

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

Cel SA: Anonimowi Seksoholicy (SA) są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w zdrowieniu. Jedynym warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość. Z tytułu członkostwa w SA nie ponosi się żadnych obowiązkowych opłat ani składek; jesteśmy samowystarczalni dzięki dobrowolnym datkom. Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera żadnej sprawy ani niczemu się nie przeciwstawia. Naszym podstawowym celem jest trwanie w seksualnej trzeźwości i pomoc innym seksoholikom w jej osiągnięciu. Zaadaptowano za pozwoleniem AA Grapevine Inc.

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

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

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

ESSAY jest publikacją Anonimowych Seksoholików, essay@sa.org

Copyright © 2024 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Spis treści:

Od redakcji	2
Co się dzieje w SA	2
Listy – Drogi ESSAY	3
Praktyczne narzędzia: Narzędzie Służby	4
Praktyczne narzędzia: Zmiana siły stojącej za jej działaniami	6
Raport finansowy	6
Odwaga do zmiany: Oddanie bycia ofiarą	7
Odwaga do zmiany: Chęć zmiany	8
Temat do dyskusji: Jak się ma Twoja chęć zmiany?	10
Odwaga do zmiany: Zmiana jako działanie	10
Historie osobiste SA: Zmień swoje postępowanie albo z nami koniec	11
Historie osobiste SA: Ekstremalne kroki do radosnej trzeźwości	14
Kroki i Tradycje: Moja wewnętrzna wojna domowa	15
Kroki i Tradycje: Nauka obrachunku sumienia na mitingach	17
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Pomoc naszym przyjaciółom z podwójnym wyrokiem	19
Wiadomości ze świata: Odwaga do zmian w LA	20

Wiadomości ze świata: Dzięki wierze i pracy	21
Wiadomości ze świata: Siódmy Krajowy Zlot w Meksyku.....	22
Wiadomości ze świata: Dowiedziała się, że Bóg darzy ją bezwarunkową miłością....	23
W numerze czerwcowym: Mężczyźni i kobiety w SA.....	24

Od redakcji

Temat tego wydania jest zgodny z tematem nadchodzącego Międzynarodowego Zlotu SA & S-Anon, który odbędzie się w lipcu w Los Angeles: „Odwaga do zmiany”. Wielu uczestników komitetu zjazdowego pracuje niestrudzenie, aby uczynić go okazją do kontynuowania Waszej własnej przemiany.

Dla pewnej Litwinki, „Odwaga do zmiany” oznaczała porzucenie bycia przez całe życie ofiarą i wypracowanie nowych postaw. Dla australijskiego oldtimera oznaczało to pogłębienie stopniowego zwyciężania żądy i wybaczenie teściowej. Kolega z Wielkiej Brytanii przyznaje, że nadal robi to samo, co utrzymało go w trzeźwości przez ponad 20 lat.

Pewna Meksykanka opowiada, jak jej choroba doprowadziła ją na skraj rozvodu, podczas gdy jej gorliwa praca nad programem zawiodła ją ku spokojnemu i pogłębionemu życiu – a także ku odbudowie i szczęściu małżeńskiemu. Uczestnik SA z Teksasu opisuje, jak dwie „armie” toczą w nim wojnę o panowanie nad nim i jak, dzień po dniu, Bóg pozwala mu podejmować działania z miłości, zamiast karmić jego samoobsesję.

Komitet Nominacyjny przedstawia się na stronie „Co się dzieje w SA” i ogłasza apel o kandydatów na powierników.

Przeczytaj tekst o ogromnym przełomie, jakiego dokonała ostatnio społeczność słowacka w swojej służbie CFC, organizując otwarty miting SA w więzieniu; raport z 7. Krajowego Zlotu w Meksyku; artykuł nowego uczestnika na temat ostatniego zlotu w Izraelu; i wiele, wiele więcej.

We wspólnocie, Zespół redakcyjny essay@sa.org

Doda zarazem, że każdy okres żałoby czy bólu, kiedy ręka Boska wydawała się zbyt ciężka, a nawet niesprawiedliwa, okazywał się nową lekcją życiową, odkrywał w nim nowe źródła odwagi i w końcu, nieodwołalnie, prowadził do wniosku, że Bóg istotnie „w tajemniczy sposób czyni cuda.” (Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 104)

Na okładce: Potrzeba ogromnej odwagi, by podążać w kierunku przeciwnym do tak wielu wewnętrznych i zewnętrznych sił i wpływów – odwagi, którą może dać tylko Bóg.

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

Co się dzieje w SA

Służba i zdrowienie idą w parze

Czy słyszałeś o Radzie Powierników SA? Czy wiesz, jaką służbę pełnią Powiernicy dla naszej wspólnoty? Czy kiedykolwiek pomyślałeś, że mógłbyś być kandydatem do pełnienia służby Powiernika? Niezależnie od odpowiedzi na te pytania, zapraszamy Cię – czytaj dalej i zapoznaj się ze szczególną okazją do służby.

Jesteśmy Komitetem Nominacyjnym i naszą misją jest „służyć wspólnocie poprzez identyfikowanie, rekrutowanie, sprawdzanie, przeprowadzanie rozmów kwalifikacyjnych i rekomendowanie kandydatów do Rady Powierników” i chcemy, abyś wiedział o nas, o tym co robimy i co ty i my możemy zrobić razem.

Nasz [Podręcznik służb SA](#) (rozdz. 11) opisuje kandydata na powiernika jako „uczestnika SA, który ma zamiłowanie do służby, odpowiednie umiejętności życiowe i chęć podjęcia się czteroletniego zobowiązania do bezpłatnej służby w niepełnym wymiarze godzin dla dobra wspólnoty SA.” Kandydat „ma co najmniej pięć lat nieprzerwanej trzeźwości SA”. Nasz podręcznik opisuje w sposób ogólny, czym zajmuje się powiernik i jest dostępny do pobrania ze strony internetowej SA bez żadnych opłat.

Zdajemy sobie sprawę, że słowa na papierze ożywają, gdy słyszymy rzeczywiste doświadczenia osób, które służyły lub służą jako Powiernicy. Na prośbę członków przekazaną nam przez biuro SAICO, komitet zaplanuje specjalne mitingi Zoom, podczas których obecni i/lub byli Powiernicy opiszą swoje doświadczenia i odpowiedzą na pytania.

W sekcji „Co się dzieje w SA” na stronie internetowej ESSAY można znaleźć [kilka świadectw](#) byłych i obecnych powierników o tym, jak ich zdrowienie postąpiło naprzód dzięki tej konkretnej służbie.

Jak pięknie napisano w naszej broszurze programowej, [Duchowość służby](#). We wspólnocie Anonimowych Seksoholików, podobnie jak we wszystkich wspólnotach Dwunastu Kroków, służba i zdrowienie idą w parze. Rzeczywiście, służba na rzecz wspólnoty jest zdrowieniem w działaniu.

Dziękujemy każdemu z Was za służbę, którą wykonujecie na każdym poziomie programu i czekamy na odpowiedź tych z Was, którzy są zainteresowani służbą w Radzie Powierników. Prosimy o kontakt z SAICO: saico@sa.org

We wspólnocie, Komitet Nominacyjny SA

Listy – Drogi ESSAY

David zmienił dla mnie wszystko. Drogi ESSAY, podobał mi się numer „Trzeźwe życie, trzeźwe umieranie” i chciałem dodać coś o Davidzie M. Zawsze wstydziłem się tego, że uruchamiam się z mężczyznami, że pociągają mnie mężczyźni.

Zrobiłem wszystko, co mogłem, aby ukryć to, co zrobiłem seksualnie. Starłem się sprawiać wrażenie męskiego, by nie wzbudzać podejrzeń. Nienawidziłem pytań o to, czy jestem żonaty lub mam dzieci. Pytanie, czy chodzę na randki przyprawiało mnie o siódme poty. Spotykałem się z kobietami, aby sprawdzić, czy to się sprawdzi. Nie mogłem jednak sprawić, by te relacje były dobre.

I tak mi się wiodło. Byłem w SA przez ponad siedem lat. Miałem za sobą mniej niż rok trzeźwości. Pojechałem na jednodniową konferencję do Sacramento. Jeden z mitingów organizowanych tam był dla mnie doświadczeniem, które zmieniło moje życie. Powinienem powiedzieć, że jeden człowiek, David M., przedstawił mi doświadczenie, które zmieniło moje życie. Około 25 mężczyzn siedziało w kręgu. Nie pamiętam nic z tego mitingu poza tym, czym podzielił się David. Miałem styczność z wieloma oryginalnymi uczestnikami. To, czym podzielił się David, zmieniło dla mnie wszystko.

David przyznał, że pożył ludzi na mitingach. Mogłem to zrozumieć. Ja też to robiłem. Wtedy David powiedział, że czuł żądzę na tym mitingu, w którym uczestniczyliśmy. Rozejrzałem się po pokoju. Byli tam sami mężczyźni. Zszokowało mnie to. David mógł otwarcie i bezpośrednio podzielić się czymś, co uważałem za tabu, coś zakazanego. Nie było żadnych kobiet. Nie można było błędnie odczytać tego, co powiedział David. Nie można było również pomylić się co do jego prawdziwej pokory. Nie był na mitingu, aby zrobić na nas wrażenie. Był tam, aby wzrastać w zdrowieniu, praktykować rozwiązanie, pogłębiać swoją relację z Bogiem i innymi mężczyznami w pokoju. Był gotów zrobić wszystko, by pozostać trzeźwym. Był gotów ujawnić swoją słabość. Mógł podzielić się jednym z najważniejszych momentów swojego zdrowienia, ale był na tyle wrażliwy, że podzielił się swoją wstydliwą słabością.

David dał mi to, czego pragnąłem przez całe życie. Inny mężczyzna, który powiedział mi, że jest taki jak ja. David miał lepsze wykształcenie. Był charyzmatyczny. Był genialnym myślicielem i pisarzem. Trudno byłoby mi utożsamić się z którąkolwiek z tych cech. Mówiąc grupie prawdę o sobie, David dał mi wzór i przykład. Mogłem wyjawiać prawdę o sobie. W jakiś sposób byłem przekonany, że David mnie kocha, ponieważ byłem częścią grupy, z którą dzielił się częścią siebie, z którą mogłem się identyfikować.

To było 29 lat temu. Nadal czuję się okropnie, gdy przyznaję się do jakiegoś doświadczenia związanego z pożądaniem mężczyzn. Zazwyczaj żałuję, że cokolwiek powiedziałem. Zwykle wtedy ktoś szepcze, że ma ten sam problem. Czasami mężczyźni proszą mnie, bym powiedział im, czy są gejami, czy nie. Inni przyznają się do rzeczy, których nigdy nie powiedzieli innej osobie. David dał mi przykład. Nauczył mnie, jak odpowiednio dzielić się wstydliwymi sprawami w sposób, który może pomóc innym. Życie Davida było dowodem na to, że, jak mówią obietnice: „Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, zobaczymy, że z naszego doświadczenia mogą skorzystać inni”(AA 84).

Gary W., Kalifornia, USA

Praktyczne narzędzia: Narzędzie Służby

Ten oldtimer odkrył, że jego życie zależy od służenia innym, co stanowi duchowe antidotum na jego egoizm.

