może kierowałem się wskazówkami z literatury AA i SA. A może żona nie chciała znać szczegółów. Może jej sponsorka z Al-Anon radziła jej, by nie wracała do przeszłości. Niezależnie od powodu, prosta prawda jest taka, że nigdy nie rozmawiałem z żoną szczegółowo o moich kompulsywnych zachowaniach.

Jesteśmy małżeństwem od 64 lat, a ostatnie 41 przeżyliśmy zachowując seksualną trzeźwość. W jakiś sposób nasze małżeństwo nie tylko przetrwało, ale rozkwitło w zdrowieniu bez dzielenia się przeze mnie detalami dawnych zachowań. Czasami żona słyszała, jak przemawiałem na zlotach, gdzie przyznawałem się do doświadczeń związanych z masturbacją i rozwiązłością, ale nie wdawałem się w szczegóły.

Jeśli chodzi o pełne ujawnienie, nie oceniam tego. To narzędzie stosowane przez terapeutów, ale nie pojawia się w literaturze AA ani SA. Uważam je zatem za kwestię zewnętrzną, więc nie zajmuję wobec niej żadnego stanowiska. Zastanawiam się za to nad rzeczywistością naszej pamięci na wczesnym etapie

zdrowienia. Sponsor mawiał, że Bóg daje nam dar, pozwalając nam nie przypominać sobie zbyt wcześnie wszystkiego, co robiliśmy. Za wczesne przypomnienie zbyt wielu spraw mogłoby przytłoczyć nas wstydem, a nawet doprowadzić do nawrotu. Nawet teraz, 41 lat później, czasami przypominam sobie zachowania, o których już zapomniałem. Jak więc miałbym być w stanie dokonać pełnego przeglądu moich kompulsywnych zachowań, nawet wobec samego siebie, na wczesnym etapie zdrowienia?

Anonimowi Alkoholicy mówią: „Nieważne w jakiej znajdziemy się sytuacji, zwykle musimy coś z tym zrobić. Jeśli mamy pewność, że żona nie wie, to czy powinniśmy jej mówić? Sądzimy, że nie zawsze” (AA, str. 82).

Biała Księga ostrzega: „Sugerujemy nowo przybyłym do SA, aby – bez wcześniejszego poważnego namysłu i przeżycia pewnego okresu seksualnej trzeźwości – nie ujawniali swojej seksualnej przeszłości współmałżonkom lub innym członkom rodzin. Proponujemy także, aby nawet po spełnieniu tych warunków opowiadać o niej tylko po uprzednim omówieniu tej kwestii ze sponsorem z SA lub grupą SA” (SA, str. 3).

Od samego początku zdrowienia mówiłem żonie, że jestem w SA. Nigdy nie ukrywałem faktu zdrowienia przed nią ani przed rodziną. Wiedziałem, że jestem chory, więc podobnie jak w przypadku członkostwa w AA, nie miałem powodu, by ukrywać uczestnictwo w SA.

Czy małżonek powinien wiedzieć, że mógł być narażony na chorobę przenoszoną drogą płciową? Moim zdaniem tak. Jednak ta prosta prawda zazwyczaj wystarcza. Sponsor mawiał, że uzależnieni albo kłamią i nic nie mówią, albo dostają „biegunki słownej” i opowiadają za dużo. Prosta prawda oznacza udzielenie odpowiedzi wyłącznie na zadane pytanie. Inną szczerą odpowiedzią może być proste stwierdzenie: „Nie czuję się na to gotowy, żeby teraz o tym mówić”.

Dlaczego niektórzy małżonkowie mają silną potrzebę, aby wiedzieć wszystko? Myślę, że często wynika to z tego, że wyczuwają, iż uzależniony wciąż jest „pijany”, albo nie jest jeszcze naprawdę trzeźwy, albo wciąż kieruje nim żądza. Kiedy jesteśmy naprawdę trzeźwi, ludzie zazwyczaj to wyczuwają i czują się przy nas bezpiecznie.

Moim zadaniem nie jest przekonywanie żony, że jestem wyleczony, ale przypominanie jej, że cierpię na przewlekłą chorobę, która wymaga nieustannej czujności, dzień po dniu.

Jestem niezmiernie wdzięczny Wspólności SA oraz za to, że posłuchałem wskazówek sponsorów w kwestii wyznań. Moim obowiązkiem jest pamiętać, że cierpię na nieuleczalną chorobę, więc nie mogę polegać na własnym osądzie. Dzisiaj muszę korzystać z narzędzi tak samo intensywnie, jak 41 lat temu. Nie mogę spocząć na laurach. Pozostaję trzeźwy dzięki Krokowi, Wspólności, Bogu, tak jak Go rozumiem, a także dzięki świadomości, że mam fizyczną alergię na żądzę.

Harvey A., Floryda, USA

Zalecana jest ogromna ostrożność: Gdybym tylko wiedział

Żony tych osób uzależnionych od seksu zabrały głos, aby opisać krzywdy, jakich doznały, ale ich skargi nie były skierowane przeciwko samym uzależnionym.

Swoją drogę zdrowienia rozpocząłem od pobytu w słynnym ośrodku leczenia uzależnień seksualnych. W programie znalazł się Dzień Rodziny. Najważniejszym punktem Dnia Rodziny była procedura zwana „wyznaniem”, podczas której opisałem krzywdy, jakie wyrządziłem rodzinie, a członkowie rodziny mieli okazję opowiedzieć, jak moje działania na nich wpłynęły.

Przyjechała żona, ale córki nie przyjechały, mimo że zostały zaproszone i zachęcane. Nie byłem przygotowany na to wyznanie. Kiedy nadszedł czas na wyznanie, skupiałem się na moim okropnym zachowaniu, podczas gdy żona koncentrowała się na tym, jak bardzo ją skrzywdziłem oraz jak nie byłem obecny przy niej ani przy naszej rodzinie. Zupełnie nie pomyślałem o tym, jak moje wyznanie na nią wpłynie.

Było to bardzo traumatyczne doświadczenie, a żona nie otrzymała potrzebnego jej wsparcia emocjonalnego. Była zdruzgotana i opuściła ośrodek z przekonaniem, że sytuacja jest znacznie gorsza, niż przypuszczała. Kiedy wróciłem do domu, żona poprosiła mnie, żebym ją przeprosił. Powiedziałem jej, że przyjdzie na to czas w Kroku Ósmym.

Kiedy około rok później, mając za sobą rok trzeźwości, dotarłem do Ósmego Kroku, omówiłem sposób zadośćuczynienia żonie ze sponsorem, terapeutą i uczestnikami terapii grupowej. Moje zadośćuczynienie zostało dobrze przyjęte. Żona ma zaufanie do mojego programu i mojego zaangażowania w proces zdrowienia i trzeźwość.

Postscriptum: Rok po zakończeniu leczenia wraz z żoną wzięliśmy udział w dorocznym zjeździe absolwentów tego ośrodka. Uczestniczyłem w mityngu 12 Kroków dla uzależnionych od seksu, a żona w tym samym czasie brała udział w mityngu S-Anon. Ze spotkania S-Anon dochodziło spore poruszenie. Jak się okazało, trwała tam sesja zgłaszania skarg. Nasze żony mówiły osobom prowadzącym ośrodek, jak fatalnym procesem było owo wyznanie.

