

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

Kącik redakcyjny	2
Co się dzieje w SA: Zdrowienie to wspólna sprawa	2
Listy – Drogi ESSAY	3
Praktyczne narzędzia: Przekształcić odpowiedzialność w piosenkę.....	4
Praktyczne narzędzia: Praktyczne narzędzia dla grup mieszanych	6
Raport finansowy.....	7
Mężczyźni i kobiety w SA: Równoważenie granic.....	7
Temat do dyskusji: Jak zachowujesz zdrowe granice w naszej mieszanej wspólnotie SA?	9
Mężczyźni i kobiety w SA: Prawdziwie błogosławiony dodatek	9
Mężczyźni i kobiety w SA: Pokonać obawę przed kobietami na mitingach	10
Historie osobiste SA: Podróż do nowego życia.....	11
Historie osobiste SA: Bóg prowadzi ją przez burze	13
Kroki i Tradycje: Moja podróż z Krokiem 11	16
Kroki i Tradycje: Opowieść o dwóch wakacjach	17
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Pięć podstawowych zasad.....	19

Wiadomości ze świata: Odwaga do zmian w LA.....	20
Wiadomości ze świata: Weź udział w naszym konkursie i stwórz najlepszy podpis.	21
Wiadomości ze świata: Ciepłe powitanie	22
Wiadomości ze świata: Mamy rozwiązanie, które działa.....	23
W numerze sierpniowym: Czym jest żądza?.....	24

Kącik redakcyjny

Około rok temu zostałam poproszona o zaproszenie członków do napisania artykułów do drugiego wydania ESSAY o kobietach w SA. Kilka miesięcy później, rozmawiając o tym podczas śniadania na Międzynarodowym Zlocie w Krakowie, ktoś zasugerował, że bardziej interesujące byłoby stworzenie numeru o kobietach i mężczyznach wspólnie odnajdujących trzeźwość. Wszyscy jesteśmy równi w społeczności i potrzebujemy wzajemnej społeczności, aby osiągnąć powrót do zdrowia, jak stwierdza Biała Księga w rozdziale „Spotkania mieszane” (SA 178-179).

Takie jest moje doświadczenie: po ponad trzech latach wciąż jestem jedyną kobietą w SA Belgia. Gdyby moja lokalna grupa domowa składała się wyłącznie z kobiet, do dziś nie byłabym w stanie przeprowadzić normalnej rozmowy z mężczyzną. Wydaje się, że tak samo jest w przypadku moich kolegów – wielu z nich mówi, że na początku trudno im było mieć kobietę na spotkaniach, ale teraz nie chcieliby, żeby było inaczej. Był to dla nich bezpieczny sposób na nauczenie się, jak odnosić się do kobiety jako innej istoty ludzkiej.

W tym wydaniu ESSAY poprosiliśmy zarówno kobiety, jak i mężczyzn w SA, aby podzielili się swoimi doświadczeniami, siłą i nadzieją z mieszanych środowisk. Widzę, że koledzy na całym świecie mają doświadczenia bardzo podobne do moich. Potrzebujemy siebie nawzajem, aby skutecznie wzrastać w zdrowieniu – nie przeciwko sobie, ale razem ze sobą. W SA ćwiczymy zdrowe relacje z płcią przeciwną, co pomaga nam także poza programem.

Dziękuję za wszystkie zgłoszenia i za możliwość uczestniczenia w tym wydaniu ESSAY. Modlę się, abyśmy mogli nadal razem wzrastać w zdrowieniu.

Nathalie V., Antwerpia, Belgia

Dlatego żadne społeczeństwo mężczyzn i kobiet nigdy nie miało pilniejszej potrzeby ciągłej skuteczności i trwałej jedności. (AA 561)

Na okładce: 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.

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

Co się dzieje w SA: Zdrowienie to wspólna sprawa

Co możemy zrobić, aby więcej kobiet uczestniczyło w naszych mitingach? Jak wesprzeć kobiety w SA? Co możemy dać kobietom, gdy przychodzą na miting? Co robimy źle, że kobiety je opuszczają? Jak możemy zachęcić więcej kobiet do służby?

Oto niektóre z pytań, które usłyszeli od członków SA członkowie Komitetu Informacji Publicznej (PIC). Wygląda na to, że istnieje duże zainteresowanie tym obszarem, przy niewielkiej ilości informacji i pomocy.

Mając to na uwadze, PIC będzie gospodarzem warsztatów na temat ustawień mieszanych podczas Międzynarodowego Zlotu SA/S-anon w Los Angeles w lipcu. Warsztaty noszą nazwę "Recovery is Recovering Together" (Zdrowienie to wspólna sprawa). Ich celem jest podzielenie się badaniami komitetu na temat potrzeby mitingów mieszanych dla naszego własnego zdrowienia, korzyści płynących z uczestnictwa w tych środowiskach oraz tego, w jaki sposób niesiemy przesłanie zdrowienia, aby zachować to, co już otrzymaliśmy.

Będziemy dzielić się tym, jak tworzenie zdrowych przestrzeni dla mężczyzn i kobiet jest fundamentem, na którym mogą budować grupy i intergrupy. Ustanowienie większej liczby mitingów mieszanych wzmocni trzy owoce interakcji z innymi: zdrowienie, jedność i służbę. Praca tylko w jednym obszarze hamuje nasz rozwój i utrudnia członkom dostęp do zdrowych, mieszanych środowisk.

Warsztaty zaprezentują kroki, które mogą wykonać osoby indywidualne, grupy, intergrupy i osoby w strukturze służb, które pomogą położyć podwaliny pod te działania. Udostępnimy również szereg pomocnych i długo oczekiwanych zasobów.

Zasoby te obejmują broszurę warsztatową dla członków nowych w tym obszarze zdrowienia. Sugeruje ona narzędzia do wzmocnienia każdego z tych elementów, a mianowicie powrotu do zdrowia, jedności i służby. Innym jest cyfrowa lista kontrolna z dodatkowymi krokami dla bardziej doświadczonych członków. Wiele pozycji na liście kontrolnej zawiera linki do dodatkowych informacji, takich jak pliki audio, dokumenty i strony internetowe. Do tego dochodzi album z nagraniami na temat mieszanych środowisk od oldtimerów i innych członków SA. Członkinie otrzymają broszurę powitalną dla kobiet z przydatnymi informacjami i linkami, które grupy mogą wydrukować, zrobić kopie i rozdać nowo przybyłym kobietom, które przychodzą na ich mitingi.

Wszystkie te zasoby będą dostępne na naszej stronie internetowej poświęconej warsztatom, www.linktr.ee/recoveryisrecoveringtogether wraz z możliwością zamówienia warsztatów dla swojej grupy lub intergrupy.

Do zobaczenia!

Podkomitet PIC/Warsztaty

Listy – Drogi ESSAY

Chcielibyśmy podzielić się historią naszego Kochającego Krzeselka.