Jestem przekonany, że książka Anonimowi Alkoholicy słusznie mówi, że Samolubstwo, skupianie się na sobie – to jest, jak sądzimy, źródło naszych kłopotów!” (AA 62). Egoizm jest duchową chorobą, duchowym problemem zakorzenionym głęboko w mojej istocie. Rozważam lub oceniam wszystko na podstawie tego, jak to na mnie wpływa. Moje obawy są egocentryczne. Wiele można napisać o egoizmie. Wystarczy jednak powiedzieć, że jest przyczyną moich problemów.

Na początku mojego zdrowienia dołączyłem do grupy seksoholików, którzy uważali, że ich domową grupą w piątkowe wieczory jest North Hollywood. Wbili mi do głowy, że jestem egoistą. Nie pozwolili mi opuścić mitingu bez rozmowy z nowo przybyłym. Gdybym podszedł do któregoś z nich po mitingu, odesłaliby mnie, abym porozmawiał z kimś, kto jest nowy lub czuje, że fundamenty jego zdrowienia nie wytrzymają problemów, z którymi się boryka. Hasła przewodnie pochodziły z

rozdziału „Jest rozwiązanie” z książki Anonimowi Alkoholicy: „Całe nasze życie – życie ludzi, którzy mieli problem z pićm – zależy od nieustannego myślenia o innych i o tym, jak możemy zaspokoić ich potrzeby” (AA 20).

Moje życie zależy od troski o innych. Nie jest to łagodna sugestia. Od tego zależy moje życie. Jeśli będę żył w egoizmie, stracę swoje życie, życie, które Bóg daje zdrowiejącym uzależnionym. Nie jest to wysiłek podejmowany raz na jakiś czas. Muszę nieustannie myśleć o innych. Będzie mnie to kosztować. W ciągu trzydziestu lat prawdopodobnie dwa razy wyłączyłem telefon, by móc spać bez zakłóceń. Jednej z tych nocy przyjaciel nie mógł się ze mną skontaktować i stracił trzeźwość. To nie ja spowodowałem jego zachowanie. Nie mogę nikogo zmusić do trzeźwości. Nie myślałem jednak o nim, gdy wyłączałem telefon. Odbieram telefony, jeśli jest to tylko możliwe. Jeśli ktoś prosi o pomoc, dam mu to, co mogę. Kiedy ktoś mówi na mityngu, że jest zdesperowany, przerywam mityng i pytam, co możemy zrobić, aby pomóc lub sugeruję coś, co członkowie mogą zrobić, aby pomóc temu, kto tonie.

Dzwonię do osób, których ostatnio nie widziałem na mityngach. Powiedziano mi, że bym nie ścigał ludzi, którzy wydają się odchodzić od programu. Modlę się za nich i czasami wyciągam do nich rękę. Byłem na urodzinach członka innego programu. Był dziwnym, ale sympatycznym starszym facetem. Podzielił się tym, że kiedy zauważył, że ktoś był nieobecny na mityngu przez jakiś czas, zaczął modlić się za tę osobę. Chcę być jak ten człowiek. Był przykładem miłości i troski o innych.

Spędzałem czas jeżdżąc na rowerze w góry z chłopakami z programu. Nauczyłem ich, jak używać elektronarzędzi i naprawiać samochody. Pomagałem im przebudowywać domy. Odwiedzałem ich w szpitalach. Pomagałem opiekować się zmarłym członkiem. Żaden poziom służby w programie nie może zastąpić opieki nad innym członkiem. Bycie powiernikiem, międzynarodowym mówcą lub posiadanie wystarczającej trzeźwości, aby zaimponować ludziom, nigdy nie zastąpi przekazywania wiadomości innym cierpiącym.

Bill Wilson napisał w „Bill’s Story”, że doświadczył „poczucia zwycięstwa, po którym nastąpił taki spokój i pogoda ducha, jakich nigdy nie znałem”. Była w tym całkowita pewność. Poczułem się uniesiony, jakby powiał silny, czysty wiatr z górskiego szczytu.” Opisywał wpływ, jaki Bóg wywarł na niego, który, jak mówił, był nagły i głęboki. Na następnej stronie napisał, że dręczą go fale uzalania się nad sobą i urazy, i że czuje się bliski zapicia. Od bujania w chmurach do całkowitej rozpacz. Latał wysoko, a potem był przygnębiony. Napisał, że „... szybko odkrył, że gdy wszystkie inne środki zawiodły, praca z innym alkoholikiem uratowała sytuację.”

Muszę myśleć o innych. Modliłem się, abym mógł porozmawiać z nowo przybyłym, gdy jechałem na mityng. Prosiłem Boga, by zachował mnie w trzeźwości dla dobra innych. Mój sponsor mówi mi, że to najbardziej samolubna rzecz, jaką mogę zrobić. Po mityngu staram się nie szukać starych przyjaciół, ale raczej kogoś, kto jest nowy lub cierpi, może kogoś, kto się zagubił. Staram się myśleć o tym, do kogo mógłbym zadzwonić, by dodać mu otuchy.

Krótko mówiąc, moje życie zależy od służenia innym.

Gary W., Kalifornia, USA

Praktyczne narzędzia: Zmiana siły stojącej za jej działaniami

Wprowadzając w czyn narzędzia programu, jest dziś w stanie prowadzić szczęśliwe, radosne i wolne życie, bez względu na zewnętrzne problemy.

Nie mogłam już tak dalej. Musiałam się zmienić. Jedną z wielu obietnic programu 12 Kroków jest to, że zmienię się diametralnie, jeśli będę go realizowała.

Moje wprowadzenie do programu 12 Kroków zaczęło się od zainteresowania zawodowego. W tamtym czasie nie zdawałam sobie sprawy z własnych problemów i uzależnień; byłam raczej osobą, która dostarczała rozwiązania tym, którzy mieli problemy i uzależnienia. Podobała mi się ta rola, bycie odpowiedzialną, dostarczającą rozwiązania, pomagającą tym, którzy, jak mi się wydawało, byli w gorszej sytuacji niż ja. Podobały mi się również zasady programu; dobrze pasowały do moich duchowych i religijnych przekonań, ale zawsze zauważałam, że nigdy nie byłam tak szczęśliwa ani radosna jak zdrowiejący alkoholicy i narkomani, których widziałam w grupach.

Zadałam Bogu pytanie: „Dlaczego moja wiara w Ciebie nie napętnia mnie szczęściem i radością? Czy czegoś mi tu brakuje?” Stopniowo zaczęły do mnie docierać rozwiązania, o których czytaliśmy i narzędzia, które pozwoliły mi się tam dostać.

Zacząłem się od trzeźwości od narkotyków i alkoholu; NA i AA bardzo mi w tym pomogły. Aby wytrzeźwieć w SA, musiałam przyjąć pierwsze i najważniejsze narzędzie, które mi zaoferowano, czyli pracę ze sponsorem SA i przejście przez Kroki zgodnie z książką „Step into Action”. Zaczęłam doświadczać czegoś w rodzaju szczęścia, radości i wolności. Na początku było mi bardzo trudno zaakceptować fakt, że ja też jestem chorą osobą z alergią na narkotyki, alkohol i żądzę.

Nawet dziś, gdy pracuję ciężko nad programem, wciąż jestem zdumiona poziomem Bożej miłości i miłosierdzia dla mnie, dającego mi tak wiele lat trzeźwości i czystego życia; moje niegdyś zdruzgotane życie każdego dnia nabiera o wiele większego znaczenia i stałego kierunku.

Innym ważnym narzędziem była Modlitwa o pogodę ducha. Przed pracą w programie SA była to tylko jeszcze jedna modlitwa programowa; nigdy nie byłam pewna, co oznacza słowo „odwaga” w jej kontekście. Powoli docierało do mnie, że za wszystkim, co robię, stoi Siła Wyższa i że powinnam Jej zaufać; moja odwaga może pochodzić od Niego: mój sponsor cytuje książkę Anonimowi Alkoholicy i mówi: albo Bóg jest wszystkim, albo jest niczym; albo On będzie moją Siłą Wyższą, albo będzie nią pożądanie (AA 53).

Ostatecznym narzędziem jest dotarcie do Boga w moim własnym rozumieniu. Teraz wiem na pewno, że aby dokonać zmian, których potrzebuję i prowadzić znaczące życie, muszę poprosić o to Moc większą niż żądza; kochającego Boga, który z radością da mi odwagę, by zmienić to, mogę i mądrość, by odróżnić je od tego, co po prostu muszę zaakceptować w życiu. To zaufanie oraz płynący z niego spokój, odwaga i mądrość pomagają mi dziś wieść szczęśliwe, radosne i wolne życie, bez względu na zewnętrzne problemy i okoliczności.

Olga S., Ukraina

Raport finansowy

Stan finansów na 29 Lutego 2024		Całkowite wydatki	\$ 410 678
Całkowity dochód	\$ 367 285	Dochód netto	\$ -43 393

Rezerwa ostrożnościowa	\$ 283 733
Całkowite środki	\$ 221 168
Miesiące rezerwy	5,4

Centralne biuro SA przewiduje 6-miesięczne rezerwy. Od lutego nasze rezerwy są niskie. Prosimy o wsparcie, jeśli Wasze grupy są w stanie je zapewnić. Dziękujemy.

Odwaga do zmiany: Oddanie bycia ofiarą

Bóg zburzył mury wokół jej cennego poczucia bycia ofiarą i pokazał jej wyjście.

Trafiłam do Anonimowych Seksoholików 4 lata temu. Wcześniej nie miałam pojęcia, że jestem uzależniona. Codzienne myśli samobójcze były ostatnią kroplą. Po uruchomieniu się nie czułam się dobrze; czułam tylko silne cierpienie i nie miałam pojęcia, co robić ani jak mogę sobie pomóc. Modliłam się, aby Bóg dał mi wyjście z mojej obsesji.

Potem przeczytałam w Internecie historię pewnej kobiety z SA i utożsamiłam się z nią, że ja też jestem uzależniona od żądz. Kiedy przyszłam na miting i słuchałam opowieści członków, nie mogłam uwierzyć, że cierpią na to samo, co ja. Moim pierwszym odczuciem było: „Jestem w domu. Tutaj mogę być sobą i stopniowo ujawnić prawdę”. Po trzech miesiącach w programie poczułam w sercu, że nie chcę już się uruchamiać.

Będąc trzeźwą, zdałam sobie sprawę, że chcę czegoś więcej niż tylko trzeźwości; chciałam także pracować nad Krokami. Zainspirowana przez jedną z sióstr w SA, postanowiłam dołączyć do rosyjskojęzycznych mitingów SA i poszukać tam sponsorki. W tamtym czasie w moim kraju było tylko kilka trzeźwiejących sióstr w SA, więc wybór był niewielki.

Uczyłam się rosyjskiego w szkole, ale po jej ukończeniu nigdy nie mówiłam w tym języku. Nie znając zbyt dobrze języka, odważyłam się i spróbowałam, ponieważ naprawdę chciałam zmienić swoje życie i wejść na ścieżkę zdrowienia. Z pomocą Google Translate dołączyłam do rosyjskojęzycznej wspólnoty. Wtedy modliłam się o odwagę, by spróbować i ufałam mojej Sile Wyższej, że to się uda. Nie było to łatwe i dziękuję Bogu, że mnie wysłuchał i znalazł sponsorkę, która wierzyła, że możemy razem z powodzeniem pracować nad Krokami.