Głęboko wierzę w to, co napisano w Białej Księdze: „Zadośćuczynienie wobec rodziny musi rozpocząć się od codziennego praktykowania trzeźwej seksualnie, odmienionej postawy i wynikającego z niej zachowania.” (SA, str. 3).

Jerry E., USA

Zalecana jest ogromna ostrożność: Historia mojego życia postawiona na stole

Mądrość nauczyła ją, że entuzjazm na wczesnym etapie zdrowienia nie zawsze przekłada się na właściwe dzielenie się doświadczeniem.

Po kilku miesiącach trzeźwości postanowiłam dołączyć do wspólnoty religijnej. Organizowali co miesiąc dni wspólnoty, w których wzięłam udział.

Podczas pierwszego takiego dnia nawiązałam rozmowę z pewną parą i od razu złapaliśmy świetny kontakt. Zaprosili mnie na kolację i podczas tej kolacji lepiej się poznaliśmy.

Bez wahania wyłożyłam na stół całą historię mojego życia: to, że jestem uzależniona od seksu, że byłam w otchłani piekła, co robiłam i że teraz zdrowiej z

uzależnienia. Ci ludzie byli bardzo wyrozumiali i uważni, a ponadto zadawali mnóstwo pytań. A ja z wielką przyjemnością odpowiadałam na każde pytanie.

Niestety, nasza przyjaźń nie przetrwała, a ja czułam ogromny wstyd, że opowiedziałam im tak dużo. Bałam się również, że powtórzą to reszcie wspólnoty.

Zadałam sobie następujące pytania: Dlaczego powiedziałam im, że jestem osobą zdrowiejącą z uzależnienia? Dlaczego tak szczegółowo? Dużo o tym myślałam i sądzę, że główną odpowiedzią jest fakt, iż moje uzależnienie definiowało moją tożsamość. Przez lata właśnie tym byłam: uzależnioną od seksu. To właśnie temu poświęcałam cały swój czas i z tego czerpałam poczucie własnej tożsamości. To się nie zmieniło w pierwszym roku trzeźwości. Wciąż byłam uzależniona od seksu, ale trzeźwa, więc to właśnie stało się moją nową tożsamością. Chodziłam na mitingi, przerabiałam Kroki, dzwoniłam do innych. To nadal było wszystko, czym byłam, Nathalie, seksoholiczka.

Dziękuję Bogu, że nikomu o tym nie powiedzieli i nigdy nie wykorzystali tego przeciwko mnie. Na szczęście dla mnie proces zdrowienia naprawdę działa, więc teraz mam coś więcej niż tylko trzeźwość. Wiem, kim jestem, a to znacznie więcej niż bycie osobą uzależnioną od seksu. Dziś byłaby to ostatnia rzecz, o jakiej bym komuś opowiedziała. Na wszystko jest odpowiedni czas i miejsce, a jedynym prawdziwym miejscem na to jest nasza wspólnota SA, za którą jestem ogromnie wdzięczna.

Nathalie V., Belgia

Zalecana jest ogromna ostrożność: Byłem spokojny

Zamiast wyjawiać wszystko, by zrzucić ciężar z serca, naucz się, że jeśli nie przepracował czegoś na Krokach, to o tym nie mówi.

Kiedy pierwszy raz trafiłem do SA, chciałem po prostu opowiedzieć o wszystkim, wyrzucić to z siebie i pozbyć się poczucia winy z powodu tego, co zrobiłem i gdzie byłem. Jestem naprawdę wdzięczny, że przeczytałem ostrzeżenie w Białej Księdze, ponieważ zamierzałem zniszczyć ludzi wokół mnie i zgotować samemu sobie porażkę.

Posłuchałem tego, co napisano w Białej Księdze. Znalazłem sponsora i porozmawialiśmy o tym. Pracując nad Programem, zrozumiałem, że nie dotarłem jeszcze do Kroku Dziewiątego: „Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.”

Pierwszą rzeczą, jakiej nauczyłem się od sponsora, było to, że dzielę się tylko tym, co już przerobiłem na Krokach. Jeśli czegoś nie przepracowałem lub nie pogodziłem się z tym, nie wyjawiam tego od razu. Upewniam się, że jestem wewnętrznie pogodzony z każdą rzeczą, którą ujawniam. Drugą sprawą jest to, że dzielę się tylko tymi informacjami, które nie zranią moich bliskich, zwłaszcza żony. Dotyczyło to też osób dalszych – krewnych, znajomych, przyjaciół czy współpracowników. Nie wyjawiałem niczego, co mogłoby im zaszkodzić, ale mówiłem im o tym, co i tak już wiedzieli.

Pewnego razu w pracy szef wysłał mi jeden z tych seksualnych żartów, które uważał za zabawne. Nie wiedział, że jestem seksoholikiem, więc mówiłem

ogólnikami, aby go chronić. Powiedziałem: „Proszę, nie wysyłaj mi już seksualnych dowcipów, gdyż mam alergię na takie rzeczy”. Zatrzymałem się na wypadek, gdyby zapytał o coś więcej. To tylko jeden z drobnych przykładów.

Najtrudniej jest dzielić się z ukochaną osobą, zwłaszcza żoną. Nie powiedziałem żonie o romansach. Nie wyjawiałem rzeczy, o których nie wiedziała, a które by ją zraniły. Powiedziałem jej to, co już wiedziała: Oglądałem porno i masturbowałem się. Dodałem, że nie chcę już tego robić. Chciałem mieć mój wzrok tylko dla niej. To było wszystko, czym się podzieliłem. Powiedziałem jej też, że należę do SA. Nie spodobało jej się to. Odparłem, że tego właśnie potrzebuję, by przestać oglądać porno i się masturbować. Tolerowała to.

Jednak niektórzy ujawniali wszystko. W moim przypadku zależałoby to od tego, czy oboje bylibyśmy na terapii i czy pełne ujawnienie nastąpiłoby z obu stron. Jeśli druga osoba nie jest na programie, wyznanie byłoby dla niej bardzo szkodliwe, ponieważ nie ma narzędzi ani zasobów, by sobie z tym poradzić.

Jeśli żona była wściekła, to miała do tego pełne prawo. Jeśli nie potrafiła wybaczyć, to też było w porządku. Ciągłe zmieniałem się na lepsze, ale jej się to nie podobało. Stałem się bardziej uważny. Przestałem wpadać w złość. Nie dawałem się już łatwo kontrolować. A to jej się już zupełnie nie podobało. Ale to było w porządku, ponieważ moje zdrowienie było czymś dobrym dla naszego małżeństwa.

Z mojego doświadczenia wynika, że jeśli bliscy nie złączą się nad sobą, ich stan się pogarsza. To też jest w porządku, bo każdy musi osiągnąć swoje dno, a ja nie mogę tego wymusić. To ich wybór i to oni o tym decydują. To ich sprawa. Z pewnością wybaczyłem im ich niedyskrecję, złość i wszystko inne. Nie stało się to z dnia na dzień. Zajęło trochę czasu, ale w końcu odnalazłem pokój i pogodę ducha w sercu.

Niezwykle ważne jest, by korzystać z pomocy sponsora i innych osób, szczególnie tych z Programu, ponieważ oni wiedzą, że przedwczesne wyznanie może zniszczyć relację, zdrowienie i wiele innych spraw.