Jaime Daniel jest jednym z założycieli naszej grupy. 12 lat temu świętował swoją 24-tą rocznicę trzeźwości w innej społeczności, gdzie otrzymał w prezencie małe plastikowe krzesło. Podarował je naszej grupie „La Liberación” spotykającej się w Bogocie w Kolumbii.

Od tego czasu krzeselko służy nam jako przypomnienie, że naszym głównym celem jest utrzymywanie otwartych drzwi dla nowoprzybyłych. W trosce o nowoprzybyłych, głos zdrowienia jest absolutnym priorytetem naszej grupy. Pragniemy, aby ten głos stał się nadzieją dla tych, którzy po raz pierwszy usłyszą przesłanie SA.

Na początku każdego mitingu lider zapala świecę, aby przywołać obecność Siły Wyższej i umieszcza obok niej krzeselko. Nazywamy je Kochającym Krzeselkiem, które jest puste, wiecznie czekając na seksoholików, którzy dopiero nadejdą.

W modlitwie końcowej łączymy się, aby pamiętać o seksoholiku, który wciąż cierpi, modlimy się za tych, którzy odeszli i za tych, którzy nie znają naszej wspólnoty. CZEKAMY NA NICH I JUŻ ICH KOCHAMY.

Miłość „Tego, który przewodniczy nam wszystkim” (AA 566) znajduje odzwierciedlenie w sercach tych, którzy uczestniczą w tej pięknej wspólnocie. Naszą modlitwą staramy się napełnić studnię, z której mogą pić spragnieni zdrowienia. Przyjmujemy nasze siostry w zdrowieniu ze szczególną troską, wiedząc, że są one mniejszością w tej przeważnie męskiej społeczności. Dla nich cała nasza miłość i szacunek.

Nasza grupa została założona w 1997 roku i pozostaje otwarta nieprzerwanie, przenosząc się po mieście z różnych instytucji do parku, biblioteki publicznej, kawiarni domu towarowego, a obecnie do małego centrum handlowego.

W ciągu tych 27 lat, dzięki miłości i niestrudzonej pracy naszych sług, odwiedzili nas zagraniczni oldtimerzy, tacy jak John H., Dave T. (spoczywaj w pokoju) i Priscilla C. z USA, Marco V. z Holandii (trzy razy), Brendan T. z Irlandii (co najmniej 5 razy), Arsenio z Meksyku i Gilmar z Kostaryki.

W tym roku, na naszym XII Zlocie Krajowym, będziemy gościć Williama R. i Mitcha A. z USA, którzy mają odpowiednio 31 i 38 lat trzeźwości.

Dzięki postępom i niepowodzeniom nadal rozwijamy się w Bogocie. W tym mieście liczącym 8 000 000 mieszkańców istnieją jeszcze dwie inne grupy stacjonarne. Z dwoma mitingami dziennie od poniedziałku do soboty, w grupie La Liberación nadal modlimy się i sprawiamy, że nasze mitingi są przyjemnym, pełnym miłości i nadziei miejscem dla wszystkich: śmiech i uściski stają się coraz bardziej spontaniczne każdego dnia!

Oscar M., Evelyn T., grupa „La Liberación”, Bogota, Kolumbia

Praktyczne narzędzia: Przekształcić odpowiedzialność w piosenkę

W mojej pracy na Krokach poświęciłem sporo czasu mojemu negatywnemu nastawieniu do kobiet. Wydawało się, że mam bardzo mało zaufania. Jak mogło tak być, skoro nikt nie miał go do mnie? Zawsze zamieniałem się z Pana Wszystkowiedzącego i w Pana Żalosego. W jednej roli byłem ślepy na bałagan, jakiego narobiłem w swoim życiu i na to, jak krzywdziłem innych, w tym nieletnich i kobiety, a jeśli presja była zbyt wysoka, stawałem się ofiarą, która potrzebowała pomocy i zrozumienia wszystkich.

Pierwsze pęknięcia zaczęły pojawiać się na tym oszukańczym lustrze dzięki grupom samopomocy, na które uczęszczałem, zachęcany do tego przez kolegów z zespołu muzycznego, którego byłem częścią. Kiedyś dawałem im w kość swoim egocentryzmem, nierzetelnością i nieodpowiedzialnymi działaniami. Kiedy byłem w skomplikowanym związku, który sprawiał, że byłem prawie całkowicie niedostępny jako członek zespołu, koledzy skonfrontowali się ze mną i postawili granicę: albo zakończę ten związek, albo odejdę z zespołu.

Do dziś jestem im wdzięczny za ich lojalność i cierpliwość. Mimo że wciąż byłem nieświadomy mojego uzależnienia od żądz, pomogli mi zrobić pierwszy krok, bym mógł w końcu dorosnąć.

Próbując zdobyć drugi zawód, wziąłem udział w kursie, na którym były prawie same kobiety. Dużym wyzwaniem było kontrolowanie moich uczuć (żądz) na zajęciach. Kiedy ponownie wprowadzono mnie w duchowość, stopniowo uświadamiałem sobie moją pustkę i niedopasowanie między moim wnętrzem a tym, co widziałem u innych” (SA 241). Doprowadziło mnie to do przyznania się, że mam problem z kompulsywnym wyszukiwaniem zdjęć w Internecie. Minęło jeszcze kilka lat, zanim poszedłem na miting „S”.

Po epizodzie znalezienia się na dnie, który ujawnił moją niską samoocenę i bycie miłosnym kaleką, wytrzeźwiałem dzięki pracy nad Krokami ze sponsorem, mitingom i służbie. W Krokach od 4 do 9 przyznałem się do strachu przed kontaktem z bólem kryjącym się pod negatywnym myśleniem o kobietach i stawieniem czoła poczuciu niskiej wartości. Znalazłem właściwe słowa i odwagę, by z to zadośćuczynić. Mój problem z kobietami wyraźnie ujawnił pewne głęboko zakorzenione wady charakteru, takie jak strach przed rozpoznaniem, stawieniem czoła i wyrażeniem swoich uczuć, nieuczciwość, brak pokory, kontroli i nawyk rzutowania tych wad na innych, często kobiety. W rezultacie nie byłem w stanie wyobrazić sobie siebie w trwałym związku, nie mówiąc już o małżeństwie.

Jak to dziś wygląda w codziennej praktyce? Relacje z moją siostrą znacznie się poprawiły. Teraz widzę, że moja druga siostra, która zmarła prawie dziesięć lat temu, przejrzała mnie i postawiła mi się w sposób, w jaki musiała to zrobić, aby chronić swoją rodzinę. Pracuję nad relacją z inną kobietą z mojej bliskiej rodziny, modlę się za nią i proszę moją Siłę Wyższą, aby pozwoliła mi spojrzeć na nią oczami zrozumienia i przebaczenia.