Krok po kroku, z pomocą tłumaczenia online, zaczęłam pracować z rosyjską sponsorką, ponieważ moje pragnienie było większe niż moje obawy. Cały czas się bałam – popełniałam błędy w pisaniu, próbowałam mówić po rosyjsku, ale też robiłam dużo błędów. Pomimo moich obaw, kontynuowałam.

Praca nad Krokiem 4 ze sponsorką pomogła mi uświadomić sobie, że zawsze byłam „ofiarą”. Ciągle znajdowałam się w sytuacjach, w których winni byli inni, a nie ja. Obwinałam innych, że mnie skrzywdzili, źle na mnie spojrzeli, coś złego powiedzieli. Ból i oskarżenia – tego chciałam i tego chciała moja choroba. Kiedy moja sponsorka zaleciła mi modlitwę i zastanowienie się nad tym, jak najlepiej odejść od mojego ukochanego bycia ofiarą, nie chciałam tego słuchać – złościłam się. Jednak po naszej rozmowie dużo się modliłam, aby Bóg pokazał mi, czy jestem ofiarą.

I Bóg pokazał mi, że zawsze szukałam roli ofiary. Modliłam się wtedy tak bardzo, aby pomógł mi porzucić poczucie bycia ofiarą i ruszyć dalej w życiu; potrzebowałam Jego pomocy; wiedziałam, że sama nie dam rady. Płakałam jak dziecko. Czułam, że

coś we mnie pęka; że Bóg burzy zamrożone mury wokół mojego ukochanego poczucia bycia ofiarą i pokazuje mi drogę wyjścia. Z całego serca pragnęłam przestać obwiniać innych, ponieważ byłam zmęczona życiem z tym. Poddanie się dało mi odwagę, by odpuścić.

Teraz, dzisiaj, zdecydowałam, że nie jestem już ofiarą i proszę Boga za każdym razem, gdy jestem kuszona, aby powiedzieć „Nie” pokusie bycia ofiarą. Mam dziś wybór: być ofiarą lub nie, podążać Drogą Szczęśliwego Przeznaczenia lub powrócić do ciemnego, przygnębiającego stanu ciągłego bycia ofiarą. Dziś wolę światło, radość i wolność.

Przyznanie się do moich wad charakteru wymagało wiele pokory. Dzięki pracy nad krokami od Czwartego do Siódmego odważyłam się przyznać, że jestem samolubną, nieuczciwą i kontrolującą osobą. Za każdym razem, gdy wybieram rozwiązanie, zyskuję wewnętrzną wolność i odwagę, by przyznać, że jestem chorą osobą, która zdrowieje, a nie złą osobą, która staje się dobra. Jestem ukochaną córką Boga.

Podkreślam, że moje pragnienie zdrowienia było większe niż moje obawy przed zadośćuczynieniem w Kroku Dziewiątym. Szczególnym zadośćuczynieniem, którego musiałam dokonać, było zapłacenie za zakupy przypadkowej osoby w przypadkowym sklepie. Bardzo się tego obawiałam i odkładałam to przez długi czas, ponieważ nie miałam pojęcia, jak to zrobić. Ale musiałam stawić czoła swoim lękom i to zrobić, jeśli chciałam być wolna i nikt nie mógł tego zrobić za mnie.

Pewnej niedzieli postanowiłam dokonać zadośćuczynienia. Byłam pełna obaw. Wciąż modliłam się, aby Bóg dał mi odwagę, ponieważ ten akt zadośćuczynienia wydawał mi się tak niemożliwy. Nigdy wcześniej nie byłam w takiej sytuacji. Zawsze wolałam brać od ludzi niż dawać. Minęłam dwa sklepy i nie mogłam nic zdiagnozować. Kiedy zatrzymałam się przy trzecim, powiedziałam sobie: „Boże, dodaj mi odwagi; mój strach jest silniejszy niż moja wola zrobienia tego, co muszę, ale Ty możesz mi pomóc. Nie wiem jednak, jak się za to zabrać. Po prostu daj mi odwagę i odpowiednią sytuację”.

Zabawne jest to, że wszystko stało się tak szybko! Bóg zesłał mi osobę, do której mogłam podejść i zaproponować, że zapłacę za jej zakupy. Dokonałam zadośćuczynienia z Jego udziałem. Mężczyzna uściskał mnie mocno i powiedział, że to dla niego cud, że nikt wcześniej nie zrobił dla niego nic tak miłego.

To cud, jak Bóg zachęca mnie do odważnych zmian. Nie chcę już dłużej żyć przeszłością, karmiąc się – zatruwając się – mrocznymi wspomnieniami. Dziś żyję w nowy sposób; szczęśliwa, radosna i wolna, i wierzę, że Bóg da mi jeszcze więcej odwagi, by pomóc mi na Ścieżce Zdrowienia.

Jolita P., Litwa

Odwaga do zmiany: Chęć zmiany

Dziś ten australijski oldtimer może szczerze powiedzieć, że stał się lepszym człowiekiem, niż kiedykolwiek mógł sobie wyobrazić.

Zgłosiłem się do SA w 1999 roku w tragicznych okolicznościach po długim okresie kompulsywnego złego zachowania, które dotyczyło kilku innych osób, ale uczyniło spustoszenie w mojej rodzinie. Rozmiar tego spustoszenia odkryłem dopiero wiele lat później, po pełnym zaangażowaniu się w program SA.

Jak to bywa, gdy odkryłem, że jestem chorym człowiekiem, a nie tylko grzeszną, zepsutą osobą, musiałem być najbardziej chorą osobą w całym programie, włączając wszystkich byłych i obecnych członków, żyjących i zmarłych.

Chociaż uważałem się za „zdrowego” i czystego jak śnieg, od samego początku niechętnie uczęszczałem jednak na mitingi SA. Służyło to głównie temu, by uporządkować swoje życie, żeby żona dała mi spokój i bym mógł powrócić do szczęśliwego, beztróskiego usposobienia, które wcześniej miałem w społeczeństwie i w handlu. Chęć zmiany praktycznie we mnie nie istniała.

Uczęszczałem na mitingi i często widziałem „świeżaków”. Jeśli chodzi o definicję trzeźwości SA, byłem trzeźwy, ale także zajmowałem kilka kluczowych stanowisk w grupach, do których uczęszczałem. Na początku w Melbourne w Australii były tylko trzy mitingi, nie było spotkań telefonicznych, a Zoom nie istniał. Chęć zmiany pojawiła się we mnie, gdy uwierzyłem, że doświadczyłem duchowego przeżycia podczas jednego z moich wczesnych mitingów. Tematem była uraza. Choć nie nosiłem w sobie urazy, nie muszę dodawać jednak, że serdecznie nienawidziłem mojej teściowej za krzywdy, które wyrządziła zarówno mnie, jak i mojej żonie, a zwłaszcza mnie. Podczas mitingu moje dzielenie się przeszło w gniew, nienawiść, zemstę i poczucie winy.

Usłyszałem cichy głos w głowie, który powiedział „Wybacz jej”.

Szamotałem się w myślach, „tak”, „nie”, „tak”, „nie” – i w końcu wypowiedziałem z głupia frant modlitwę, w głębi duszy szczerze. Modliłem się: „Boże, nie umiem jej wybaczyć, proszę, wybacz jej za mnie”. Wtedy poczułem ogromny ciężar zdjęty z ramion i poczułem się prawie nieważki, uniesiony i zdezorientowany. Wyszedłem z mitingu i pojechałem do domu i nigdy więcej nie nosiłem w sobie złych lub krzywdzących myśli o niej. Kilka miesięcy później zmarła, a ja byłem w stanie w pełni wspierać moją żonę i jej rodzinę w procesie żałoby i organizacji pogrzebu.

Często zadaję sobie pytanie, skąd wzięła się ta gotowość do zmiany. SA mówi, że duchowe przebudzenie musi nastąpić w trzech obszarach: emocjonalnym, fizycznym i duchowym, co obejmuje zmianę zachowania skutkującą zmianą myślenia (i postawy). Doszedłem do wniosku, że duchowy proces programu jest zarówno progresywny, jak i nieunikniony dzięki pracy nad Krokami w połączeniu z innymi, którzy robią to samo.

Jednym z najbardziej przerażających aspektów bycia w SA są Kroki od Pierwszego do Trzeciego, w których absolutnie przyznaję się do braku kontroli i władzy. Następnie, jakby tego było mało, musiałem przekazać całą swoją kontrolę komuś lub czemuś, czego tak naprawdę nie znam lub czego nigdy tak naprawdę nie doświadczyłem. Był to dla mnie ogromny krok, ale w świetle niewielkiego wyboru (czytaj – żadnego) podążyłem tą ścieżką i cudem wynik wyszedł w porządku – ale nie tylko, stworzył nową, ulepszoną osobę o wiele wspanialszą, niż kiedykolwiek mogłem sobie wyobrazić.

Z perspektywy czasu widzę teraz, że Program oferuje gwarancję w postaci dwóch fragmentów: **1.** „Rzadko się zdarza, by nie powiodło się komuś, kto dokładnie podąża naszą drogę” (AA, 58); **2.** 12 Obietnic (AA 83-84).

Do dnia dzisiejszego nigdy nie uznałem żadnej części Wielkiej Księgi AA i Białej Księgi SA za niepoprawną, wprowadzającą w błąd lub sprzeczną z jakąkolwiek częścią mojego własnego programu duchowego i przekonań.

Steve P., Melbourne, Australia

Essay Kwiecień 2024, str. 9

Temat do dyskusji: Jak się ma Twoja chęć zmiany?

Autor tego artykułu opisuje, jak w 1999 roku wszedł do pokoju SA z zamiarem uporządkowania swojego życia – ale nie po to, by zmienić siebie. Jego chęć zmiany poprzez prawdziwe stopniowe zwycięstwo nad żądzą rosła z biegiem lat. Jego gotowość do zmiany poprzez wybaczenie swojej teściowej nastąpiła w wyniku duchowego przebudzenia. Jego chęć zmiany poprzez pełne zaangażowanie się w program SA i przekazanie całej swojej kontroli Sile Wyższej była dla niego najstraszniejszym, a jednocześnie najbardziej cudownym krokiem.

Jak radzisz sobie dziś w stopniowym zwycięstwie nad żądzą w Twoim życiu? Jak wygląda Twoja gotowość do wybaczenia każdej osobie w Twoim spisie uraz? Czy naprawdę oddałeś całą kontrolę Sile Wyższej tak, jak Ją pojmujesz? Czy 12 Obietnic spełniło się w Twoim obecnym życiu?

Możesz wykorzystać ten temat na mityngu dyskusyjnym lub przesłać historię swojego zdrowienia na adres essay@sa.org

Odwaga do zmiany: Zmiana jako działanie

Dziś ten brytyjski oldtimer robi dokładnie to samo, co zaczął robić ponad 20 lat temu, co zmienia go w osobę, którą Bóg chce, aby był.

We wspólnocie słyszymy wiele o zmianach. Nasza Modlitwa o pogodę ducha mówi o posiadaniu odwagi do zmian. Na początku naszej działalności trzeźwi członkowie mówili nam o „chęci” zmieniania się. Ale czym dokładnie jest zmiana w odniesieniu do wspólnoty i trzeźwości?

Zmiana, tak jak ją rozumiem, to po prostu podjęcie innego działania lub zrobienie czegoś inaczej. A zmiana, jako działanie, wymaga wysiłku. Jak w przypadku wszystkiego, co ważne w życiu, zmiana wymaga pracy.