Anonim

Temat do dyskusji

W tekście „Byłem spokojny”, uczestnik dzieli się, jak podszedł do wyznania wobec żony. Podjął szereg działań związanych ze zdrowieniem, zanim z nią porozmawiał. Czy przeczytałeś „Ostrzeżenie” z Białej Księgi ze strony trzeciej? Czy dałeś sobie czas na pracę na Krokach i uzyskanie pewnego okresu trzeźwości przed podjęciem tego tematu?

Jeśli od razu dokonałeś szczegółowego wyznania współmałżonkowi, jak to się potoczyło?

Czy uważasz, że ujawnianie wyłącznie tego, o czym współmałżonek już wie, jest sposobem na ochronę go/jej przed dodatkową traumą? Jakie są motywy wyznania wszystkiego natychmiast, bez czekania na okres trzeźwości i bez czasu na przemyślenie sprawy? Czy te motywy skupiają się na Bogu, czy na sobie?

Czy wykorzystasz ten artykuł jako temat rozmowy na grupie macierzystej? Wyślij historię własnej drogi zdrowienia na adres essay@sa.org

Zalecana jest ogromna ostrożność: Subtelny wróg

Doświadczenie nauczyło ją, że plotkowanie we wspólnocie może być destrukcyjną formą ujawnienia.

Bliskość seksualna jest sposobem na okazanie oddania mężowi. Dlatego głęboko zraniło mnie, gdy mąż, będąc ze mną w związku małżeńskim, powiedział mi, że ma romans. Jego romans zakomunikował mi, że nie jestem dla niego ważna. Zachorowałam fizycznie i nie chciałam już więcej żyć. Żałuję, że mi o tym powiedział, bo ta informacja na zawsze utkwiała mi w pamięci. Nie potrafię o tym zapomnieć.

Ujawnienie to poważny temat, a po latach trzeźwości w SA zrozumiałam, że ma ono bliskiego krewnego: plotkowanie. To subtelny wróg. Dzielenie się ze sobą rozwiązaniem jest od dawna ugruntowanym sposobem budowania więzi. Jednak plotkowanie we wspólnocie może wyrażać pogardę, krytykę i osądzanie oraz zniechęcać uczestników od udziału we wspólnocie.

Jeden z old-timerów dzielił się, że plotki mogą być ukryte pod płaszczykiem anonimowości, powierzenia lub pytań dotyczących Doświadczenia, Siły i Nadziei. Nawet jeśli anonimowo opisuję zachowanie jakiejś osoby z SA, jest to plotkowanie, jeśli istnieje duże prawdopodobieństwo, że słuchający wiedzą, o kim mowa. Jest to również plotka, jeśli istnieje duże prawdopodobieństwo, że osoba opisywana się o tym dowie. Musiałabym uzyskać zgodę tej osoby, zanim zacznę o niej mówić albo musiałabym tak zmienić szczegóły, żeby nikt nie mógł się domyślić, o kogo chodzi. Subtelną formą plotkowania jest również wyjawianie komuś tego, co inni o nim mówią.

Tak samo jak nie potrafię zapomnieć o romansach mojego byłego męża, tak i szkód wyrządzonych przez plotki nie da się całkowicie naprawić. Jest taka historia o parze, która udała się do pewnego mężczyzny w swojej wsi i wyznała mu, że plotkowali o kimś. Człowiek ten polecił im kupić kurczaka i przejść z jednego końca wioski na drugi, skubiąc pióra i pozwalając im opadać na ziemię. Następnie polecił im zebrać wszystkie rozrzucone pióra. Odpowiedzieli mu, że nie da się zebrać wszystkich piór. Mężczyzna powiedział, że tak jak nie są w stanie odnaleźć wszystkich piór, które zgubili, tak samo nie mogą cofnąć wszystkich plotek, które krążą z ust do ust.

Anonim

Zalecana jest ogromna ostrożność: Zupełnie obca osoba

Entuzjazm związany ze zdrowieniem oraz nowo odkryta skłonność do szczerości, bez uprzedniego głębokiego zastanowienia przed podzieleniem się, mogą prowadzić do niezręcznych sytuacji.

Na początku zdrowienia byłem tak podekscytowany tym, że znalazłem rozwiązanie problemu, że chciałem się tym podzielić ze wszystkimi. Żona już wiedziała o moim nałogu, bo wielokrotnie mnie przytapała. Powiedziałem o tym znajomej, która jest coachem i psychologiem. Było to uzupełnienie spraw, o których już wcześniej rozmawialiśmy. Kilka tygodni później spotkaliśmy się z żoną u niej, a ona miała gościa, również coacha i psychologa. Pojechałem z tą znajomą samochodem, żeby coś kupić. Rozmawialiśmy chwilę i postanowiłem opowiedzieć

jej o moim uzależnieniu od żądy oraz o rozwiązaniu, jakim jest wspólnota Anonimowych Seksoholików. Kiedy wróciliśmy, powiedziałem przyjacielowi i żonie o tym ujawnieniu. Co dziwne, dostrzegłem ich zmarszczone brwi. W drodze do domu żona zapytała: „Czy ty już zupełnie zwariowałeś? Ujawniasz takie sprawy komuś, kto praktycznie jest dla ciebie zupełnie obcą osobą?” W moim entuzjazmie zapomniałem, że tego rodzaju wyznania dotyczą również jej. To kolejny z moich problemów: brak granic.

Zadośćuczyniłem wobec żony i porozmawiałem o tym ze sponsorem. Postanowiłem zachować ostrożność i nie ujawniać uzależnienia od seksu, dopóki nie osiągnę znacznego postępu w procesie zdrowienia.

Musiałem być naprawdę ostrożny, komu mówię o uzależnieniu. Powiedziałem tylko garstce dobrych przyjaciół, po tym jak żona się na to w pełni zgodziła. Nikt z nich mnie nie osądzał, po prostu zaakceptowali. Dobrze jest móc komuś zaufać i podzielić się czymś tak bardzo osobistym. W pewien sposób pogłębiło to moje relacje z tymi ludźmi.

Teraz nie czuję już potrzeby, żeby opowiadać innym o uzależnieniu. Myślę, że większość osób naprawdę dla mnie ważnych, już o tym wie. Uważam, że praca na Krokach pomaga mi odzyskać równowagę psychiczną i zaufać sile większej ode mnie. Kroki pomagają mi rozeznaczyć, jakie działania podjąć, a kiedy żadne działanie nie jest potrzebne.

Joost V., Hiszpania

Zalecana jest ogromna ostrożność: Miała szczęście

Zdała sobie sprawę, że kierując się wskazówkami z naszej literatury oraz radami sponsorki, uniknęła tragedii związanej z przedwczesnym ujawnieniem.

Uważam, że mam wielkie szczęście, biorąc pod uwagę przebieg mojej choroby i zdrowienia. Mąż nie przyłapał mnie na romansie. Nigdy nie zostałam publicznie zdemaskowana ani upokorzona. Nie zostałam aresztowana za nic związanego z moim uzależnieniem od seksu. Nigdy nie doszło do konfrontacji między mną a żonami mężczyzn, z którymi byłam w niewłaściwej relacji. A jednak, przekraczając kolejne granice, wiedziałam, że nie jestem osobą, jaką chciałby mnie widzieć mój Stwórca. Błędnie myśląc, że jakaś zewnętrzna granica powstrzyma kompulsywne zachowania, wierzyłam, że wyjście za mąż rozwiąże moje problemy. Około rok później odkryłam, że nie jestem zadowolona, ponieważ byłam przyzwyczajona do adrenaliny, dramatu, intryg i ekscytacji tym, co zakazane. Nie zdawałam sobie sprawy, że wciąż byłam zniewolona uzależnieniem od żądy. Wiedziałam też, że nie jestem taką żoną ani taką osobą, jaką chciałabym być.