Jakiś czas temu lokalna członkini zapytała mnie, czy byłbym skłonny napisać piosenkę na temat wspierania kobiet w SA. Poczuję się naprawdę zaszczycony. Tekst, na którym się oparłem, został napisany przez inną członkinię grupy. Mógłbym utożsamić się z mężczyzną, którego opisała, zanurzonego w swoim działaniu w izolacji, całkowicie nieszczęśliwego i pełnego urazu. Dodałem tylko, że służba pomaga mi w byciu częścią grupy, a także w przewyżnianiu samowoli, egocentryzmu, impulsywności, braku odpowiedzialności, kontroli i robienia wszystkiego po swojemu, aż po próby ustalania zasad.

Poprosiłem tę samą kobietę, aby zaśpiewała piosenkę razem ze mną i tak zrobiliśmy. Piosenkę można odbierać jako odę do tej wspaniałej wspólnoty kobiet i mężczyzn.

Ben V., Leiden, Holandia

Czy odwiedziłeś już stronę RECOVERY SONGS na naszej stronie ESSAY? Przejdź do essay.sa.org/get-involved/recovery-songs/ i posłuchaj piosenki Bena „The Unity Complete” oraz przeczytaj jej tekst.

Na tej samej podstronie można również posłuchać kilku innych utworów wykonanych przez kolegów z SA.

Wysyłajcie swoje własne piosenki i teksty na adres essay@sa.org

Praktyczne narzędzia: Praktyczne narzędzia dla grup mieszanych

W ciągu 24 lat członkostwa w SA nauczyła się, że zdrowe granice są bardzo ważne w naszej mieszanej społeczności.

Dołączyłam do Anonimowych Seksoholików w wieku 31 lat. Mam dziś 55 lat. Widziałam wiele kobiet, które przychodziły i odchodziły. Opierając się na moim doświadczeniu tych 25 lat, chciałabym podzielić się kilkoma praktycznymi narzędziami, które odkryłam w celu interakcji z przedstawicielami płci przeciwnej na spotkaniach mieszanych:

- Nie wymieniam się numerami z przedstawicielami płci przeciwnej – zwłaszcza jeśli jest żonaty.
- Nie dotykam innej osoby bez uprzedniego zapytania o pozwolenie.
- Nie zapraszam członków płci męskiej do wspólnego spędzania czasu poza mitingiem – zwłaszcza jeśli są żonaci.
- Nie rozmawiam z przedstawicielami płci przeciwnej podczas rozmów przez Zoom – zwłaszcza jeśli są żonaci.
- Nie komentuję twarzy, ubioru, ciała ani ogólnego wyglądu innej osoby – wiem, że osoby, które były molestowane, są na to szczególnie wrażliwe.
- Nie komentuję zachowania innej osoby – na przykład mówiąc komuś, że byłby ładniejszy, gdyby się uśmiechnął.
- Nie staram się poznać kogoś tylko dlatego, że jest częścią wspólnoty lub pracuje nad jej programem. Nie oznacza to, że ten ktoś ufa mi jako jednostce.
- Nie zakładam, że automatycznie zaprzyjaźnię się z kimś, kogo widzę na mitingu.
- Nie chodzę za mężczyznami ani nie podchodzę do nich, gdy są w samochodzie lub już do niego wsiedli.
- Nie wyśmiewam się ani nie wygłaszam stereotypowych komentarzy na temat płci przeciwnej.
- Nie komentuję tego, czy ktoś jest mężczyzną czy kobietą, ani nie łączę braci SA z mężczyznami, z którymi miałam trudności w przeszłości.
- Jeśli otrzymam numer telefonu mężczyzny w związku z mitingiem, nie wysyłam mu SMS-ów, chyba że jest to związane z faktycznym mitingiem. Na przykład: „Czy miting został odwołany?” lub „Czy możesz odebrać filiżanki do kawy na miting? Złapałam gumę i nie mam kubków na poranny miting.” Nawet teksty typu „Nie jesteś sam, zawsze tu jestem” kierowane do żonatych członków mojej grupy domowej mogą być przekroczeniem granicy.

Przez lata spędzone w SA przytrafiło mi się ich przekroczenie. Niektóre z takich sytuacji miały miejsce w ciągu zaledwie kilku ostatnich miesięcy. Każda z nich wynikała z problemów, które zaobserwowałam na mitingach mieszanych, a niektóre kobiety czuły się zbyt niekomfortowo, by kontynuować udział w programie.

Czasami nie jestem tak zdrowa, jak mi się wydaje, a innym razem moje postępy przekraczają to, czego jestem świadoma. Moje długoterminowe zdrowienie zależy od chęci przyznania się do obu tych rzeczy.

Christina M., Ohio, USA

Nowe grupy SA – Czerwiec 2024

Zjednoczone Królestwo: Elgin, Szkocja.

Region ANZ: Hutt Valley, Nowa Zelandia.

Ameryka Północna: Helena, Montana USA; Saint Martinville, Luizjana, USA; Spearfish, Dakota Południowa, USA.

Raport finansowy

Stan finansów na czerwiec 2024

Całkowity dochód \$206,368

Całkowite wydatki \$200,411

Dochody netto \$8,957

Rezerwa ostrożnościowa \$257,090

Całkowite środki \$299,640

Miesiące rezerwy 7

Rezerwy naszego Centralnego Biura SA utrzymują się na dość niskim poziomie. Jeśli Twoja grupa jest w stanie, prosimy o wsparcie. Dziękujemy!

Mężczyźni i kobiety w SA: Równoważenie granic

Jako młoda dziewczyna marzyłam o karierze naukowej. Ale życie przybrało gwałtowny obrót, gdy zamiast tego stałam się uzależniona od żądy. Zaakceptowanie mojej walki nie było łatwe. To, co uważałam za niewinne oddawanie się pornografii i fantazjom, wymknęło się spod kontroli i poczułam się całkowicie bezsilna. Natknęłam się na SA w Internecie, ale byłam jeszcze niepełnoletnia i musiałam poczekać, aż skończę 18 lat, aby dołączyć do wspólnoty. Mieszkając w Indiach, gdzie nie mieliśmy jeszcze mitingów stacjonarnych, mogłam polegać wyłącznie na wsparciu online.

Na moim pierwszym wirtualnym mitingu spotkałam wielu mężczyzn! Prawdziwa walka nie toczyła się jednak z obecnymi tam mężczyznami, ale z moim nałogiem, który sprowadzał ludzi jedynie do obiektów pożądania w moim umyśle. Pomimo najlepszych starań, pożądałam mężczyzn znacznie starszych ode mnie i bardzo trudno było mi kontrolować swoje myśli. Od chwil modlitewnej refleksji po prostą mantrę „wracaj na mitingi”, każde narzędzie Programu było linią ratunkową w mojej walce o ucieczkę przed drapieżnymi instynktami uzależnienia. „Jesteś drapieżnikiem” – słowa mojej sponsorki wciąż odbijały się echem w mojej głowie, przypominając mi o powadze moich zmagania. Zaakceptowanie tej prawdy nie było łatwe, ale było dla mnie konieczne.