Tak więc, w pierwszych tygodniach mojej trzeźwości, zmiana polegała na chodzeniu na mityngi. To było coś nowego i innego. Nigdy wcześniej nie chodziłem na mityngi. Było to również działanie polegające na dzwonieniu do mojego sponsora i innych trzeźwych członków. Regularnie. To było działanie polegające na byciu rygorystycznie szczerym z trzeźwymi członkami, na nieposiadaniu tajemnic, na tym, że moje życie stało się otwartą księgą. Poddawanie pokus zamiast ulegania im było również działaniem na rzecz zmiany.

Modlitwa do Boga, choć nie była dla mnie nowością, nabrała innego znaczenia, ponieważ podchodziłem do niej z większą szczerością i pokorą. Regularna medytacja była zmianą.

Z czasem, gdy moja trzeźwość rosła, miałem możliwość pełnić służbę. Bezinteresowna praca bez pragnienia nagrody była z pewnością zmianą dla mnie jako egocentrycznego uzależnionego.

Ale gdzie pojawia się odwaga? Uważam, że odwaga to podejmowanie działań niezależnie od tego, jak się czuję. Chodziłem więc na mityngi bez względu na to, czy mi się chciało, czy nie. Niezależnie od tego, czy moja głowa mówiła mi, że jestem „zbyt zajęty”, „zbyt zmęczony” czy cokolwiek innego. Podniosłem słuchawkę telefonu i dzwoniłem do trzeźwiejących członków niezależnie od tego, jak bardzo byłem zdenerwowany, zdołowany lub zawstydzony. Byłem szczerzy niezależnie od moich obaw. Znajdowałem czas na modlitwę, medytację, czytanie literatury, bez względu na to, jak dużo miałem obowiązków w ciągu dnia. Zacząłem dostrzegać, że

moja głowa była pełna wymówek. Zawsze znajdzie się jakiś „powód”, by nie postąpić właściwie. Zaczęłam jednak dostrzegać, że te wymówki w końcu zaprowadzą mnie z powrotem do nałogu.

Nie miało i nie ma dla mnie znaczenia, czy chcę coś zrobić, czy nie. „Chęci” są ulotne i mogą się zmieniać. Dla mnie liczy się to, czy potrzebuję coś zrobić. Na tym właśnie opiera się moja relacja z Bogiem, na prostym pytaniu: „Boże, czy potrzebuję tego?”. A jeśli odpowiedź nie jest jasna lub nie jestem pewien, ponieważ nie mam numeru telefonu do Boga, mam mojego sponsora i innych trzeźwych członków, aby zapytać, co robić. Jeśli chodzi o proste sprawy związane ze wspólnotą, takie jak chodzenie na spotkania, rozmowy telefoniczne i modlitwa, odpowiedź zawsze brzmi „tak”.

Dla mnie trwała zmiana może nastąpić tylko dzięki konsekwencji w działaniu. Żyjąc w ten sposób przez wiele lat, zacząłem postrzegać to jako bycie kimś w rodzaju Duchowego Ucznia. Trzeźwość, dar od Boga, jest ramą, na której jestem w stanie opierać szczęśliwe, satysfakcjonujące i znaczące życie.

W miarę jak wzrastam w trzeźwości, zmiana, choć czasami stanowi wyzwanie, staje się ekscytującą okazją a nie czymś, czego należy się obawiać, unikać lub odkładać na później.

Bóg nieustannie daje mi sytuacje, które oferują mi szansę na rozwój duchowy, emocjonalny i psychiczny. Przyszedłem do wspólnoty zahamowany. Nieodpowiedzialne, krnąbrne, impulsywne dziecko w ciele dorosłego. Dzięki trzeźwości i odwadze do zmiany, Bóg zmienia mnie w osobę, którą chciałby, bym był.

I tak oto dzisiaj robię dokładnie to samo, co zacząłem dwie dekady temu. Rozmawiam z moim sponsorem i innymi trzeźwymi członkami. Modlę się i medytuję. Czytam literaturę. Pełnię służbę. Pomagam innym. Chodzę na spotkania. Bo jeśli działało to dwadzieścia lat temu, to zadziała i dziś.

Joseph, Wielka Brytania

Historie osobiste SA: Zmień swoje postępowanie albo z nami koniec

Dzięki łasce Boga ta członkini SA ma wspólnotę, która naprawdę jej odpowiada, a także prawdziwy poziom spokoju i sensu życia, który zawsze jej umykał.

Jestem Liną, SA, trzeźwa od 2010 roku, z Mexico City. Urodziłam się w 1968 roku. Piłam mleko z butelki aż do wieku 6 lat. Byłam przez to obiektem kpin w domu. Pamiętam mój dom z blachy i klepiskiem zamiast podłogi. Mieliśmy ograniczone zasoby i wiele potrzeb finansowych. Byłam ostatnią z ośmiorga rodzeństwa, w dodatku cierpiałam na chorobę żołądka.

Moi rodzice nigdy nie byli dostępni, zawsze pochłonięci byli swoimi nałogami – alkoholem i nikotyną. W domu nigdy nie było dobrej komunikacji. Była przemoc domowa, zastraszanie, przemoc psychiczna i słowna.

Pamiętam, że w szkole podstawowej byłam grzeczną dziewczynką i miałam świetne oceny ze wszystkich przedmiotów, ale nie miałam przyjaciół. Prawie nigdy nie bawiłam się na zewnątrz, spędzając czas na wycinaniu, malowaniu, rysowaniu, czytaniu bajek i nauce. Nie czułam się komfortowo angażując się w rozmowy z innymi; byłam bardzo powściągliwa.

W wieku 9 lat zaczęłam przybierać na wadze. Pojawiło się też u mnie kompulsywne ocieractwo, do którego wykorzystywałam meble, aż się skaleczyłam. Kiedy zobaczyłam poważnie uszkodzoną skórę, powiedziałam o tym krewnym i

zabrano mnie do szpitala. Zostałam poddana leczeniu, ale po jego zakończeniu znów zaczęłam to robić. Byłam zbyt mała, by zrozumieć, co się dzieje. Moi krewni też tego nie rozumieli. Być może myśleli, że jestem przedwcześnie dojrzałym dzieckiem i uważnie mnie obserwowali, ponieważ kiedy tylko mogłam, wymykałam się, by uprawiać ocieractwo.

W wieku 15 lat, w liceum, stosowałam już diety, aby jak najszybciej schudnąć; nienawidziłam swojego ciała, brzydząc się sobą za każdym razem, gdy patrzyłam w lustro. Zwróciłam się ku romantycznym fantazjom, takim jak telenowele, erotyka, podglądactwo, ekshibicjonizm i opowiadania erotyczne.

Teraz już kompulsywnie się masturbowałam. Zamiast usiąść do nauki, chodziłam do kina, gdzie pokazywano filmy erotyczne i pozwalałam się obmacywać i sama też dotykałam innych. Niestety, nie ukończyłam szkoły średniej, ponieważ wpadłam w bardzo silną depresję młodzieńczą z mnóstwem myśli samobójczych; miałam ciągłe pragnienie opuszczenia domu i niewracania nigdy.

Kiedy miałam 17 lat, Bóg natchnął mnie, abym poprosiła o pomoc AA. Chociaż nie byłam alkoholiczką ani narkomanką, grupa przyjęła mnie z miłością i nauczyła mnie, jak działa program, Kroki, służby, mitingi itp. Czułam się bardzo dobrze, ale nie do końca tam pasowałam. Zasugerowano mi, abym kontynuowała poszukiwania w innych wspólnotach. Odszukałam inne wspólnoty i czasami byłam bliska znalezienia domu, ale zawsze czułam się niekompletna.

Kilka lat później spotkałam swojego pierwszego chłopaka, który teraz jest moim mężem. Wtedy zaczęły się kolejne problemy. Jako kobiecie, która przez wiele lat oddawała się żądzy w różnych formach, teraz trudno mi było dostosować się seksualnie do prawdziwego mężczyzny, być z nim w bliskości emocjonalnej i seksualnej.

Powróciłam do masturbacji, romantycznych i seksualnych fantazji, flirtowania. Z czasem zaszłam w ciążę i straciłam pierwszą córkę, ponieważ miała wady genetyczne, co było dla mnie straszne. Czułam się winna, ponieważ w tym czasie byłam uzależniona od nikotyny. Paliłam kilka papierosów dziennie, a moje zaburzenia odżywiania postępowały tak bardzo, że nienawidziłam siebie jeszcze mocniej, gdy patrzyłam na siebie w lustrze i brałam tabletki, aby stłumić głód. Nigdy nie płakałam po stracie córki; ukrywałam swoje uczucia, zawsze starając się być silną, odważną kobietą.

Potem, po urodzeniu kolejnej trójki dzieci, całkowicie oddałam się masturbacji i zawsze czułam się niespokojna; pożyłowałam moich szwagrów, sąsiadów, znajomych, myśląc, że każdy jest fizycznie lepszy od mojego męża.

Aby się zrelaksować, zaczęłam się uczyć i skończyłam szkołę średnią, a potem uniwersytet. Następnie odkryłam Internet, który zamieniłam w moje osobiste więzienie. W Internecie spędzałam całe godziny odrabiając lekcje, ale także wchodząc na strony internetowe w poszukiwaniu przypadkowych przyjaciół, seksu i romansów.

Skończyłam szkołę średnią późno, nie miałam już wystarczającej umiejętności koncentracji, by kontynuować naukę w college'u. Moja głowa była pełna obsesji, seksualnych i romantycznych rozterek. Miałam mało energii i popadłam w trwałą depresję, odwiedzałam obskurne hotele, wplątałam się w kilka toksycznych związków, wydając mnóstwo pieniędzy na to, by wyglądać wspaniale, często zapadając na infekcje przenoszone drogą płciową, przez co trafiałam do ginekologa.

Prawie codziennie oglądałam pornografię. Nie mogłam spać w nocy i wpadałam w napady obżarstwa, które czasami powodowały wymioty. Zaszłam w ciążę z kimś innym niż mój mąż i poddałam się aborcji. Nie radziłam sobie dobrze ani w domu, ani w szkole, ani w pracy.

Po kilku latach mój mąż mnie nakrył. Zostawiłam telefon w domu, a on spojrział na niego, ponieważ otrzymywałam wiele wiadomości. Jego obraz mojej osoby został rozbity jak gliniany idol upuszczony na ziemię. W jednej sekundzie w jego umyśle zmieniłam się z ukochanej żony w prostytutkę. Wyrzucił mnie z domu i powiedział, że złoży skargę do sądu, aby dostać prawo do opieki nad moimi małymi dziećmi. Powiedział mi, że zostawi mnie mojej rodzinie i powie jej, że byłam prostytutką, a na dowód pokaże im mój telefon.

Kiedy skonfrontował się ze mną, pękła moja różowa bańka żądz, w której żyłam od lat i byłam przerażona, że stracę dzieci. Kiedy walizki czekały na mnie przy drzwiach, mąż powiedział mi, że jeśli nie znajdę pomocy i nie zmienię swojego postępowania, to się rozwiedziemy.