Dzięki grupie osób niezwiązanych z SA, w 1989 roku pierwszy raz usłyszałam termin „uzależnienie od seksu” i mogłam utożsamić się z osobistymi doświadczeniami, które usłyszałam. Zaczynałam powoli, zdobywałam wiedzę i szukałam rozwiązania. Nie chciałam jednak porzucić swoich zachowań, ale zmienić męża, ponieważ to jego obwiniałam za moje romanse. W końcu, w 1991 roku, trafiłam na program związany z uzależnieniem od seksu, który pomógł mi rozpocząć drogę do zdrowienia. Intuicyjnie czułam, iż dzieląc się z mężem prawdą o mojej niewierności, chcę być w stanie powiedzieć: „Oto co zrobiłam i oto co robię, aby

zmienić swoje postępowanie: Kroki, mitingi, sponsorowanie i brak kontaktu z nieodpowiednimi mężczyznami”.

Właśnie, gdy zaczynałam zdrowienie, dostałam urlop naukowy i przez około 9 miesięcy pracowałam tymczasowo w mieście oddalonym o 10 godzin jazdy od domu. Pracując osiem godzin dziennie, cztery lub pięć dni w tygodniu, resztę czasu poświęcałam na zdrowienie.

Kiedy poczułam się gotowa, umówiłam się na „rozmowę-kanapkę” ze sponsorką, dzwoniąc do niej przed i po rozmowie z mężem. Zgodnie z planem, byłam w stanie powiedzieć mu o tym, co zrobiłam (czas przeszły) oraz co w związku z tym robię teraz.

Miałam ogromne szczęście, że nie pytał o szczegóły. Zadbął o siebie, umawiając się na swoją terapię. Musiał trafić na dobrego terapeutę. Nigdy nie chciał poznać szczegółów moich romansów. Od samego początku wspierał moje wysiłki zmierzające do zdrowienia. Do dziś ma postawioną wyraźną granicę: jeśli zaczynam opowiadać coś związanego ze zdrowieniem, przypomina mi, abym porozmawiała o tym ze sponsorką. Zanim trafiłam do SA, przechodziłam przez wiele wzlotów i upadków, a on ciągle wspiera mnie zarówno emocjonalnie, jak i materialnie.

Oto co zrobiłam dobrze w kwestii ujawnienia (patrz str. 3 w Białej Księdze):

- Najpierw miałam okres trzeźwości
- Najpierw dokładnie omówiłam to ze sponsorką i zapewniłam sobie wsparcie innych osób
- Nie próbowałam zrzucić z siebie poczucia winy, żeby poczuć się lepiej
- Nie próbowałam w ten sposób wkupić się ponownie w łaski
- Nie chciałam się popisywać swoją siłą woli
- Mówiłam w czasie i miejscu, gdzie on również miał dostęp do wsparcia dla siebie
- Nie wyjawiałam szczegółów
- Codziennie dokonuję pośredniego zadośćuczynienia „życiem” poprzez zmianę moich zachowań i postaw.

Susie B., USA

Historie osobiste SA: Gdzie byłaś?

Wspomina historyczne wydarzenie, zastanawiając się, gdzie była kiedyś, a gdzie jest dzisiaj dzięki programowi.

11 września 2021 roku wiele ogłoszeń upamiętniało słynny atak. Słowa jednego ogłoszenia wywarły na mnie ogromne wrażenie: „Gdzie byłaś 11 września 2001 roku, kiedy świat się zmienił?”

2001: Mam 12 lat, uganiam się za chłopcem, wysyłam listy, fantazjuję o nim, mimo że mi mówi, że mnie nie lubi.

2021: Oto ja, lat 32, uwikłana w relację z chłodnym, obojętnym mężczyzną, który mnie nie lubi.

Miałam wrażenie, że zmarnowałam 20 lat na uganianie się za mężczyznami. Podjęłam płynącą z serca decyzję o zmianie. Przez kilka miesięcy nie ulegałam nałogowym zachowaniom. Poświęciłam się studiom magisterskim, mieszkając za

granicą. Jednak w głębi duszy wciąż czekałam na Księcia z Bajki, który da mi całą swoją miłość, uleczy moje rany i sprawi, że poczuję się spełniona.

Po przyjeździe do nowego kraju sytuacja się powtórzyła: uganiałam się za mężczyzną, czekałam na SMS-y, płakałam, bo szukał mnie tylko dla zaspokojenia pożądania. Siła woli nie pomogła, zmiana kraju nie pomogła, bycie „silną i niezależną” też nie pomogło. Tylko Kroki i ta kochająca Wspólnota dokonały tego, co wydawało się niemożliwe: dały mi spokojne życie!

Dzisiaj jest 11 września 2025 roku. Obudziłam się trzeźwa i przeżyłam spokojny, zwyczajny dzień. Nie uganiam się za mężczyznami ani nie seksualizuję swojego wizerunku. Życie nie jest ciężkim brzemieniem. Wypełniam wolę Siły Wyższej: pozostaję trzeźwa i jestem pośrednikiem Jego miłości. Ten program całkowicie odmienił moje życie. Uwolnił mnie od bólu i nieszczęścia. Dzisiaj mam wielu przyjaciół na całym świecie. Pełnię służbę i czerpię radość z budowania dobrych relacji z ludźmi.

„Nie żyjemy już w całkowicie wrogim świecie. Nie jesteśmy już zagubieni, przerażeni ani udręczeni bezcelowością życia” (12 na 12, str. 104).

Każdego dnia historia mojego życia jest pisana na nowo. Żyję tymi obietnicami i mam nowego Pracodawcę. Moja przeszłość mnie nie definiuje. Nie ma znaczenia, czy spędziłam 20 czy 50 lat na nałogowych zachowaniach. Liczą się tylko te 24 godziny. Jestem zdecydowana wypełniać wolę Siły Wyższej. To na dziś wystarczy!

Evelyn T., Kolumbia

Historie osobiste SA: Jeszcze

Dzięki temu, że skupia się w swoim programie na dzisiaj, a nie na wczoraj, obietnice Siły Wyższej urzeczywistniają się zarówno w jego teraźniejszości, jak i w przyszłości.

Fragment naszych medytacji „Prawdziwa więź” z 8 października przypomina mi osobę z grupy macierzystej, która wiele lat temu słuchała na mityngu jak ktoś opowiadał o nałogowych zachowaniach. Ktoś pochylił się do osoby siedzącej po jego lewej stronie i powiedział: „Przynajmniej ja tego nie robiłem”. Natychmiast usłyszał słowo upomnienia: *Jeszcze*.

Historia o słowie *jeszcze*, którą usłyszałem tamtego ranka, uderzyła mnie z ogromną siłą ze względu na miejsce, w którym się dzisiaj znajduję. Siedzę tu, mając 3 dni trzeźwości po 18 latach spędzonych w tej wspólnocie, i zmagam się z najgłębszym lękiem: że po prostu nie ma dla mnie ratunku, że nigdy nie osiągnę trzeźwości i nie wyzdrowieję. Strach, że poniosę śmierć fizyczną, zanim doświadczę duchowego odrodzenia, jest wręcz namacalny.