Zdałam sobie sprawę, że moje uzależnienie było głównie w mojej głowie. Przenosiłam swoje myśli na innych, wyobrażając sobie nawet, że mogą czytać mi w myślach. Myślałam urojeniowo, szukając bratnich dusz na mitingach, w których uczestniczyłam, myśląc żądzą z miłością. Zmierzenie się z rzeczywistością było trudne. Uzależnienie zaciemniło mój osąd, ponieważ pragnęłam uwagi i potwierdzenia własnej wartości, ale moja sponsorka nauczyła mnie, że wstyd tu nie pomaga, a szczerość i poddanie się były kluczem do mojego zdrowienia.

Od tego momentu polegałam na różnych narzędziach programowych w mojej podróży do zdrowienia. Używałam narzędzi takich jak klękanie do modlitwy za każdym razem, gdy czułam żądzą, złość, wstyd lub strach – w rezultacie spędziłam dużo czasu na kolanach! Często korzystałam z inwentury lęków w Zacznij działać, zapisując swoje lęki i poddając je mojej Sile Wyższej. Pomogło mi to zastąpić strach

wiarą, gdy modliłam się, aby Siła Wyższa usunęła każdy konkretny lęk i zastąpiła go Bożą miłością do mnie.

Zwracałam się również do innych o wsparcie. Regularnie siadałam na 10 minut z notatnikiem i uspokajającą muzyką, zapisując swoje niefiltrowane myśli. Po ofiarowaniu ich Sił Wyższej, dzieliłam się moimi modlitwami z innymi i zastanawiałam się nad modlitwami innych, które przeczytałam. To tylko niektóre z narzędzi, które były integralną częścią mojego powrotu do zdrowia.

Wspólnota przyniosła mi towarzystwo i wsparcie, które były również podstawą mojego zdrowienia. Zdając sobie sprawę, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni zmagają się z żądzą, zdałam sobie sprawę z wartości włączenia wszystkich na mojej drodze do trzeźwości i zdrowienia. Zamiast postrzegać mężczyzn jako obiekty pożądania, zaczęłam patrzeć na nich jako na współtowarzyszy podróży, po prostu bandę błaznów w autobusie, takich jak ja, zmierzających do trzeźwości i zdrowienia... razem.

Wiara okazała się moim największym atutem. Zwrócenie się do Siły Wyższej, aby poprowadziła mnie i pomogła mi porzucić moją obsesję, stało się kolejną istotną częścią mojego zdrowienia. Podczas mojej dotychczasowej podróży stawiałam czoła wielu wyzwaniom i nauczyłam się bezcennych lekcji. Spotykanie się z mężczyznami na mitingach SA okazało się kluczowe dla mojego zdrowienia. Kiedy zmagalam się z pożądliwymi myślami, po prostu wysyłałam SMS-y i dzwoniłam do mojej sponsorki. Szybko stało się to kluczowym aspektem mojej podróży.

Zaangażowanie w kilka mitingów mieszanych i aktywne uczestnictwo we wspólnocie z moją grupą macierzystą jeszcze bardziej umocniło moje zaangażowanie w zdrowienie. Ta zdrowa interakcja z mężczyznami odżywia moją trzeźwość, zamiast karmić mój nałóg. Sponsorowanie, wspieranie kontaktów z innymi kobietami i pomaganie im w rozwoju miało kluczowe znaczenie dla wzmocnienia korzeni mojego powrotu do zdrowia.

Chociaż często jest to nadal trudne, za każdym razem, gdy spotykam mężczyznę na mitingu, staram się stworzyć atmosferę komfortu i akceptacji między nami, koncentrując się na naszej wspólnej walce. Nadal unikam interakcji sam na sam z mężczyznami w Programie (i gdzie indziej), jednocześnie przyjmując moją rolę siostry we Wspólnocie, oferując modlitwy i wsparcie.

Cierpliwość to cnota, którą nadal kultywuję, choć niedoskonale. Jednak dzięki przewodnictwu mojej Siły Wyższej stale podążam tą ścieżką osobistego rozwoju. Postrzeganie mężczyzn jako towarzyszy podróży, którzy zmagają się z podobnymi wyzwaniami, zmienia moją perspektywę: nie są oni jedynie obiektami mojego pożądania, ale braćmi w zdrowieniu.

Dzięki wsparciu Anonimowych Seksoholików i wskazówkom mojej sponsorki zrozumiałam siłę poddania się, wiary i wspólnoty. Zostałam pobłogosławiona ponad czterema latami trzeźwości, co nieustannie przypomina mi o błogosławieństwach i wsparciu zapewnianym przez moją Siłę Wyższą. Każdy dzień stwarza nowe możliwości rozwoju i zdrowienia. Mam nadzieję na przyszłość pełną radości i możliwości.

Arpita S., Indie

Temat do dyskusji: Jak zachowujesz zdrowe granice w naszej mieszanej wspólnocie SA?

Powyższa przejmująca historia podkreśla, że wszyscy jesteśmy współtowarzyszami duchowej podróży, którzy zmagają się z podobnymi wyzwaniem. Kuszące jest przypisywanie naszego dyskomfortu płci przeciwnej, ale prawdziwy wgląd ujawnia, że źródło uzależnienia leży w nas samych.

Arpita opisuje bogaty zestaw narzędzi, których nauczyła się używać jako młoda kobieta we wciąż w dużej mierze segregowanym społeczeństwie: klękanie, gdy jest kuszona, pisanie inwentury lęków, zwracanie się do innych o wsparcie i wiele więcej.

Jakich narzędzi używasz, aby czuć się komfortowo w złożoności naszej Wspólnoty SA?

Jakich lekcji o sobie nauczyłeś się w tym aspekcie? W jaki sposób możesz przyczynić się do bezpieczeństwa i procesu zdrowienia mężczyzn i kobiet w swojej lokalnej wspólnocie? Czy wykorzystasz ten artykuł jako temat dyskusji w swojej grupie macierzystej?

Wyślij historię swojej podróży do zdrowia na adres essay@sa.org.

Mężczyźni i kobiety w SA: Prawdziwie błogosławiony dodatek

Kiedy zaczęły się spotkania na Zoomie, miałam szczęście uczestniczyć paru dniennie, w tym po raz pierwszy w spotkaniu tylko dla kobiet. Nie miałam dużego doświadczenia w uczestniczeniu w spotkaniach z innymi siostrami w SA – i to było piękne.

Na codziennym spotkaniu, w którym regularnie uczestniczyłam, była garstka regularnych uczestniczek. Rozmawiałyśmy o założeniu odłamu grupy tylko dla kobiet. W ten sposób powstało „Bozos on the Bus-Women”. Jest to mały spotkanie i integralna część mojego zdrowienia. Dzielimy się tym, czym prawdopodobnie nie podzieliłybyśmy się na spotkaniach mieszanych. Dużo się też śmiejemy. Czuję się bardzo bliska tym kobietom ze wszystkich zakątków świata, z którymi łączy mnie seksoholizm. Zachęcam moje sponsorowane do udziału w spotkaniach mieszanych, podobnych większości spotkań, w których uczestniczę. Jednak spotkania tylko dla kobiet były dla mnie prawdziwym błogosławieństwem i to właśnie tam po raz pierwszy spotkałam moją obecną sponsorkę. Uważam, że udział kobiet jest nieco inny, a spotkania kobiece pozwalają na swobodne wyrażanie naszej wyjątkowej perspektywy.