Pewnego dnia, oszalata z niepokoju i desperacji, próbowałam wszystkiego, by ominąć blokady, które nałożył mi na komputer. W ten sposób natknęłam się na stronę Anonimowych Seksoholiców z Meksyku i zainteresowałam się nią. Czytałam i czytałam, aż doszłam do pytania, które brzmiało: Czy prowadzisz podwójne życie? Pochłonęłam wszystkie informacje o chorobie, problemie i rozwiązaniu – i bardzo szybko trafiłam na mój pierwszy miting.

Myślę, że to było zrzęczenie Opatrzności, akt miłosierdzia mojej Siły Wyższej, który doprowadził mnie do tej strony internetowej; pomyśleć, że na świecie, w Meksyku, są inni ludzie tacy jak ja, którzy cierpią na to uzależnienie i spotykają się co tydzień, aby wspierać się nawzajem w zdrowieniu! Nie miałam o tym pojęcia. Ten akt Opatrzności oświecił mi drogę do SA.

Dziś dziękuję Bogu za to, że wybrał mnie spośród tak wielu kobiet, które potrzebują tego programu; za to, że dał mi możliwość dołączenia do wspaniałego, pełnego miłości programu, który pomaga mi zaakceptować siebie taką, jaką jestem; kochać siebie w zdrowy sposób i szanować swoje ciało, duszę i istotę.

Dziś mam wspólnotę, która naprawdę do mnie pasuje, identyfikując się naturalnie z każdym z moich kolegów.

Zaufanie do mojego męża rośnie każdego dnia, podobnie jak prawdziwa miłość. Nie chcę już go zmieniać; dziś cieszę się jego miłością, kochając go za to, kim jest. Dziś widzę, że problem tkwił we mnie, a nie w nim.

Śpię spokojnie i jestem radosna, nawet w obliczu życiowych problemów. Moja żądza czasami się pojawia, ale już jej nie ulegam i nie boję się jej. Szanuję ją – przebiegłą, zaskakującą, potężną – i to pomaga mi trzymać się od niej z daleka; jeśli pokusa nie ustępuje, wzywam moją Siłę Wyższą, która jest o wiele potężniejsza niż żądza.

Dziękuję, Wam Anonimowi Seksoholicy. Odnalazłam spokój i sens życia, które zawsze mi umykały. Dziękuję Ci, Boże za to, że zawsze troszczysz się o mnie prowadząc mnie swoją anonimową dłonią.

Lina, Mexico City, Meksyk

Bezpłatne Broszury SA do pobrania

Na stronie sa.org/literature/pamphlets/ można znaleźć broszury SA do pobrania za darmo do użytku osobistego z dystrybucją do 10 lub mniejszej liczby osób. Nie zezwala się na drukowanie ich kopii. Egzemplarze drukowane można nabyć w sklepie internetowym SAICO.

Większość członków po raz pierwszy doświadcza korzyści płynących z wczesnej trzeźwości w swojej grupie domowej. Co to znaczy, że grupa domowa SA jest bytem duchowym? Jakie są najczęstsze problemy w grupie domowej SA? Jakie są w niej stanowiska służb? Jak odbywają się mitingi biznesowe grupy? Jak zarządzane są fundusze grupowe? Przeczytaj wszystko o grupach domowych SA w tej świetnej broszurze.

Nowe grupy SA – Kwiecień 2024

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa: Aztec, Nowy Meksyk, USA; Nowy Orlean, Luizjana, USA; Oceanside, Kalifornia, USA; Medina, Ohio, USA; Austin, Teksas USA; Lafayette, Luizjana, USA; Tempe, Arizona USA; Columbus, Indiana, USA; Stickney, Illinois, USA; Kingwood/Porter, Teksas, USA; Cullman, Alabama, USA.

Wielka Brytania: Edynburg, Szkocja, Wielka Brytania; High Wycombe, Anglia, Wielka Brytania

Historie osobiste SA: Ekstremalne kroki do radosnej trzeźwości

Ta anonimowa seksholiczka dziś jest w stanie doświadczać radosnej trzeźwości i bez żalu akceptować Bożą wolę wobec siebie.

Przyszłam do SA na początku 2019 roku. Miałam doświadczenie w innych wspólnotach odwykowych, więc ufałam już podejściu 12 Kroków. Dzięki AA mój ojciec wytrzeźwiał po raz pierwszy w życiu w 1995 roku i choć przed śmiercią miał nawrót choroby, wiedziałam na pewno, że Program działa.

Miałam okazję uczestniczyć w Nar-Anon rok po moim ślubie, kiedy dowiedziałam się o uzależnieniu mojego męża od narkotyków. Zminimalizował swój problem „lekkimi narkotykami”, ale konsekwencje wciąż były dość poważne. Pomogłam mu przestać zażywać je, wysyłając go na odwyk i razem uczestniczyliśmy w mitingach. Psychologowie pomogli mi utrzymać małżeństwo przez kolejne 10 lat, ale łączyło nas znacznie mniej niż te problemy. Dużym problemem było nasze życie seksualne. SA nauczyło mnie pozostawać po mojej stronie ulicy i teraz zdaję sobie sprawę z tego, jak przyczyniłam się do naszych kłopotów. W młodości byłam rozwiązła, a moje zachowanie i podejście do seksu poważnie wpłynęło na nasz związek.

Moja rodzina była jednocześnie religijna i dysfunkcyjna. Przymknęłam oko na zasady moralne, których mnie nauczono i starałam się złagodzić ból mojej samotności dużą ilością seksu. Stałam przed wyborem między porządnym życiem chrześcijańskim a częstym seksem bez ślubu i wybrałam uruchamianie się. Doświadczyłam wielu emocjonalnych urazów i bólu, a potem pojawił się cynizm.

Byłam wierna mojemu mężowi przez całe nasze małżeństwo, ale miałam wiele wad charakteru. Mimo że fizycznie byłam tylko z nim, uzależnienie zatruwało moje życie. Myślałam, że seks jest podstawą związku i czułam się niechciana, gdy on wciąż mi odmawiał. Kiedy dowiedziałam się, że mój mąż przedkłada porno i masturbację nad bycie ze mną, odebrałam to bardzo osobiście. Straciłam do niego całe zaufanie,

ale wciąż próbowałam ratować moje małżeństwo poprzez terapię, programy kościelne, a nawet „seksuologa”, który doradził nam wspólne oglądanie porno.

Zaangażowałam się w program dla dzieci alkoholików i zaczęłam pracować nad ich Krokami. Chciałam posprzątać zagracone półki mojego życia. Otrzymałam ukojenie dla problemów z dzieciństwa. Mówiąc dokładniej, znalazłam ulgę w braku bezpieczeństwa, wsparcia i miłości w moim życiu.

Pisząc o moim dorastaniu w ramach tych Kroków, wciąż znajdowałam problemy, które wynikały z moich zachowań seksualnych i postaw. Mój sponsor w tym programie powiedział mi o SA. W tym czasie zerwałam już z mężem i zdecydowałam, że nie będę mieć żadnych romansów poza małżeństwem, ale jak mogłam opanować żądzę seksualne, jak mogłam uspokoić obsesję? Nigdy nie rozumiałam, jak zwodnicza może być żądza; myślałam, że jej potrzeby są moimi potrzebami.

W SA nauczyłam się, że decyzja o niekarmieniu żądzy mnie nie zabije, że seks jest rzeczywiście opcjonalny. To była niesamowita wiadomość! Znalazłam sponsora i zaczęłam pracę nad Krokami w programie. Miałam intensywne wspomnienia z wielu traumatycznych związków w całym moim życiu, ale praca nad Krokami pomogła mi uwolnić się od wielu z tych traum. Wiele z mojego bólu również zaczęło znikać, a zamiast tego pojawiło się lepsze zrozumienie siebie i zaufanie do Boga. Wspólnota zbliżyła mnie do ludzi. Nigdy wcześniej tego nie miałam. Znalazłam również możliwość służenia na wiele różnych sposobów; to naprawdę przyniosło mi radość. Niektóre z tych możliwości obejmują wspieranie nowo przybyłych i uczestnictwo w zlotach SA, gdzie mogę doświadczyć różnych emocji i otrzymać wiele przydatnych informacji.

Zeszlatoroczne doświadczenie naprawdę zawróciło mi w głowie. Będąc w 15. roku trzeźwości (z czego 3,5 roku po rozwodzie), nagle zaczęłam się kimś interesować. Pomimo faktu, że było to wzajemne, a ja byłam teraz singielką, on nie był singlem.

Ze względu na to, jak szybko przekroczył granice stosowności i dzięki oświeceniu, które już otrzymałam pracując nad Krokami SA, postanowiłam zresetować datę mojej trzeźwości, aby żądza nie pochłonięła mnie ponownie całkowicie. Rozpoczęłam też kolejny cykl Kroków z nowym sponsorem. Byłam na 90 mitingach w ciągu 90 dni, co jest powszechną sugestią, którą słyszałam, gdy zdrowienie zaczyna się chwiać. Modliłam się i poddałam moją żądzę. Modliłam się o pomoc w poddaniu się całej mojej żądzy.

Codziennie zapisywałam stronę wdzięczności. Słuchałam nagrań ludzi czytających z Białej Księgi i czytałam literaturę SA i AA. Pozostawałam w kontakcie z innymi seksoholikami i korzystałam z wielu okazji do mitingów zarówno twarzą w twarz, jak i online. Postanowiłam nawet zrezygnować ze słodczy i produktów bogatych w skrobię, aby zaatakować żądzę z różnych stron.

Po roku tej nowo odkrytej trzeźwości poczułam, że jestem inną osobą. Osiągnięcie tak prostej rzeczy jak radosna trzeźwość było dla mnie długą i trudną podróżą, ale w końcu jestem w stanie zaakceptować wolę Boga wobec mnie bez żalu – za to z pokorą. Z moim sercem jest coraz lepiej.

Catherine B., Moskwa, Rosja

Kroki i Tradycje: Moja wewnętrzna wojna domowa

Dwie armie toczą wojnę o panowanie nad nim, ale tylko dziś, Bóg daje mu szansę podejmować działania z miłości, a nie z samoobsesji.

Kiedy byłem nowy we Wspólnocie, usłyszałem coś, co mnie rozśmieszyło: „Jestem nienawidzącym siebie Narcyzem”. Wydawało mi się to zabawne, ale chciało mi się też płakać z powodu tego, jak prawdziwe było to stwierdzenie. Jestem seksoholikiem i naprawdę zasłużyłem na swoje miejsce na mitingach SA. Mam śmiertelną, nieuleczalną, postępującą chorobę – prawdziwą chorobę duszy. Niezrozumiałym cudem Program pomógł mi odnaleźć drogę do Siły Wyższej, która przywróciła mi zdrowy rozsądek. Co prawda, wszystko, co mam, to codzienna ulga zależna od mojego stanu duchowego, ale to dla mnie absolutny cud. Inną częścią mojej historii jest to, że jestem również szalejącym wulkanem. Moja nienawiść do samego siebie doprowadziła mnie do niemal śmiertelnej furii na drodze i kilku prób samobójczych.

Cztery lata temu miałem incydent, który mnie zaskoczył. Zmagam się z silnym poczuciem niższości w stosunku do moich szwagrów. Jeden z braci mojej żony przyjechał w odwiedziny i przywiózł jej czytnik ebooków. Bardzo ceniła czytnik, który ja jej podarowałem, ale teraz gest jej brata sprawił, że mój prezent stał się nieaktualny. Obawiając się gwałtownej reakcji z mojej strony, moja żona była zestresowana przyjęciem prezentu. Gdy zostaliśmy sami, powiedziałem, że uważam prezent za bardzo miły. Zapytała: „Nie jesteś zdenerwowany?”. Odpowiedziałem szczerym i spokojnym głosem: „Dlaczego miałbym być zdenerwowany? To byłoby bardzo niedojrzałe”.