Postanawiam wierzyć, że słowo *jeszcze* nie jest kropką na końcu zdania, lecz wielokropkiem, nieustannym przesłaniem nadziei. To Siła Wyższa przemawia poprzez Wspólnotę, podkreślając, że moja historia *jeszcze* się nie zakończyła.

Ten opór przeciw rozpaczce daje mi trzy konkretne działania na dziś.

Po pierwsze, muszę porzucić ego, które mówi: „Powinieneś być już znacznie dalej”. Muszę pokornie zaakceptować, że mój rozwój duchowy nie jest *jeszcze* zakończony. Jedyne status, który się liczy, to dzień trzeci. To zmusza mnie do kapitulacji wobec ciężaru ostatnich 18 lat i skupienia się na jedynym momencie, w którym trzeźwość jest możliwa: teraz.

Po drugie, strach przed śmiercią duchową jest problemem dotyczącym przyszłości. Słowo *jeszcze* sprowadza mnie z powrotem do terażniejszości. Rozwiązaniem jest zawsze dzisiejsza kapitulacja.

Wreszcie, moja wiara w kochającego Boga umacnia się dzięki temu prostemu faktowi, że wróciłem na mityng. Gdybym naprawdę nie miał szans na pomoc, już dawno przestałbym tu wracać. To, że rozwiązanie wciąż istnieje, oznacza, że *jeszcze* nie jestem stracony.

Jestem wdzięczny za łaskę trzech dni i wdzięczny, że mogę używać słowa *jeszcze* nie jako powodu do strachu, ale jako źródła przynaglenia, aby nadal podejmować kolejne właściwe działania.

Anonim

Historie osobiste SA: Jeden dzień na raz

Nauczył się dostrzegać prawdziwy sukces nie skupiając się na pracy, jaką trzeba wykonać, aby wszystko doprowadzić do końca, ale doceniając to, ile udało mu się zrobić dzisiaj.

„Dzisiaj odniosę sukces, jeśli się nie napiję” (AA, str. 420).

Pewnego zimowego popołudnia w 2023 roku budowaliśmy z bratem igloo. Po trzech lub czterech godzinach pracy byliśmy zmarznięci, zmęczeni i głodni. Zrobiłem sobie przerwę, ale zanim to zrobiłem, spojrzałem za siebie. Byłem dumny ze swojej pracy. Zrobiłem zdjęcie i pomyślałem sobie: nawet jeśli zrobiłem tylko tyle, to i tak jestem z siebie dumny. Wierzę, że to poczucie dumy jest właśnie tym, co oznaczają hasła „Jeden dzień na raz” oraz „Dzisiaj odniosę sukces, jeśli się nie napiję”.

Nawet jeden dzień bez ulegania żądzy, a jeśli uległem, to niezwłoczne podzielenie się tym i modlitwa (wciąż jestem tylko człowiekiem), jest sukcesem, na który warto spojrzeć z satysfakcją. To godne uwiecznienia na zdjęciu i podzielenia się z innymi. Kończąc historię. Godzinę później wróciłem, dokończyłem budowę igloo i byłem naprawdę dumny. Było wystarczająco duże dla mnie i żony. Weszliśmy do środka i poprosiliśmy kogoś, żeby zrobił nam zdjęcie.

Yoely N., Spring Valley, Nowy Jork

Kroki i Tradycje: Zmieniam siebie: Kroki Szósty i Siódmy

Odkrył, że kontynuując pracę nad Krokami 6 i 7, stawał się bardziej gotowy na to, aby Bóg usunął jego wady.

Kiedy pierwszy raz przerabiałem 12 Kroków SA, moje myślenie było całkowicie liniowe. Gdy doszedłem do Kroków 6 i 7, pomyślałem, że rozprawię się z tymi Krokami z pomocą sponsora i przejdę do 8 i 9! Po latach wciąż pracuję nad Krokami 6 i 7. Dlaczego? W kolejnych latach spędzonych na Programie nabrałem nieco mądrości i cierpliwości. Wyobraźcie sobie próbę rozwiązania wszystkich moich problemów w kilka tygodni!

Przez lata Siła Wyższa dopuszczała do sytuacji, które stanowiły dla mnie wyzwanie i na które reagowałem wadami charakteru. Przecież te wady nie biorą się znikąd. Uczę się na własnych doświadczeniach, a gdy pojawiały się trudności, stawałem przed wyborem: albo wziąć się za siebie, albo dalej robić to samo i ponosić te same, bolesne konsekwencje.

Słowa: „Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich tych wad charakteru” (AA, str. 59) oznaczają, że muszę chcieć je oddać. Na początku drogi na Programie wcale nie byłem do tego gotowy. Dopiero po pewnym czasie aktywnego trzeźwienia i robienia postępów dojrzałem do tego, aby zrezygnować z niektórych wad. Hasło „Postęp, nie perfekcja” idealnie sprawdza się w moim życiu.

Kiedy pracowałem ze sponsorem nad Krokami 6 i 7, zacząłem proces oddawania Bogu moich wad. Przez lata wielokrotnie wracam do sponsora, mówiąc mu o odkryciu kolejnej wady charakteru, o której usunięcie chcę pokornie prosić Boga.

Bardzo pomógł mi tekst „Jedna z metod pracy nad Szóstym Krokiem”. Około półtora roku temu przeczytałem ten fragment w książce *Zacznij Działać*. Zrozumiałem wtedy, że Siła Wyższa chce, abym przyjrzałem się pewnej sprawie w moim życiu. Jedną konkretną wadą charakteru była źródłem problemu. Przygotowałem zalecaną tabelę i omówiłem ze sponsorem. Wypowiedziałem słowa modlitwy Kroku Siódmego i stale do niej wracam. Od tamtej pory moje życie wygląda lepiej. Mam w sobie więcej pogody ducha.

Kirt B., Missouri, USA

Kroki i Tradycje: Ostrożność przy zadośćuczynieniu

Choć Biała Księga już na samym początku zaleca nowicjuszom ostrożność, podobne przestrogi dotyczące Kroku Dziewiątego można znaleźć bez trudu w całej naszej literaturze.

Ostrzeżenia zawarte w Białej Księdze są najczęściej kierowane do nowych uczestników programu. Jednak w kilku tekstach zatwierdzonych przez SA znajdziemy wskazówki dotyczące zachowania ostrożności podczas zadośćuczynienia w Kroku Dziewiątym.

Jedyny Najwyższy Autorytet, Tradycja Druga. Modlitwa stanowi główne źródło wskazówek przy podejmowaniu wszelkich decyzji w ramach programu 12 Kroków.

Ostrzeżenie. Wielokrotne wyznania mogą okazać się bardzo szkodliwe, nawet jeśli wynikają z najlepszych intencji. Próbując odpowiedzieć na prośbę współmałżonka o ujawnienie faktów, mogę pominąć jakieś ważne wydarzenie, zapomnieć o czymś... lub skłamać! Jeśli później przypomną mi się dodatkowe szczegóły, ich wyjawienie może okazać się problematyczne. Z przekazywaniem bardziej szczegółowych informacji najlepiej poczekać do czasu, aż osiągnę pewną stabilność i trzeźwe zdrowienie. Zaufanie w związku jest ważne, a jego odbudowa zajmie trochę czasu. Uczciwość i świadomość rozwijają się stopniowo, w miarę jak pracuję na Programie.