Kiedy dołączyłam do programu w 2016 roku, byłam jedyną kobietą w mojej lokalnej grupie. Nauczyłam się, jak właściwie zachowywać się w towarzystwie mężczyzn i wchodziłam do pokoju tuż przed rozpoczęciem spotkania, zaś wychodziłam zaraz po zakończeniu. Dzięki łasce Boga od tej pory jestem trzeźwa. Niektóre kobiety przeżyły jednak traumę i potrzebują bezpieczeństwa w grupie tylko dla kobiet. Z czasem zachęcam je do rozszerzenia aktywności i uczestniczenia w grupach mieszanych.

Rozumiem znaczenie spotkań mieszanych, jednak zdaję sobie również sprawę z miejsca, jakie grupy tylko dla kobiet zajmują w mojej pracy nad zdrowieniem. Dzielenie się jest sprawą intymną, możemy omawiać kwestie, które dotyczą nas jako kobiet, i uczymy się zdrowej interakcji między sobą. Spotkania tylko dla kobiet

były prawdziwym błogosławieństwem w moim zdrowieniu i zbliżeniu się do kobiet, które zdecydowały się na nie uczęszczać.

Ilona B., Singapur

Mężczyźni i kobiety w SA: Pokonać obawę przed kobietami na mitingach

Dziś ten trzeźwy seksoholik z Niemiec czuje się błogosławiony, że może postrzegać siebie – i wszystkich innych – po prostu jako ludzi.

Jestem trzeźwy od 13 lat i cieszę się, że poproszono mnie o napisanie artykułu o mężczyznach i kobietach we Wspólnocie. To oczywiście przypomina mi o moich początkach. Moje pierwsze zetknięcie się z kobietami w SA było dla mnie absolutnym zagrożeniem. Byłem pełen fantazji, wyobrażeń i pragnień. Doprowadzała mnie do szału sama świadomość, że na następnym mitingu może siedzieć kobieta.

Na początku nie zdawałem sobie sprawy, że te kobiety były na mitingu z powodu tego samego problemu, który miałem ja. Wraz z początkiem trzeźwości w 2013 roku, to nastawienie powoli się zmieniło. Wciąż pamiętam niemieckojęzyczny miting w 2015 roku, na którym po raz pierwszy mogłem spotkać się z kobietami w programie, nie „chcąc” od nich niczego, przynajmniej nieskromnego. „Pragnienie bycia podziwianym” i „pragnienie uznania” nadal stanowią dla mnie wyzwanie. Niemniej jednak był to wspaniały postęp, ponieważ zacząłem dostrzegać osobowość każdej kobiety.

Innym ważnym doświadczeniem było uważne słuchanie koleżanki z programu S-Anon podczas maratonu mitingów. Tutaj po raz pierwszy zdałem sobie sprawę z cierpienia, jakie zadałem mojej żonie i innym kobietom, ale wciąż nie byłem w stanie odróżnić prawdziwego współczucia dla innych od uzalania się nad sobą. W tamtym czasie współczułem koleżance z S-Anon, ale szybko sprawiło to, że ponownie popadłem w uzalanie się nad sobą i poczucie winy.

W ciągu kilku lat miałem okazję praktykować zdrowsze i bardziej trzeźwe kontakty z kobietami w Programie i oczywiście także spoza Programu, zwłaszcza poprzez służbę z kobietami we Wspólnocie. Ostatecznie Bóg dał mi ten dar i/lub jest to konsekwencja mojej pracy nad Krokami.

Dziś mogę powiedzieć bez zastrzeżeń, że kobiety we Wspólnocie nie wytrącają mnie już z równowagi. W przeważającej większości moje interakcje z kobietami w SA charakteryzują się współczuciem. To współczucie uwalnia mnie od zaabsorbowania samym sobą, pozwalając mi skierować prawdziwą uwagę i skupienie zarówno na moich siostrach, jak i braciach.

Wspaniałym efektem ubocznym jest to, że kiedy zwracam uwagę na osobę i interesuję się nią, nie ma już we mnie żądy. Oczywiście może to szybko pójść w złą stronę, ale na szczęście mogę szybciej uświadomić sobie moje wyzwalacze i poddać je, aby powrócić do zdrowej uważności.

Wierzę, że mój punkt zwrotny został częściowo spowodowany faktem, że zacząłem stawiać czoła mojej żądzy w takim stopniu, w jakim mogłem uświadomić sobie, że ona już nic mi nie daje, ale wszystko odbiera. W rzeczywistości pozbawia mnie wszystkiego.

Rozpocząłem program jako miłośny kaleka w 2010 roku. Dziś mogę powiedzieć, że potrafię kierować swoją uwagę na mężczyzn i kobiety jako na osoby, ich

charakter, sposób myślenia i system wartości oraz odnosić się do tego, co mnie interesuje. Zainteresowanie, które dosłownie oznacza „bycie pomiędzy”, jest kolejnym atutem, który powstrzymuje mnie przed pożądlivością. Zainteresowanie bliźnim jest skupieniem, które nie pochwała rozpusty we mnie.

Czuję się bardzo błogosławiony, że zagrożenie ze strony kobiet na mitingach, które istniało 13 lat temu, stało się teraz wielkim darem. Na dzień dzisiejszy wierzę, że Bóg dał mi trzeźwe podejście do kobiet w programie. Pewnego dnia zostałem poproszony o założenie mitingu tylko dla mężczyzn. Odmówiłem, ponieważ czuję się wyraźnie komfortowo na mitingach mieszanych. Jestem tutaj jako człowiek i postrzegam wszystkich innych jako ludzi. To wspaniały dar.

Dzięki Bogu za tę cenną zmianę bycia.

Winfried W., Bonn, Niemcy

Historie osobiste SA: Podróż do nowego życia

Ta Kolumbijka odnalazła uwagę i miłość, których poszukiwała poprzez żądzę w bezpieczeństwie „przystanku końcowego”, jakim jest zdrowienie.

Jestem trzeźwa od 7 stycznia 2023. Tego dnia leciałam do RPA, więc dosłownie rozpoczęłam drogę nowego życia. Bóg ma niesamowite poczucie humoru!

PRZYSTANEK PIERWSZY: BOGOTA. Wrzesień 2014: Pewnego piątkowego wieczoru zadzwoniłam do SA, ponieważ zrobiłam coś, co bardzo mnie zawstydziło. „Dlaczego nie mogę przestać? Dlaczego moje związki nie są trwałe? Co jest ze mną nie tak?” Wciąż pamiętam współczujący męski głos mówiący mi, że jest dla mnie rozwiązanie. Jednak definicja trzeźwości wydawała mi się zbyt surowa: „Czy taka trzeźwość jest możliwa dla młodej, atrakcyjnej kobiety? Młodość jest synonimem imprez, chłopaków i zabawy.” W tym czasie żądza wciąż była moim „przyjacielem”.