Oboje oniemieliśmy z niedowierzania! Czy ja byłem w jakiś sposób opętany? Moje dawne zachowanie polegałoby na rozbiciu prezentu młotkiem, gdyby go przyjęła. A jednak w jakiś sposób, ku naszemu zdumieniu, wydawało się, że zostałem przemieniony. Pomyślałem o Dziesiątej Obietnicy: „Reagujemy zdroworozsądkowo i normalnie, oraz odkrywamy, że dzieje się to niejako automatycznie [...] bez żadnej myśli czy wysiłku z naszej strony. Zostało ono nam po prostu dane! I to jest właśnie cud.” (AA, 84-85)

Rozumiem, że to był cud, ale kiedy to się stało? Dokładne rozważenie i refleksja poprowadziły mnie z powrotem do Kroku Czwartego. Kiedy ostatnio pracowałem nad tym krokiem, w mojej duszy rozbłysło światło, a moja Wyższa Siła przebiła się przez mur mojego ego i dotarła do mnie. Uważam, że po raz pierwszy pozwoliła mi zmierzyć się z nieuniknionym faktem uwięzionym głęboko w mojej istocie. W samym sercu mojej osoby, w centrum mojej duszy, toczyła się wojna domowa.

Słyszałem podobne opisy tego wewnętrznego konfliktu, na przykład alegorię dwóch psów walczących wewnątrz osoby, gdzie zwycięzcą jest ten, który jest karmiony. W moim przypadku ta walka toczy na znacznie większą skalę i ma złowrogie podłoże.

Są tam dwie armie walczące o panowanie nade mną: Wstyd i Duma. Armia Wstydu wystrzeliwuje bez przerwy niszczycielskie pociski zwane krytyką, perfekcjonizmem, izolacją i strachem. W ogniu bitew toczonych wewnątrz mnie, armia Dumy odpowiada ciężkim arsenałem usprawiedliwień, racjonalizacji, gniewu i urazy. Stojąc na środku pola bitwy tego intensywnego konfliktu, jestem bezbronnym małym chłopcem. Przemoc spadająca na moje wewnętrzne dziecko prowadzi do nieprzewidywalnych epizodów emocjonalnych, od głębokiej depresji po niekontrolowaną wściekłość i wszystko pomiędzy. Ból jest tak nieznośny, że doprowadza mnie do mojego ulubionego środka znieczulającego: żądy.

Kiedy przeprowadzam odważny i wnikliwy rachunek osobisty, moja Siła Wyższa ujawnia mi naturę tej wewnętrznej wojny domowej. Kiedy podejmuję działanie polegające na spojrzeniu na mój wstyd i dumę w świetle moich uraz, zaczynam widzieć, jak mój wewnętrzny konflikt napędza moją żądzę i wściekłość.

Na przykład, niedawno stłukłem lusterko boczne w moim samochodzie podczas cofania na miejsce parkingowe. Niestety, zdarzyło mi się to wcześniej co najmniej cztery razy. Kiedy moja żona zwróciła mi na to uwagę, wściekłem się i rzuciłem niegrzeczną, sarkastyczną uwagę. Niewiele później zdziwiłem się, że moja żona była zdenerwowana, ponieważ nawet nie pamiętałem mojej wcześniejszej uwagi. Gdy mi przypomniała, dostrzegłem okazję do przeprowadzenia obrachunku sytuacji.

Do kogo żywiłem urazę? Do mojej żony. Jak to się stało? Popatrzyła na mnie z góry i przesadnie zareagowała, gdy byłem dla niej niegrzeczny. Wtedy zdałem sobie sprawę, że zbyt często ją osądzam. Jeśli to zauważę, poradzę sobie!

Co to we mnie wywołało? Moja wewnętrzna wojna domowa została aktywowana. Natychmiast, armia Dumy zagrzała: „Za kogo ona się uważa? Jestem lepszym kierowcą niż ona! Do licha, nauczyłem ją jeździć!”. W tym samym czasie armia Wstydu połączyła siły ze Strachem i odpowiedziała: „Ona ma rację! Jesteś okropnym kierowcą; prawdopodobnie jednym z najgorszych! Zastanów się, kto urywa tyle lusterek?”.

Jaką rolę odegrałem w tym scenariuszu? Zaczynamy od tego, że stłukłem lusterko! Czy była rozczarowana i sfrustrowana nieoczekiwanymi kosztami naprawy bezpodstawnie? (biorąc pod uwagę nową technologię, lusterka boczne nie są tanie!)

Co jest przejawem mojej samoobsesji? Strach! Boję się, że powie mi, żebym nie brał udziału w zlocie SA i przeznaczył pieniądze na naprawę lusterka. Nie będzie po mojemu. Nie będzie wola moja.

Czy jestem winien zadośćuczynienie? Jak najbardziej! Natychmiast dałem jej do zrozumienia, że myliłem się, wypowiadając się sarkastycznie i zakładając, że mnie osądza. Uprzejmie odpowiedziała: „Odżałujmy to razem”.

Ilekoć przechodzę przez ten proces, moja Siła Wyższa pozwala mi odłożyć na bok to, co blokuje mnie przed Nią, innymi i samym sobą. Dzięki prawdziwemu cudowi, mały chłopiec wewnątrz mnie zostaje uratowany z pola bitwy samoobsesji i bezpiecznie umieszczony w pozycji neutralności. Mogę dostrzec swój błąd i stawić mu czoła z pokorą i miłością do samego siebie „aby się nie zamartwiać, nie wpadać w poczucie winy i nie oddawać się ponurym refleksjom” (AA, 86).

Chociaż nie mogę (i nie muszę) zrozumieć, jak działa ten cud, moja Siła Wyższa może przywrócić mi rozsądek. Po dwudziestu czterech sekundach zaczynam dostrzegać, że jest to program działania i że praca nad Krokami różni się od zwykłego uczestnictwa we wspólności.

Boże, w tym dniu daj mi spokój, abym zaakceptował fakt, że jestem doskonale ułomną, ukochaną istotą ludzką, która nie jest ani lepsza, ani gorsza od innych. Pozwól mi obdarzać łaską innych i siebie samego oraz podejmować działania miłości, zamiast karmić moją samoobsesję.

Amjed B., Teksas, USA

Kroki i Tradycje: Nauka obrachunku sumienia na mityngach

Jestem Oscar, seksoholik w trakcie zdrowienia, trzeźwy dzięki łasce mojej ukochanej Siły Wyższej od 6 marca 2012 roku. Pewnego razu, na jednym ze

stacjonarnych mitingów poświęconych pracy nad Krokami w mojej grupie, był pewien oldtimer AA, doskonale znający literaturę programu. Niecierpliwiło mnie, gdy proszono go o zabranie głosu, bo potrafił mówić bez końca. Był również inny członek, który nigdy nie odzywał się na mitingach – po prostu odpowiadał „Tak” lub „Nie” podczas głosowania. Ci ludzie mnie irytowali.

Naprawdę lubię mitingi – grupowe obrachunki i mitingi Intergupy – ponieważ, jak mówi książka „Odkrywanie Zasad”, grupowe obrachunki są często miejscem, gdzie czujemy żar.

Próba zmiany innych jest niemożliwa, tak samo jak ja nie mam władzy nad żądzą. Podczas tych mitingów modliłem się o mądrość i odwagę do zmiany, do porzucenia ciężaru, który dźwigało moje ego. W końcu udało mi się docenić tych dwóch kolegów i podziękować Bogu za ich obecność. Od każdego z nich nauczyłem się żyć Tradycjami i duchowymi zasadami; być tolerancyjnym, wdzięcznym za służbę każdego członka i za każdego, kto pojawia się na mitingach mojej grupy macierzystej. Muszę zaakceptować fakt, że jestem tylko uczniem na ścieżce duchowej i dalej uznawać, że moje ego nie zawsze ma rację.

Uwielbiam tekst, który mówi: „Usilnie nalegamy, aby cieszyć się życiem” (AA 133). Ale jak mogę być szczęśliwy, jeśli wszyscy wokół mnie się myślą? Jak mogę cieszyć się życiem, słuchając ciągłych nawrotowców na mitingach i tych, którzy nie doszli do etapu, na którym „nie będziemy żałować przeszłości i nie będziemy chcieli zatrząskiwać za nią drzwi”? (AA 84)

Odpowiedź przyszła, gdy pracowałem nad Krokami i zacząłem naprawdę żyć duchowymi zasadami. Moja ciemna strona zawsze chce krytykować innych, nigdy nie jest szczęśliwa, zawsze czuje się niewygodnie i nietolerancyjnie. Ale dziś mam wybór – mogę prosić o boską pomoc, pracować nad Krokami, często robić bilans samego siebie; mogę przyjąć i poddać swoją niedojrzałość, zrezygnować z pragnienia dziecinnego napadu złości, wskazując na wady wszystkich innych.

Stopniowo, pracując nad Krokami, zmierzałem ku światłu. Zacząłem dostrzegać, że odpowiedzią na prawdziwą wolność jest wzięcie odpowiedzialności za swoje życie – nawet jeśli sprawia to ból i nie chcę tego robić. To oznacza zmierzyć się ze zmianą, być odważnym wobec bólu duchowego wzrostu. Krok po kroku, stałem się bardziej tolerancyjny, bardziej kochający i rozumiejący innych, zamiast ciągle na nich narzekać. Zacząłem doświadczać radości życia w rzeczywistości, cieszyć się tym cennym życiem, odkrywając głębszą relację z Siłą Wyższą – wszystko to zdobyte dzięki pracy nad Krokami i moimi wadami charakteru, za każdym razem gdy się pojawiają, szczególnie podczas służby.

Hasło „Trzymaj się zwycięzców” zachęca mnie do słuchania historii zdrowienia na mitingach i w nagraniach. Zachęca mnie również do mówienia o korzyściach z służby – zmianach, które zaszły w moim życiu dzięki międzygrupowej służbie w moim kraju, pracy w Hiszpańskim Komitecie Tłumaczeń Magazynu ESSAY oraz sponsorowaniu więźniów. Przez to wszystko odkrywam, że i ja mogę być zwycięzcą, choćby tylko na dziś. Zawsze cieszę się, mogąc dzielić się tym radosnym przesłaniem z moją grupą.

Oscar M., Bogota, Kolumbia

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Pomoc naszym przyjaciółom z podwójnym wyrokiem

Słowacka wspólnota niedawno dokonała gigantycznego przełomu w służbie CFC i była w stanie zorganizować otwarty miting SA w jednym z więzień w ich kraju.

Program Anonimowych Seksoholików wciąż nie jest dostępny w większości więzień na świecie i w Europie. Moje uzależnienie uczyniło mnie więźniem żądy. To było straszne i myślałem, że wyrzuciłem swoje życie przez okno w pogoni za nią. Nie potrafię sobie wyobrazić, jak ciężko musi być więźniom żądy przebywającym w zakładzie karnym.