Krok 9. „Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.”

Szczerłość, która nie ma na celu dobra słuchacza, jest okrutną formą egoizmu.

Tradycja 1. „Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu; zdrowienie każdego z nas zależy od jedności SA.” Przedwczesne wyznania bez zachowania należytej ostrożności mogą negatywnie wpłynąć na jedność rodziny. Jedność w rodzinie to przedłużenie Kroku Dwunastego, czyli „stosowania tych zasad we wszystkich naszych poczynaniach”.

Krok 9 (Zadośćuczynienie). „Zwykle jednak w grę wchodzi inni ludzie... Ona może domagać się poznania wszystkich szczegółów... Jest nam przykro z powodu tego, co zrobiliśmy i jeśli Bóg pozwoli, to się nie powtórzy” (AA, str. 80).

Przed wejściem na drogę zdrowienia spędziłem mnóstwo czasu okłamując żonę. Podjęta w dobrej wierze decyzja, by od teraz „mówić całą prawdę”, może przynieść niepotrzebne, bolesne konsekwencje dla współmałżonka i innych osób. Konsultacje z innymi oraz modlitwa są kluczowe, aby upewnić się, że wybieramy najlepszą duchową ścieżkę, która zminimalizuje ryzyko dalszych krzywd.

Motywy, Krok 10. „... powinniśmy uważnie zbadać motywy tych myśli lub uczynków, które wydają nam się niewłaściwe... W innych przypadkach jednak dopiero bardzo dokładna analiza pozwoli ustalić, jakie były nasze prawdziwe motywy” (12 na 12, str. 94). Te teksty na temat „motywów” okazały się dla mnie niezwykle pomocne w wielu obszarach zdrowienia. Bez informacji zwrotnych od innych uczestników programu oraz profesjonalistów, z łatwością potrafię racjonalizować swoje wybory. Szczególnie na wczesnym etapie zdrowienia nie mogłem ufać własnym motywom. Zanim trafiłem do SA, zdarzało mi się wyrzucać z siebie i obarczać żonę prawdą o moich niewłaściwych zachowaniach. Z perspektywy czasu widzę, że wyznałem to niczego niepodejrzewającej żonie z pobudek, które Biała Księga określa jako „próba zrzucenia ciężaru naszej winy, powrotu do łask lub kolejnego pokazu siły woli” (SA, str. 3). To bolesne doświadczenie doprowadziło w końcu do rozwodu.

Zaskoczenie to zupełnie coś innego niż zaplanowane, świadome wyznanie prawdy, które zostało ostrożnie przygotowane z miłością i wsparciem innych osób.

Lista, Krok 8. „Uznaliśmy jednak, że rozsądnie będzie omówić tę listę ze sponsorem przed podjęciem jakichkolwiek działań, zwłaszcza w przypadkach dotyczących małżonków, dzieci i byłych partnerów” (SA, str. 152).

Jako buntowniczy seksoholik mam skłonność do działania na własną rękę, nawet po 35 latach zdrowienia!

Przystępujemy do działania. „Nie mamy prawa ratować własnej skóry kosztem innych osób. Takie fragmenty swojej historii opowiadamy komuś, kto to zrozumie, ale nie poczuje się taką opowieścią dotknięty” (AA, str. 75).

Mój entuzjazm związany z nowym życiem może nie być podzielany przez innych, zwłaszcza przez tych, których skrzywdziłem. Pułapką jest myślenie, że skoro zacząłem nowe życie na programie zdrowienia, to należy mi się jakieś lepsze traktowanie i przebaczenie ze strony współmałżonka i innych osób!

Sytuacja każdego z nas w obliczu ujawnienia lub innej formy komunikacji wygląda inaczej. To program, który ma na celu rozwój, a nie dążenie do doskonałości. Nie ma jednego rozwiązania dobrego dla wszystkich.

Kilka uwag końcowych. Współmałżonkowie mogą nalegać na „szczerą” wyznanie prawdy lub ujawnienie faktów. Prośba o przesunięcie tego w czasie da mi przestrzeń na większą trzeźwość, stabilność i jasność kierunku, a współmałżonkowi dodatkowy czas, żeby znaleźć wsparcie dla siebie. Dobrym rozwiązaniem może być zasugerowanie partnerowi wspólnoty S-Anon.

Sponsor może zorganizować mityng kontrolny (sponsorski) z kilkoma doświadczonymi braćmi lub siostrami z SA, co może pomóc wyjaśnić motywy

stojące za chęcią ujawnienia. Taka rozmowa pomoże uczestnikowi ocenić, czy w ogóle powinien decydować się na wyznanie, a jeśli tak, to jak zrobić to w odpowiedni i bezpieczny sposób.

Vaughn W., Surrey, Kanada

Kroki i Tradycje: Stosunek mądrości do wiedzy

Codziennie stosowanie zasad programu pozwala zdobyć mądrość, której sama wiedza nigdy nam nie da.

Wraz z kilkoma uczestnikami programu rozmawialiśmy o zdrowieniu, psychologii, neurologii i technologii. Jeden brat wspomniał, że chciałby wiedzieć tyle, co ja. Ta uwaga pozwoliła mi spojrzeć na sprawy z odpowiedniej perspektywy.

Jestem w SA od ponad 10 lat. Minęło 7 lat, zanim udało mi się osiągnąć rok trzeźwości. On jest w SA od 3 lat i pozostaje trzeźwy od pierwszego dnia. To, czego może mu brakować w wiedzy, nadrabia stosowaniem narzędzi w swoim życiu.

W Białej Księdze czytamy: „Wiedza nigdy nie dała nam siły”. Według słownika Webster z 1828 roku mądrość to „właściwe wykorzystanie lub stosowanie wiedzy”. Jaki jest mój stosunek mądrości do wiedzy? W jakim stopniu wykorzystuję swoją wiedzę w codziennym życiu? Najpierw wyjaśnię, skąd pochodzi termin stosunek mądrości do wiedzy. Jest to połączenie „problemu roku 2000” oraz „stosunku sygnału do szumu”.

Problem roku 2000 budził obawy w latach 90., ponieważ programy zapisywały rok przy użyciu dwóch cyfr zamiast czterech. Na przykład rok 1990 zapisano jako 90. Zbliżający się rok 2000 stanowił problem, ponieważ dla programów zapis 00 oznaczał rok 1900. Każde oprogramowanie na świecie, w którym stosowano dwucyfrowe oznaczenia roku, musiało zostać zaktualizowane.

Stosunek sygnału do szumu mierzy różnicę między oczekiwanym sygnałem a szumem tła. To tak, jakby próbować rozmawiać z przyjacielem w głośnym miejscu. Chcesz usłyszeć znajomego (sygnał), ale trudno go wychwycić z powodu wszystkich innych zakłócających dźwięków (szum).

Jakie ma to zastosowanie w zdrowieniu? Zdobycie większej wiedzy wydawało mi się kluczem do sukcesu w życiu. Z powodu braku mądrości nie wiedziałem, że w rzeczywistości będzie to szkodliwe. W trakcie zdrowienia musiałem włożyć sporo wysiłku, aby odkręcić to błędne przekonanie. Poza tym mój umysł łatwo ulega przeciążeniu informacjami, których nie potrzebuję (szum), co może sprawić, że zacznę skupiać się na rzeczach, na które nie powinienem zwracać uwagi (to też szum). Kiedy tak się dzieje, tracę to, czego naprawdę potrzebuję: więź z Siłą Wyższą (Sygnał).