PRZYSTANEK DRUGI: KAPSTAD. Miałam powszechną fantazję seksoholika o podróżowaniu, aby uciec od nałogu: „Może to Kolumbijczycy są problemem.” Tak więc podróżowałam i ku mojemu zaskoczeniu uruchomiłam się w pierwszy weekend spędzany w nowym kraju. Ponownie skontaktowałam się z SA w nowym mieście, ale sytuacja była taka sama: Nie byłam gotowa na trzeźwość seksualną, a w grupie nie było kobiet. Potem, kiedy znalazłam tam nowego chłopaka, stał się on moim Bogiem i ponownie opuściłam SA.

CZYŚCIEC. W międzyczasie próbowałam wszystkiego: terapii, czytania książek, zmiany wzorców zachowań i wielokrotnych prób osiągnięcia trzeźwości na własną rękę. Dołączyłam nawet do innej społeczności opartej na programie 12 kroków, co bardzo pomogło mi zrozumieć program i nawiązać kontakt z kobietami. Jednak nigdy nie osiągnęłam całkowitej trzeźwości. Znalazłam się w cyklu depresji, lęku i współzależnych relacji, marnując swoje życie i wymieniając żądzę na „miłość”. Używałam własnego ciała, by kusić mężczyzn w zamian za odrobinę uwagi: „Proszę, połącz się ze mną i wypełnij pustkę we mnie!” wołałyśmy z otwartymi ramionami” (SA 242). Ten cytat doskonale opisuje moją sytuację w latach 2015-2022.

PRZYSTANEK TRZECI: BOCHUM. Styczeń 2023: po osiągnięciu strasznego dna, chciałam się zabić. Moje pierwsze cztery miesiące w Niemczech były wielkim upojeniem żądzą. W rzeczywistości żądza stała się moim panem. Całkowicie straciłam kontrolę. Nie wiedziałam, jak przestać i widziałam śmierć jako jedyne

możliwe rozwiązanie. Zaliczyłam „międzylądowanie w piekle” w pierwszym tygodniu stycznia 2023 roku. Pewnej nocy znalazłam się zbyt blisko torów kolejowych i czułam na twarzy pęd pociągów. W głębi duszy wiedziałam, że „impreza skończona”.

Zdawałam sobie sprawę, że obsesja może mnie zabić. Mam nadzieję, że nigdy nie zapomnę tego uczucia, ponieważ jeśli to zrobię, z pewnością doprowadzi to do mojej śmierci. Tej nocy przyszedł mi do głowy pomysł skontaktowania się z SA, co było pierwszym cudem w mojej podróży: nie myślałam o SA od siedmiu lat. Odrzuciłam SA nie tylko ze względu na definicję trzeźwości, ale także dlatego, że na mitingach było zbyt wielu mężczyzn. Jak miałam zdrowieć wśród nich? Sądziłam, że nie są w stanie zrozumieć mojego problemu, a w głębi duszy byłam przekonana, że mężczyźni są z natury źli i nie można na nich polegać. Może się to wydawać sprzeczne, ponieważ moim nałogiem było szukanie męskiej uwagi. Moim życiowym celem było znalezienie „księcia z bajki”. Wyobraźcie sobie, jakie to było absurdalne: poszukiwanie prawdziwej miłości poprzez żądzę, a jednocześnie głęboko zakorzeniona niechęć do mężczyzn i pragnienie ich miłości i towarzystwa.

Jednak moja desperacja była ogromna i skontaktowałam się z grupą SA w mieście, nawet nie mówiąc po niemiecku – w tym momencie byłam gotowa zrobić wszystko. Potem drugi cud: mężczyzna, który mi odpowiedział, był wspierający i uprzejmy, wykazał zainteresowanie pomocą i zaoferował pomoc w tłumaczeniu. Dał mi również kontakt do kobiety, która powiedziała mi: „Istnieje życie poza obsesją na punkcie partnera.” W tamtym czasie było to całkowicie niewiarygodne.

OSTATNI PRZYSTANEK: ZDROWIENIE. Na pierwszym mitingu byłam zdenerwowana. Czułam się całkowicie zdruzgotana, siedząc w pokoju pełnym mężczyzn, w obcym kraju i komunikując się w języku, który nie jest moim ojczystym. Miting okazał się jednak niezwykle poruszający. Pewna kobieta dołączyła do nas przez telefon i podzieliła się historią bardzo podobną do mojej. Pamiętam każde słowo i każdy szczegół tamtego wieczoru. Co zaskakujące, ci mężczyźni mieli ze mną wiele wspólnego i sprawili, że od samego początku czułam się bezpieczna jako część grupy.

Pragnęłam tego, co mieli oni. Nie mogłam spać tej nocy z powodu podekscytowania, w pozytywny sposób, gdy myślałam o tym, co usłyszałam. Czułam się jak mała dziewczynka w noc przed podróżą. I miałam rację: moja karta pokładowa to trzeźwość, samolot to SA, inni pasażerowie to moi współtowarzysze, a pilot to najlepszy ekspert: Siła Wyższa. Celem jest życie poza moją wyobraźnią.

Grupa w Bochum jest moim domem od ponad roku. Nie do końca rozumiem, co się mówi na mitingach, ale mimo to uczęszczam na nie, ponieważ duchowe przesłanie SA wykracza poza język; przemawia bezpośrednio do serca. Oczywiście uczestniczę w wielu innych mitingach online, ale w najciemniejszych chwilach, kiedy potrzebuję przytulenia, kiedy czuję się odizolowana i uwięziona we własnych myślach, mam pokój, w którym mogę naprawdę się połączyć z innymi.

Biała Księża wspomina o głodzie Boga: „zaczęłam przeczuwać, że najbardziej podstawowym motorem mojego zachowania nie jest ani popęd seksualny, ani pragnienie władzy, ani nic innego, lecz mój głód duchowy – mój Boży popęd, potrzeba Boga samego” (SA 199). Ale ja nie byłam po prostu głodna; byłam całkowicie zagłodzona, kiedy przybyłam do SA. Na szczęście SA oferuje pożywne i

obfite menu. W końcu znalazłam całą miłość i uwagę, której szukałam poprzez żądę. Kiedyś wyobrażałam sobie, że miłość „tego jedyne” mnie uratuje, ale otrzymałam coś jeszcze lepszego: miłość setek ludzi, którym naprawdę na mnie zależy.

Ten program zamienia ołów w złoto, jak powiedział mi pewien oldtimer. I jest to niezaprzeczalna prawda; SA przekształca uzależnioną od żądy samobójczynię w szczęśliwą i wdzięczną córkę Boga. Powoli, ale z pewnością zdałam sobie sprawę z prawdziwości fragmentu naszej literatury, który mówi: „Mamy skłonność, aby zapominać, że nasz narkotyk nie jest tak naprawdę ‘na zewnątrz’, w innej osobie, ale wewnątrz naszego serca i umysłu” (SA 215).