Pewien długoletni trzeźwy członek z zagranicy przyjechał dwa lata temu na Słowację z wielkim przesłaniem. Mówił, że praca w więzieniu jest naprawdę ważna, ludzie w więzieniach są zagubieni i nie mają programu SA. Wyobraź sobie, że jesteś uzależniony od seksu, nie wiesz o programie SA i siedzisz w więzieniu przez wiele lat. Co za beznadziejny stan! Od tego czasu zaczęliśmy kłaść większy nacisk na pracę SA w więzieniach na Słowacji. Zorganizowaliśmy spotkanie z biskupem, który był szefem kapelanów więziennych w naszym kraju i był otwarty na program SA. Bardzo ważna była dla nas modlitwa za tę służbę, a także odwiedziliśmy bardzo duchowe miejsce, aby wspólnie modlić się za pozbawionych nadziei więźniów. Myślę, że bez dużej odwagi, którą dała nam nasza Siła Wyższa, silnego wsparcia ze strony innych członków i naszych sponsorów, nie byłibyśmy w stanie nikomu pomóc.

Następnym krokiem było rozpoczęcie pracy nad tłumaczeniem broszur więziennych i zajęło nam to prawie rok, zanim zostały one ukończone wraz z projektem graficznym i ostatecznie wydrukowane. Wtedy jeden z członków wpadł na pomysł, że powinniśmy zorganizować otwarty miting w więzieniu. Inny członek powiedział, że zna kolegę z AA, który regularnie przychodzi do więzienia, by opowiadać osadzonym o programie AA. Zgodził się, że zapyta tego kolegę, co jest potrzebne, aby udać się do więzienia.

To było niesamowite, jak wszystko ze sobą współgrało. Członek AA zasugerował, byśmy skontaktowali się bezpośrednio z psychologiem w jednym z więzień, do którego regularnie uczęszczał. Skontaktowaliśmy się z psychologiem, która zaprosiła nas na otwarte spotkanie dla więźniów. Na początku nie wierzyłem w to, co mówiła, ponieważ słyszałem różne opowieści o tym, jak trudno jest zorganizować otwarty miting w więzieniu.

Nadszedł dzień naszej wizyty i poczułem strach. Co ja, seksoholik, który nigdy nie był w więzieniu i który nie osiągnął nawet wieku 30 lat, mogę powiedzieć tym osadzonym przyjaciółom, którzy prawdopodobnie przekroczyli znacznie więcej granic niż ja? Przewyciżyłem jednak strach i przyszedłem tam z dwoma innymi kolegami z SA.

Przed nami siedziało 20 więźniów, sami mężczyźni. Zaczęliśmy dzielić się naszymi historiami, a potem oni zaczęli zadawać pytania. Byłem zaskoczony. Myślałem, że wszyscy będą się z nas śmiać. Niektórzy się śmiali, ale większość nie. Najbardziej zaskakujące było dla mnie to, że po spotkaniu niektórzy więźniowie przyszli uściskać nam dłonie i podziękować za naszą odwagę i przesłanie nadziei. Zdałem sobie sprawę, że dla Boga nie ma rzeczy niemożliwych i może On użyć tak chorej osoby jak ja, by głosić przesłanie nadziei wszędzie.

Istnieje rozwiązanie dla seksoholizmu! Na koniec rozmawialiśmy z psychologiem więziennym o przyszłej współpracy i otwartych tematach, takich jak sponsoring za pośrednictwem poczty, wirtualne meetingi i warsztaty Kroków. Zobaczmy, co się sprawdzi.

W tym artykule chciałem podkreślić, że w wielu więzieniach są chorzy przyjaciele, którzy nie wiedzą o istniejącym rozwiązaniu. Można im pomóc. Można nieść im przesłanie nadziei. Jeśli chcesz pomagać więźniom, zachęcam cię do tego!

Anonimowy, Słowacja

Wiadomości ze świata: Odwaga do zmian w LA

W moim życiu ODWAGA DO ZMIANY nie pojawiła się przypadkowo. Nie uważam, że mam dużo odwagi, a tym bardziej tyle, ile potrzebuję do zmiany. Zmiana samego siebie może być przerażająca. Czasem paraliżuje mnie ze strachu. Ale przekazanie mojego życia i woli pod opiekę Boga, tak jak Go rozumiem, pomaga mi znaleźć odwagę.

Odnajduję odwagę, gdy wykonuję programowe telefony, by dzielić się tym, co się u mnie dzieje, będąc przy tym transparentnym i otwierając się przed innymi. Jeszcze więcej odwagi zyskuję, gdy idę na spotkanie z mężczyznami i kobietami, którzy zdrowieją z żądzy tak jak ja. Doświadczenie, siła i nadzieja na Międzynarodowych Złotach zalewają mnie poczuciem odwagi, które może być cudownie przytłaczające.

W Los Angeles jest wiele do pokochania: pogoda, jedzenie, plaże, rozrywka. Ale od 12 do 14 lipca Los Angeles będzie nasycone odwagą – ODWAGĄ DO ZMIANY! To właśnie temat Letniego Międzynarodowego Zlotu SA & S-Anon w 2024 roku, a Los Angeles w Kalifornii jest miastem – gospodarzem tego wydarzenia.

W moim życiu zmiana nigdy nie była przełącznikiem włącz/wyłącz, lecz bardziej takim, jak stopniowy ściemniacz (ale wolę nazywać ją moim „przełącznikiem światła”). Kontynuując pracę nad programem SA poprzez Kroki, wykonywanie programowych telefonów, uczestnictwo w meetingach i pełnienie służby, coraz częściej podejmuję „właściwe działania” (SA 147, 164, 167). Te kumulujące się „właściwe działania” przynoszą rzeczywiste zmiany w moim życiu. Dla mnie tym właśnie jest zdrowienie – zmianą. Zdrowienie, które widzę u innych, jest dla mnie dowodem ich ODWAGI DO ZMIANY. Ich odwaga jest zaraźliwa, a moja własna rośnie, gdy kontynuuję życie pełne zmian i zdrowienia. Nawet gdy przechodzę przez okresy nawrotu, mogę przyjąć odwagę, którą otrzymałem, pokonać zniechęcenie z powodu mojej niedoskonałości, kontynuować zmiany i doceniać mój postęp, który staje się coraz bardziej widoczny, gdy pracuję nad programem, stawiającym na postęp, nie na perfekcję.

Praca z tyloma osobami w komitecie organizacyjnym zlotu, którzy nieustrudzenie pełnią służbę, by Międzynarodowy Zlot w Los Angeles 2024 był dla was okazją do kontynuowania własnych zmian, już napełniła mnie wdzięcznością i, tak, odwagą. Czy dołączysz do nas?

Zacznij planować już teraz, odwiedzając stronę iclosangeles2024.com i zobacz, co dla was przygotowaliśmy. Planujemy ponad 90 sesji, warsztatów i paneli dyskusyjnych na szeroki zakres tematów dla SA i S-Anon. Niektóre z tych zagadnień to Poddanie się, Sponsorowanie, Wstyd, Trzeźwe Randki, Pociąg do tej samej płci i Sojusznicy, Narzędzia Duchowe... a to tylko niektóre z tematów związanych z SA. Sprowadzamy również inspirujących spikerów, którzy podzielą się swoją

doświadczeniem, siłą i nadzieją (ang. ESH – „experience, strength, and hope” SA 201).

Jestem wysokim, łysym facetem z głębokim radiowym głosem. Byłoby dla mnie zaszczytem przedstawić wam uczestników, którzy już zarejestrowali się, z Singapuru, Meksyku, Izraela, Kanady, Kenii i oczywiście stąd, ze słonecznej Kalifornii. Tak się cieszę, że możemy się spotkać, by wzrastać w naszej ODWADZE DO ZMIANY.

Dave H., Kalifornia, USA

ESSAY publikuje **wyłącznie informacje o przyszłych międzynarodowych wydarzeniach SA**. Lokalne wydarzenia można przesyłać na adres saico@sa.org w celu umieszczenia ich na sa.org. Podaj proszę następujące informacje: data, temat, miejsce, i kontakt. Przyda się ulotka informacyjna o wydarzeniu.

Poddanie – głęboko w sercu Teksasu

Międzynarodowy zlot SA/S-Anon: Dallas, Texas, 25-27 lipca 2025.

Dodaj jak najlepszy podpis!

LaRon, nasz redakcyjny ilustrator, który od dwóch lat ożywia nasze okładki i rozśmiesza nas swoimi rysunkami, stworzył kreskówkę o tematyce zdrowienia, której brakuje tylko jednego – **Twojego podpisu!** Dymek dialogowy jest pusty, a teraz Twoja kolej, by wypełnić go dowcipnym tekstem.

Oto Twoje zadanie, jeśli zdecydujesz się je podjąć: wymyśl idealny podpis do najnowszego dzieła LaRona i prześlij go do nas na adres essay@sa.org. Jeśli Twój podpis zdobędzie nasze serca (i wywoła śmiech), uświetni strony czerwcowego wydania ESSAY. Dodatkowo, otrzymasz bezpłatny drukowany egzemplarz tego numeru, dostarczony prosto pod Twoje drzwi dzięki uprzejmości SAICO.

Zaznacz datę w kalendarzu — termin nadsyłania zgłoszeń upływa 15 maja. Niech zadziała kreatywność, a najzabawniejszy podpis wygra!

Wiadomości ze świata: Dzięki wierze i pracy

Dwudniowe wydarzenie online, „Dzięki wierze i pracy”, które odbyło się 9 i 10 marca 2024 roku, było pierwszą wspólną inicjatywą komitetów dobrosąsiedzkich z obu regionów.

Temat „Dzięki wierze i pracy” pochodził z Pierwszej Tradycji książki „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji”: „Dzięki wierze i pracy zdołaliśmy budować na fundamencie naszych niezwykłych doświadczeń naszą wspólnotę. Doświadczenia te żyją dziś nadal w Dwunastu Tradycjach Anonimowych Alkoholików. Tradycjach, które – z Bożą pomocą – będą nas zatrzymywać w wjedności tak długo, jak tylko Bóg będzie nas potrzebować” (Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji 131).

Zarejestrowało się 596 członków SA z 50 różnych krajów na całym świecie. Wydarzenie tej skali wymagało zaangażowania wielu członków do służby. Podczas wydarzenia uczestnicy mówili w 9 językach, gościliśmy 8 wspaniałych spikerów, zapewniliśmy 40 tłumaczy, 2 moderatorów, 4 gospodarzy technicznych, 4 chronometrażystów i 12 członków komitetu. Podczas wydarzenia zorganizowaliśmy panele dyskusyjne dla następujących grup: Komitetu ds. Zakładów Karnych, Globalnego Komitetu Pomocy Potrzebującym, zlotu EMER, panele językowe oraz panele dla kobiet w SA. Niektórzy członkowie opowiadali, że dzięki udziałowi w wydarzeniu nawiązali ponowny kontakt z osobami, z którymi dawno nie rozmawiali.

Inni zaangażowali się w CFC dzięki nowemu koordynatorowi MAR CFC i przewodniczącemu EMER CFC.

Jesteśmy bardzo wdzięczni EMER za nawiązanie współpracy z MAR po drugiej stronie Atlantyku. Dla nas w MAR, gdzie głównie mówimy jednym językiem, było to doświadczenie poszerzające horyzonty i poruszające serca. Dziękujemy wszystkim, którzy wspierali to wydarzenie. Prosimy o śledzenie informacji na temat nagrań.