Mam nadzieję, że w procesie zdrowienia, gdy będę stosować ten program w codziennym życiu, moja mądrość pewnego dnia dorówna poziomowi mojej wiedzy.

Harri H., Finlandia

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Z więzienia ku wolności

Większość życia mieszkał w więzieniu zbudowanym ze wstydu, tajemnic i uzależnienia. Pracując nad Krokami wraz z drugim uzależnionym w więzieniu oraz z pomocą sponsora przez telefon, nawiązał relację z Bogiem.

Musiłem trafić do więzienia, żeby stać się wolnym. Większość życia żyłem w więzieniu, pogrążony we wstydzie, tajemnicach i uzależnieniu. Było to o wiele bardziej ograniczające niż jakakolwiek cela.

Wychowałem się w rodzinie jak z obrazka, stabilnej, ciepłej, pełnej miłości. Życie wydawało się idealne, aż do czwartej klasy, kiedy to starszy chłopiec mnie wykorzystał. Wstyd był tak silny, że nikomu o tym nie powiedziałam. Zakopałem to i próbowałem wymazać z pamięci. Ale moja dusza pamiętała. Tego dnia umarł ten radosny, pełen optymizmu chłopiec, który łatwo się uśmiechał i bezgranicznie ufał innym. Na jego miejscu stanął ktoś inny, zamknięty w sobie, przerażony, nieufny wobec wszystkich. To właśnie wtedy zacząłem budować mury mojego więzienia.

W piątej klasie odsunąłem od siebie wszystkich przyjaciół i zamknąłem się w sobie, pozostając sam. W ósmej klasie znalazłem materiały pornograficzne brata. Od razu mnie wciągnęło. Wykształciły się we mnie dwie osobowości: maska, którą nosiłem przed światem, i uzależniony, którego ukrywałem w sobie. W szkole średniej i na studiach uzależnienie całkowicie mnie pochłonęło. Nauczyłem się mrocznej sztuki manipulacji, osaczania, urabiania, zdobywania i porzucania. Zraniłem wiele dobrych osób. Ludzi, którzy szczerze mnie kochali. Ludzi, których wyrzuciłem jak śmieci. Z każdą osobą, którą skrzywdziłem, dodawałem kolejny zamek do drzwi mojej celi.

Trzy lata po studiach, zdesperowany i rozbity, pomyślałem, że małżeństwo mnie uratuje. Tak się nie stało. Kiedy pojawiła się pornografia w Internecie, całkowicie zawładnęła moim życiem. Byłem coraz bardziej wściekły na żonę, obwinałem ją za to, jakim potworem się stałem. Po 27 latach zmanipulowałem ją, żeby się ze mną rozwiodła. Gdy wychodziła z domu, powiedziała tylko dwa słowa: „Poszukaj pomocy”. Spojrzałem jej w oczy i skłamałem: „Tak zrobię.”

Uzależnienie eksplodowało. Nie byłem wcale wolny, ale uwięziony bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Przekroczyłem wszelkie granice. Nic nie było w stanie zaspokoić krzyczącej we mnie pustki. Odepchnąłem od siebie wszystkich, żonę, córkę, każdego przyjaciela. Nie potrafiłem utrzymać pracy. Żyłem w piekle, które sam sobie stworzyłem, w więzieniu własnego ego. Myślałem o tym, żeby z tym wszystkim skończyć. Wtedy Bóg wyważył drzwi. W lipcu 2020 roku, kiedy policja wpadła do mojego pokoju, moją pierwszą myślą było: „Dzięki Bogu!” Ogarnęło mnie poczucie ulgi, w końcu to się skończyło.

Ciąg dalszy nastąpi...

Shawn M., Illinois, USA

Wiadomości ze świata: Bardzo ważne

Dzięki życzliwości braci i siostr ze wspólnoty, Bóg dał jej możliwość wzięcia udziału w ważnym zlocie oraz szansę na podjęcie służby.

Moje pierwsze doświadczenie związane z udziałem w zlocie SA miało miejsce w Tequisquiapan w Meksyku w październiku 2025 roku.

Biłam się z myślami, czy w ogóle jechać, gdyż zostawienie córki pod opieką innych osób było dla mnie ogromnym wyzwaniem. Jednak Siła Wyższa obdarzyła mnie pokojem i byłam w stanie wybrać własne zdrowienie.

Podróżowałam autobusem przez cztery godziny. Potem wsiadłam w samolot do Querétaro, w kierunku drogi ku wolności. Kiedy otworzyły się drzwi, jeden z uczestników bardzo ciepło mnie przywitał, a ja poczułam ogromną radość. Rozpoznałam go z mitingów online, a teraz spotkałam go osobiście. Zaczęłam poznawać kolejnych braci i siostry. Mitingi online pozwalały mi utrzymać kontakt ze Wspólnotą przez ponad rok, gdyż nie mam w swojej okolicy żadnej grupy stacjonarnej. Cudownie było być tam osobiście i spędzać czas z innymi uczestnikami. Pierwszym darem powitalnym, jaki otrzymałam na zlocie, był już sam początek mitingu. Wstaliśmy i wspólnie odmówiliśmy Modlitwę o Pogodę Ducha. Wielokrotnie powtarzałam tę modlitwę na ekranie, a teraz została ona wypowiedziana podczas spotkania twarzą w twarz, w duchu jedności.

Kilka miesięcy wcześniej ogłoszono nabór dla osób potrzebujących wsparcia finansowego na zlot. Zgłosiłam się, a Siła Wyższa pobłogosławiła mnie niezbędnymi środkami. Proszę Boga, aby pobłogosławił każdą osobę, która zdecydowała się ofiarować darowiznę, dzięki czemu mogę kontynuować zdrowienie. Przed zlotem zaproszono mnie do pełnienia funkcji moderatora i panelisty podczas dwóch sesji. Pomimo wszystkich obaw zgodziłam się. To jedna z najlepszych decyzji, gdyż nie ma większej satysfakcji niż służba dla Wspólnoty, która tak wiele mi dała.

Nigdy nie wyobrażałam sobie, że ten zlot będzie dla mnie tak ważny. W doświadczeniach innych uczestników odnalazłam prawdziwe perły, skarby, które po dziś dzień dają mi oparcie. Jestem wdzięczna Intergrupie w Meksyku za jej służbę. Zachęcam wszystkich uczestników, którzy pragną pojechać na zlot, aby zawierzyli to pragnienie w ręce Siły Wyższej. Bóg troszczy się o nas w niewyobrażalny sposób.

Cristy, Meksyk

Wiadomości ze świata: Wodospad

Radośnie przyjął wspólnotę, która z miłością towarzyszyła mu na zlocie, aby mógł doświadczyć wodospadu wolności.

16-18 sierpnia pierwszy raz wzięłam udział w zlocie SA w Fusagasugá w Kolumbii.

Temat przewodni brzmiał: „Trzeźwość: Sposób na życie”. Każde wystąpienie zasiało w moim sercu ziarno: od zrozumienia trzeźwości emocjonalnej, przez zapobieganie nawrotom, trzeźwość pozytywną i negatywną, po służbę i nieustanną kapitulację.

Wieczór talentów przypomniał mi, że za każdą historią zmagają kryje się osoba obdarzona wieloma talentami, które dotąd pozostawały w mroku uzależnienia.