Członkowie płci męskiej byli niesamowitymi towarzyszami tej podróży. Miłą niespodzianką było odkrycie ich cierpliwości, troski i czułości. Kiedyś postrzegałam ich jako obiekty mojego pożądania lub jako przeciwników – czując do nich nienawiść, żądę lub strach. Jednak w mojej grupie macierzystej, w komitecie tłumaczeniowym ESSAY, którego jestem częścią, na licznych mitingach, na których byłam jedyną kobietą w pokoju, a także na międzynarodowych wydarzeniach, takich jak ukraiński zlot i warsztaty w Belgii, odkryłam prawdziwych braci.

Evelyn T., Kolumbia

Historie osobiste SA: Bóg prowadzi ją przez burze

ESSAY rozmawiał z Priscillą, która podzieliła się z nami narzędziami, które sprawdzają się dla niej... jeden dzień na raz od 1993 roku.

Jest takie powiedzenie: „Zdrowienie to spokój i pogoda ducha w środku burzy.” Priscilla doświadczyła wielu burz. Dziś, po ponad 30 latach trzeźwości seksualnej, ma narzędzia, by utrzymać kurs podczas burz.

Priscilla C., z Nashville w Tennessee, jest trzeźwa od 7 lutego 1993 roku. Została wysłana do Anonimowych Seksoholików przez swojego terapeutę. „Uruchamiałam się głównie z żonatymi lub niedostępnymi emocjonalnie mężczyznami. Miałam szereg relacji z ludźmi, z którymi pracowałam i za każdym razem mówiłam, że nigdy więcej tego nie zrobię. Upewniałam się, że będzie to tylko z kimś spoza stanu, ale oczywiście była to tylko część mojej racjonalizacji. Miałam romans z facetem, którego widywałam tylko dwa razy w roku, ale dużo rozmawialiśmy przez telefon. Pewnego razu umówiliśmy się na spotkanie w innym stanie, ale kiedy do niego doszło, wydawał się bardzo odległy. Następnego dnia powiedział, że nie chce mnie więcej widzieć – że nie chciał romansu i że go do niego zmusiłam.

Kiedy wróciłam do domu, spotkałam się z pastorką i wypowiadałam się. Zasugerowała pójście do terapeuty, więc to zrobiłam. Powiedział mi on, że bym przeczytała książkę o uzależnieniu od seksu i naprawdę się z nią utożsamiłam. Wtedy polecił mi Anonimowych Seksoholików. Przed pierwszym mitingiem byłam przekonana, że nikt nie może się dowiedzieć, co wyprawiam. Ale i tak poszłam. Pokój był pełen mężczyzn. Zrobili dla mnie spotkanie dla nowoprzybyłych. Było to ponad 30 lat temu.”

Priscilla przyznaje, że jej problem nie dotyczył tylko seksu. Używała seksu tylko po to, by się z kimś „umówić”. Potem robiła wszystko, co w jej mocy, by utrzymać kontakt. „Chodziło o pożądanie i chęć bycia pożądaną”, mówi. „Nie odnoszę się

tylko do pożądania seksualnego, ale także do mojej potrzeby, by ktoś mnie pragnął, zwracał na mnie uwagę, widział mnie. Chciałam, żeby mnie pożądano.”

NARZĘDZIA PROGRAMU. Dziś, dzięki łasce Siły Wyższej, Priscilla nie musi już tego robić. Kiedy po raz pierwszy przystąpiła do programu, uczestniczyła w trzech do czterech mitingów tygodniowo. Pewna kobieta z jej grupy zaoferowała jej swój numer telefonu i została jej pierwszą sponsorką. Teraz najczęstszym przesłaniem, jakie Priscilla przekazuje nowo przybyłym, jest znalezienie sponsora, praca nad Krokami i rozmowa z innymi członkami Programu. „Same mitingi nie zapewnią ci trzeźwości”, mówi. „Pracuj nad Krokami, słuchaj swojego sponsora i postępuj zgodnie z sugestiami zawartymi w Białej Księdze, rozdział ‘Przewycięzanie żądry i pokusy’, strony 189-204”.

Same mitingi nie wystarczą, ale są kluczowym składnikiem jej programu zdrowienia. Kiedy Priscilla była jeszcze nowa w SA, chodziła na miting zaraz po pracy. „To był sposób na uspokojenie się po całym dniu, dekompresję po ciężkim dniu w pracy. Przebywanie wśród względnie zdrowych ludzi było prawdziwym błogosławieństwem po spędzeniu dnia z kilkoma szalonymi osobami, z którymi pracowałam.”

Po tych wszystkich latach nadal cieszy się mitingami SA. Mówi o tym, jak kojące są mitingi, jak czuje się otoczona opieką, że to nie z jednostką czuje się związana, ale ze wspólnotą jako całością. „Czuję się jak w kościele”, mówi. „Wchodzę do tego pokoju i czuję się bezpiecznie, niemal odświeżnie.”

LITERATURA. O pracy nad Krokami Priscilla mówi: „We wczesnej trzeźwości ważne było, aby codziennie rozmawiać z moją sponsorką i innymi kobietami w Programie. Rozpoczęcie mojego pierwszego kroku zajęło mi sporo czasu, ciągle to odkładałam. Ale kiedy już zaczęłam, poczułam, jakie to ważne. Nie chciałam wykonywać tej pracy, ponieważ była ciężka, ale naprawdę pomagała.”

Priscilla pracowała nad Krokami z Wielką Księgą AA. Biała księga SA była już wydrukowana, gdy dołączyła do programu, ale nie pamięta, by była używana na mitingach. „Wielka Księga dała mi solidne podstawy do pracy nad Krokami, nauczyła mnie, jak zdrowieć”, mówi. „Podoba mi się sposób, w jaki mówi o bezsilności i Siły Wyższej, że nie jest to coś, co można konkretnie zdefiniować. Podobają mi się również kroki od 1 do 3, ponieważ pomogły mi się uziemić. Kiedyś myślałam, że przyznanie się do bezsilności oznacza, że zgrywam ofiarę. Miałam z tym wielki problem! To mój terapeuta pomógł mi zobaczyć, że jest wręcz przeciwnie. Przyznanie, że jestem bezsilna, dało mi moc. Wtedy stało się jasne, że gdy będę na tyle pokorna, by przyznać się do swojej bezsilności, Siła Wyższa zrobi dla mnie to, czego sama nie mogę zrobić.”

Priscilla uważa również Białą Księgę za jedno z najsilniejszych narzędzi w naszym zestawie. „Biała księga świetnie pozwala mi odnieść się do przytoczonych historii. Cieszę się, że Roy napisał o koncepcji żądry jako siły napędowej uzależnienia. Pomogło mi to zrozumieć chorobę. Żądza nie jest czymś, co można odstawić jak alkohol czy narkotyki. To jest w mojej głowie. Jestem bardzo wdzięczna, że znalazł się ktoś, kto miał na tyle mądrości, by porozmawiać z nami o żądry i o tym, jak ona wygląda. Zawsze myślałam, że żądza wiąże się z seksem, ale tak nie jest. Z pewnością może dotyczyć seksu, ale dla mnie to znacznie więcej.”