Hal C., *Przewodniczący MAR GNC,*
W imieniu Wspólnego Komitetu Dobrosąsiedzkiego MAR i EMER

Wiadomości ze świata: Siódmy Krajowy Zlot w Meksyku

W październiku ubiegłego roku, w Tuxtla Gutierrez odbył się siódmy Zlot SA Meksyk. Uczestniczyło w nim 47 członków SA i 13 członków S-Anon. Dla kilku uczestników był to pierwszy zlot, a ich komentarze znajdują się poniżej. Jako organizatorzy jesteśmy wdzięczni Sile Wyższej (Bogu, jak każdy Go pojmuje) za to doświadczenie, tak ważne w naszym zdrowieniu.

Organizacja zlotu rozpoczęła się w 2022 roku, kiedy to powołano komitet zaufanych sług Meksykańskiej Intergrupy SA, aby zaplanować zlot naszej ukochanej wspólnoty w Tuxtla Gutiérrez, w regionie Chiapas. Planowanie i organizacja wydarzenia trwały ponad rok – złożyły się na to działania takie jak wybór miejsca zlotu, koszty, tematy do omówienia, spikerzy, jedzenie, działania integracyjne itp. To była mozolna praca dla organizatorów, początkowo z comiesięcznymi spotkaniami, potem codwutygodniowymi, a w końcu cotygodniowymi. Pomimo braku doświadczenia komitetu, cel przeprowadzenia zlotu został osiągnięty dzięki zaangażowaniu i trosce członków.

Kończąc zlot postanowiono, że kolejny odbędzie się w Guadalajara, w regionie Jalisco, w Meksyku. Do zobaczenia na VIII Zlocie w sierpniu 2024 roku.

Francisco, Meksyk, Członek grupy organizacyjnej

Uczestnictwo w takim wydarzeniu pomogło mi zmienić moje postrzeganie od dłuższego czasu trzeźwego kolegi, którego nie lubiłem, ponieważ nie był taki, jakbym chciał. Widząc jego twarz, przebywając z nim, występując z nim i widząc, jak działa z opanowaniem, ta uraza zniknęła i teraz bardziej go doceniam i ufam mu. Zmieniło to również moje postrzeganie innego członka, który dał mi lekcję pokory i służby, pożyczając mi gitarę swojego syna, którą przywiózł ze swojego miasta.

José N., Chihuahua, Meksyk

Dziękuję Bogu za danie mi możliwości uczestnictwa w zlocie w Tuxtla Gutierrez, w Chiapas. Móc spotkać wyjątkowych ludzi, których Bóg postawił na mojej drodze we wspólnocie SA, którzy pomagali mi i wspierali mnie w mojej trzeźwości i odzyskiwaniu godności jako dziecka Bożego, stało się dla mnie wspaniałym doświadczeniem.

Dzielenie się moim Pierwszym Krokiem było aktem pokory, ukazującym, jak nieopanowane stało się moje życie z powodu seksoholizmu. Opowiadanie o moich zachowaniach seksualnych po pięćdziesiątce, w czasie trudnych momentów w życiu, związanych z śmiercią mojej matki i chorobą mojego ojca, pomogło mi zrozumieć, że Bóg miał cel w moim zdrowieniu z uzależnienia od żądz.

Uczestnictwo w zlocie, pomimo wymagań zawodowych, było wydarzeniem, które napełniło mnie nadzieją na kontynuowanie pracy nad moim zdrowieniem na co

dzień. Dziękuję Bogu, intergrupie i każdemu członkowi tej wspólnoty, którzy przyczynili się do mojego zdrowienia.

Martín, Merida, Meksyk

Coroczny zlot był okazją by spotkać większą liczbę członków osobiście. Współdzielenie doświadczeń duchowych i budowanie jedności znacząco wspomogły ujawnienie mojej pychy. Udało mi się znaleźć sponsora i wzmocnić moją więź z Siłą Wyższą. Wracam do programu w ramach większej inspiracji, nadziei i pokory.

Rafael C, Monterrey, Meksyk

Uczestnictwo w zlocie dało mi nadzieję, ponieważ miałem okazję dowiedzieć się więcej o mojej chorobie dzięki świadectwom członków, którzy są trzeźwi od dłuższego czasu. Zrozumiałem lepiej, że mogę pozostać trzeźwy jeden dzień na raz, jeśli będę pracować nad programem. Jestem wdzięczny, że istnieje S-Anon. Doświadczyłem siły grupowego sponsoringu, w którym pokazano mi różne punkty spojrzenia na ten sam problem. Pomogło mi to bardziej poważnie traktować wsparcie mojego sponsora.

Daniel C., Gwatemala

Wiadomości ze świata: Dowiedziała się, że Bóg darzy ją bezwarunkową miłością

Zachowaj Prostotę – jakże to przenikliwe i jak trudne. Kiedy przyszłam do SA, szukałam czegoś wyjątkowego, czegoś, co wstrząśnie moim światem i „katapultuje” mnie do trzeźwości. Jak bardzo byłam rozczarowana, gdy moja sponsorka powiedziała: „Nie trzymam przed tobą żadnych tajemnych narzędzi; podzieliłam się z tobą moim doświadczeniem; nie ma żadnych czarów.”

Gdy pierwszy raz usłyszałam o tym, co nazywamy „przeżyciem duchowym”, podczas słuchania wypowiedzi, nagle coś się zmieniło i zrozumiałam. Czekałam na fajerwerki, błyskawice... na zbawienie. Potem zdałam sobie sprawę, że kluczowe słowo „przebudzenie” oznacza, że coś we mnie powoli, ale pewnie się budzi, coś, co było tam przez lata, a co starałam się utrzymać w zamknięciu.

Przyszłam do SA trzy miesiące temu. W zeszłym tygodniu po raz pierwszy byłam na konferencji. Noc przed konferencją mój mąż i ja mieliśmy intensywną sesję terapeutyczną, która nastąpiła po jego odkryciu bolesnego i stosunkowo niedawnego romansu. To odkrycie miało miejsce po powrocie do siebie po roku separacji spowodowanej moim uruchamianiem się. Po raz kolejny moje uzależnienie niszczyło coś, co nie miało czasu się zagoić z powodu moich własnych działań.

Przyszłam na konferencję przytłoczona strachem przed porzuceniem i myślami o moim mężu, którego zostawiłam w domu zranionego. Pierwszymi spikerami na konferencji byli współbrat z SA i jego żona, członkini S-Anon. Byłam zszokowana, jak szczerze ten mężczyzna mógł mówić o swoich przeszłych zachowaniach seksualnych tuż obok swojej żony, podczas gdy setki ludzi słuchały. Opowiadał tak zwyczajnie, bez owijania w bawełnę i dramatyzowania. Pogoda ducha, z jaką przemawiał, pozwoliła mi powiedzieć: „Mam chorobę, która potrafi mnie opanować i sprawić, że robię szalone rzeczy, jak na przykład uwikłanie się w romans podczas starań odbudowania rodziny, którą rozdarłam na strzępy”. To nie czyni mnie złą ani podłą – jestem po prostu bardzo chora.

Nie znam innego miejsca, gdzie mogłabym być tak szczerą i bezbronną. Na przykład, jednym z moich największych lęków jest porzucenie i bycie samotną. Jakim

wielkim darem jest to, że na konferencji, gdzie te uczucia się pojawiły, mogłam podejść do lubianej osoby i powiedzieć, że czuję się samotna, albo powiedzieć, że czuję się wyzwolona wśród wszystkich mężczyzn na konferencji, a w odpowiedzi dostać ciepły i kochający uścisk! Jakże samolubne i egoistyczne z mojej strony jest to, że nie daję mojemu mężowi zgody na to, aby mógł być zraniony i zły! Kiedy próbuję ułatwić mu życie, czy nie próbuję po prostu złagodzić mojego lęku przed porzuceniem?

Ale to wszystko jest naturalne dla mnie i każdego, kto nauczył się tłumić trudne emocje. Czuję się, jakbym dostała zaproszenie od mojej Siły Wyższej: zamknij oczy, weź głęboki oddech, usiądź w swoich bolesnych emocjach, poddaj się potrzebie wielkiego duchowego przeżycia. Mogę modlić się o akceptację życia na jego warunkach, aby dostrzec wszystkie rzeczy w moim życiu, za które mogę być wdzięczna.

Podobnie jak główny spiker, zaczęłam swoją podróż od SLAA i mnie również nie udało się pozostać trzeźwą. Nie rozumiałam korzeni mojego uzależnienia ani tego, że muszę przepracować moje wzorce myślowe, moją żądzę i moje urazy. SA nauczyło mnie prostych narzędzi do radzenia sobie z nimi, polegających na tym, aby wydobyć je na światło dzienne i pozwolić im zniknąć same przez się dzięki łasce Boga.

Ostatni spiker zakończył swoje wystąpienie zdaniem, które pozostało ze mną: „Nie ma znaczenia, jaka jest moja przeszłość, jakie okropne rzeczy robiłem w aktywnym uzależnieniu; nie ma znaczenia, czy mam mroczne myśli, czy jestem trzeźwy, czy doznałem nawrotu. Jedno jest zawsze prawdziwe – moja Siła Wyższa mnie uwielbia”. Jakie to proste! Moja Siła Wyższa ma dla mnie bezwarunkową miłość.

Anonimowa, Izrael

W numerze czerwcowym: Mężczyźni i kobiety w SA

Czerwcowe wydanie będzie poświęcone odważnym mężczyznom i kobietom, którzy razem pracują nad wspólnymi rozwiązaniami we wspólnocie Anonimowych Seksoholików.

Równoważenie granic: Młoda Hinduska opowiada, jak zdała sobie sprawę, że jej uzależnienie miało swoje źródło w jej głowie i jak ustanowiła zdrowe granice w relacjach z mężczyznami.

Otrzymanie pary okularów 3D: Jej doświadczenie jako Kenijki i członkini światowej wspólnoty pozwoliło jej dostrzec, że nasze zewnętrzne różnice są sprawami drugorzędnymi, a jedność SA jest najważniejsza.

Obficie błogostawiony: Poczuł się niezmiernie pobłogostawiony, że jego dawne domniemane zagrożenie ze strony kobiet, dziś, na mityngu w Niemczech, przekształciło się w wielki dar.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

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

Wydanie Sierpień 2024: Czym jest żądza? (termin: 1 lipca). Skupienie się na koncepcji żądz odróżnia SA od innych wspólnot S i sprawia, że nasza wspólnota jest bardzo skuteczna.

Wydanie Październik 2024: Korzystanie z literatury Programu (termin: 1 września). Wielu z nas odkrywa, że czytanie literatury AA i SA w naszych własnych spokojnych chwilach nadaje naszemu zdrowieniu kolejny wymiar.

Wydanie Grudzień 2024: Randkowanie na trzeźwo (termin: 1 listopada). Doświadczenie, siła i nadzieja na trzeźwe randki od uczestników z całego świata.

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

Udostępniamy każdy Essay w formacie PDF, oraz 6 wybranych artykułów w 10 językach na stronie internetowej, ich przygotowanie nie jest jednak darmowe. Aby wesprzeć Essay w niesieniu posłania SA na cały świat, prosimy o datki na stronie essay.sa.org.

Dwanaście Kroków SA

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

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

Dwanaście Tradycji SA

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