Zlot połączył mnie ze wspólnotą ludzi idących tą samą drogą.

Wyjechałam z sercem przepelnionym wdzięcznością i głęboką pewnością: Nie jestem sam, a droga do wolności naprawdę istnieje.

Spacer do wodospadu. Ostatniego dnia zlotu poszliśmy w stronę wodospadu. Promienie słońca przeświecały przez liście, ziemia chrupała pod zmęczonymi stopami, a każdy krok wydawał się aktem wiary.

Czasami ścieżka była stroma, śliska, pełna zdradliwych korzeni, zupełnie jak w dni, kiedy uzależnienie ciągnęło nas w dół, sprawiając, że wąpiliśmy, czy kiedykolwiek dokądkolwiek dojdziemy. Ale nie byliśmy sami. Czekaliśmy na siebie nawzajem, dzieliliśmy się wodą, śmiechem i ciszą. Dokładnie tak jak w procesie zdrowienia, gdzie braterstwo jest pomostem, który podtrzymuje nas, gdy zawodzi własna siła.

Wtedy usłyszeliśmy narastający szum wody, żywą obietnicę piękna i wolności. Nie dostrzeżliśmy go od razu, ale wiedzieliśmy, że jest już blisko, tak samo jak uczymy się wierzyć, że uzdrowienie jest coraz bliżej, nawet jeśli jeszcze nie możemy go dotknąć.

Kiedy dotarliśmy na miejsce, wodospad powitał nas nieustanną melodią i przejrzystym tańcem. Był dziki i spokojny, zupełnie jak wolność, której szukamy. Życie bez tajemnic, bez łańcuchów, gdzie miłość nie myli się z głodem, a ciało nie jest już więzieniem, lecz domem.

Siedzieliśmy tam głęboko oddychając. W tej świętej chwili wiedzieliśmy, że jesteśmy dokładnie tam, gdzie mamy być. Każdy krok doprowadził nas tutaj, tak jak każdy miting, każda rozmowa, każda codzienna kapitulacja przybliżyła nas do tego wewnętrznego wodospadu, gdzie dusza zostaje oczyszczona, a nadzieja zaczyna kwitnąć.

Hugo M., Kolumbia/USA

Tablica ogłoszeń SA

Międzynarodowy zlot SA / S-Anon / S-Ateen, 17–19 lipca 2026 r.

Nadzieja na wyższym poziomie: Międzynarodowy Zlot SA, S-Anon i S-Ateen w Denver w stanie Kolorado.

Serdecznie zapraszamy do udziału w międzynarodowym zlocie SA, S-Anon i S-Ateen 2026, który odbędzie się w Denver w stanie Kolorado w dniach 17–19 lipca. Naszym motywem przewodnim jest „Nadzieja na wyższym poziomie”, a położone wysoko w górach Denver to idealne miejsce, żeby tego doświadczyć.

Wysłuchasz poruszających historii o doświadczeniu, sile i nadziei, którymi podzielą się inspirujący mówcy ze wszystkich trzech Wspólnot. Spotkania tematyczne w mniejszych grupach będą okazją do dzielenia się i rozwoju na Twojej własnej drodze zdrowienia. Spotkania w gronie wspólnoty podczas posiłków i w przerwach między mitingami pozwolą ci doświadczyć miłości, radości, zrozumienia i przynależności.

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz swoją drogę, jesteś tu już od lat, czy znajdujesz się gdzieś pośrodku, Międzynarodowy Zlot 2026 oferuje coś wartościowego dla każdego, kogo dotknął problem uzależnienia od seksu.

Rejestracja na zlot „Nadzieja na wyższym poziomie” jest już otwarta. Razem, dzięki odwadze i nadziei, powrót do zdrowia jest możliwy! Mamy nadzieję, że się tam zobaczymy. Obniżony koszt za wczesną rejestrację obowiązuje do 31 marca 2026 r., więc nie zwlekaj i zarejestruj się już dziś! Więcej informacji na stronie denverhope2016.org.

Adres: Denver Marriott Tech Center, 4900 S Syracuse St, Denver, CO 80237, USA

Dave E., Wiceprzewodniczący zlotu

Poszukujemy korektorów i redaktorów

ESSAY poszukuje wolontariuszy, którzy lubią czytać, pisać lub interesują się gramatyką angielskiego. Jeśli możesz pomóc w redakcji lub korekcie tekstów, napisz do nas na adres essay@sa.org. Dziękujemy za twoją służbę!

Spotkanie SA „Wkraczając w rozwiązanie”, 22–24 maja 2026 r.

Gdzie: 4H CLUB BATTLE LAKE Westeros, Alberta, Kanada

Na stronie: <http://2026springretreat.ddnsfree.com/> można znaleźć więcej informacji.

Aby się zarejestrować, napisz do nas: steppingintothetresolution2026@gmail.com.

W numerze kwietniowym: Pozytywna Trzeźwość

Tematem przewodnim naszego kolejnego numeru jest Pozytywna Trzeźwość. Przebudzenie duchowe w rezultacie tych kroków, rodzi w nas pragnienie niesienia posłania zdrowienia tym, którzy wciąż cierpią. To pragnienie zastępuje dawną żądzę zaspokajania własnych potrzeb kosztem innych ludzi. Podejmujemy działania zakorzenione w duchu służby i poświęcenia, by wspierać Boże dzieło budowania i podnoszenia na duchu tych, którzy nas otaczają. Owocem tego są pełne miłości relacje z Bogiem oraz innymi ludźmi. Zamiast ulegania żądzy, która tworzyła destrukcyjną i fałszywą imitację bliskości, doświadczamy teraz prawdziwych relacji, opartych na trzeźwości w duchu SA. Z Bogiem wszystko jest możliwe.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Essay Kwiecień 2026: Pozytywna Trzeźwość (Termin nadsyłania: 1 marca) W jaki sposób podejmowanie działań wypływających z miłości poprawiło Twoje relacje z innymi lub zmieniło spojrzenie na służbę na Programie?

Essay Czerwiec 2026: Trzy dziedzictwa: Zdrowienie, Jedność, Służba (Termin nadsyłania: 1 maja) Jakie są Twoje doświadczenia i jakie obietnice urzeczywistniły się w Twoim życiu dzięki stosowaniu zasad zawartych w Krokach, Tradycjach lub Koncepcjach?

Essay Sierpień 2026: Podnoszenie ręki, zabieranie głosu na mitingach (Termin nadsyłania: 1 lipca) Jakie są Twoje doświadczenia z dzieleniem się na mitingach, które pomaga Ci kapitulować lub uznać swoją bezsilność, a jednocześnie nie przytłacza kogoś, kto jeszcze nie potrafi tego zrobić?

ESSAY to Twój magazyn. To właśnie Twoje doświadczenie, siła i nadzieja niosą posłanie zdrowienia osobie uzależnionej od seksu, która wciąż cierpi. Zachęcamy do podzielenia się doświadczeniami związanymi z naszą Wspólnotą, prześlij tekst na essay@sa.org.

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

Chociaż udostępniamy wszystkie artykuły w języku angielskim oraz sześć wybranych artykułów w dziewięciu innych językach na naszej stronie internetowej bez opłat, wydawanie ESSAY wiąże się z kosztami. Aby wesprzeć Essay w niesieniu posłania SA na cały świat, prosimy o datki przez stronę www.essay.sa.org.

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 się dzieje wola Twoja, a nie moja.