Kiedy Priscilla pomaga dziś swoim sponsorowanym przechodzić przez Kroki, używa głównie Księgi AA (ponieważ tak robiła w 1993 roku) i Zaczynij działać, które uważa za „bardzo praktyczne i głębokie”.

POSTĘPUJĄCE ZWYCIĘSTWO NAD ŻĄDZĄ. Nasza definicja trzeźwości obejmuje „postępujące zwycięstwo nad żądzą”. Co to oznacza dla Priscilli? „Myślę, że podczas zdrowienia coś, co na początku nie wydawało się problemem, może stać się nim później. Podam przykład: gdy byłam trzeźwa od czterech lat, mieliśmy nowego pastora w naszym kościele. Znałam jego żonę. Mój kościół znajdował się blisko mojej pracy i pewnego dnia kapłan zadzwonił i zaprosił mnie na lunch przy lokalnym targu rolnym. Chodziliśmy wciąż razem na lunch i nie było to tajemnicą. Po jakimś czasie nagle przestał wyciągać do mnie rękę. Zadzwoniłam, ale nie otrzymałam odpowiedzi. Poważnie myślałam, że łączy nas zwykła przyjaźń, że jest to całkowicie akceptowalne. Ale kiedy tak zniknął, zdałam sobie sprawę, że mam z nim emocjonalny romans. Zszokowało mnie to!

Myślę, że Siła Wyższa czasami pozwala, by coś się wydarzyło, abym zobaczyła, że nadal robię coś niezdrowego, a nawet głupiego. Podczas gdy myślałam, że pracuję nad naszym wspaniałym programem, Siła Wyższa pozwoliła mi bardzo wyraźnie zobaczyć, że wciąż Jej potrzebuję. Dla mnie chodzi o poddanie się przez resztę mojego życia. Czasami pojawiają się sytuacje, których nie widzę, że są niezdrowe, ale kiedy Siła Wyższa daje mi doświadczenie, które mi to uświadamia, chcę pamiętać, że to Bóg podarował mi tę sytuację, abym mogła z niej wyrosnąć, dowiedzieć się więcej o sobie i nadal podejmować właściwe działania.

Nie oznacza to, że nie pracuję nad programem; wręcz przeciwnie! Fakt, że jestem w stanie zaakceptować swoje błędy, stać się gotowa (ponownie!) do poddania ich i zmienić swoje działania, oznacza, że pracuję nad dobrym programem.

Ludzie czasami myślą, że kiedy już dostaną się do Programu, życie będzie idealne. Też tak kiedyś myślałam. Myślałam, że trzeźwość rozwiąże wszystkie moje problemy. Ale wiecie co? Życie jest po prostu trudne i różne rzeczy będą się zdarzać. Więc kiedy pojawiają się trudności, nie chcę ich trzymać i wciąż próbuję puścić — za każdym razem. Zawsze będą problemy”.

NAJWIĘKSZY DAR PROGRAMU. „Myślę, że największym błogosławieństwem, największym darem programu jest to, że mogę odczuwać emocje. Kiedyś widziałam tylko to, co negatywne i to mnie przytłaczało do tego stopnia, że tłumiliłam w sobie wszystkie trudne uczucia. Ale teraz je czuję. Nie jest to przyjemne, ale mam teraz narzędzia do zarządzania nimi. Problemy nie trwają wiecznie, a Bóg pomaga mi uczyć się dzięki każdemu. Nawet z najtrudniejszych uczuć mogę teraz cieszyć się tymi najlepszymi.

W środku każdej burzy modlę się Modlitwą o pogodę ducha. Pomaga mi dowiedzieć się, co robić. Zdrowienie nie gwarantuje spokoju i szczęścia przez cały czas. Ale znajduję spokój, gdy mój mózg wariuje, bo wiem, że przez to przejdę. Tylko dzięki mojej Sile Wyższej może się to wydarzyć.”

Priscilla jest zaangażowana w pracę nad cudownym Programem i utrzymanie trzeźwości... jeden dzień na raz.

Kroki i Tradycje: Moja podróż z Krokiem 11

Ta członkini SA z Wielkiej Brytanii dzieli się szczegółami praktykowania Kroku 11, które doprowadziło ją do stworzenia wspaniałej relacji z jej Siłą Wyższą.

Przez całe moje dorosłe życie podążałam w kierunku wyznaczonym, jak uważam, przez Krok 1, a mam prawie 60 lat. Do napisania tego artykułu skłoniła mnie dzisiejsza lektura książki „The Real Connection”. Opisuje metodę medytacji, która polega na zwracaniu uwagi na oddech i skupianiu się na oddechu wchodzącym i wychodzącym z nosa i ust, jednocześnie odpuszczając myśli.

Nauczono mnie tej metody 30 lat temu i jeździłam na cotygodniową grupę, gdzie ją ćwiczyliśmy, siedząc w kręgu w ciszy. Mogłam cieszyć się nią w pełni i z łatwością już w tamtym czasie.

Wtedy moje uruchamianie się dotyczyło tylko mnie samej. Potem moja choroba postępowała, a ja zaczęłam uruchamiać się poza moim małżeństwem, co tak naprawdę stało się początkiem mojego seksoholizmu. Porzuciłam wtedy wszystkie moje duchowe praktyki i coś, co mogłabym nazwać wyższymi funkcjami.

Następnie w 2020 roku, całkowicie załamana, zostałam poprowadzona do SA przez przywódcę mojej tradycji wiary, którą wciąż próbowałam praktykować, ale nie miałam prawdziwej więzi z moim Bogiem, ponieważ byłam martwa w środku. Chwyciłam się SA, by ratować swoje życie i rzuciłam się w wir pracy. SA i moja grupa macierzysta, a wkrótce także moja tymczasowa sponsorka, stały się w rzeczywistości moimi Siłami Wyższymi.

Znowu uczyłam się od początku, ponieważ czytałam, aby zostawić za drzwiami całą moją wcześniejszą wiedzę i inne programy. Zaczęłam od przyznania, że nie miałam (i nadal nie mam) władzy nad żądzą i zaczęłam pracować nad Krokami, aby połączyć się z Siłą większą niż ja sama.

Kiedy wykonałam Kroki 2 i 3 i przyjęłam nowe zrozumienie Boga do mojego życia, akceptując fakt, że moje stare rozumienie Go nie działało, drzwi się otworzyły. A może wrota przeciwpowodziowe. Moje sponsorki, dzięki Bogu, wszystkie zachęcały mnie, abym spróbowała dokonać własnego obrachunku (Krok 10) i połączyć się z Bogiem w jakimkolwiek rozumieniu w modlitwie i medytacji, jakie praktykowałam w tym czasie (Krok 11), począwszy od Kroku 2. Od pierwszego dnia w SA prosiłam Boga, abym rano była trzeźwa. Przez dekady uruchamiania się odkryłam to, o czym mówi Biała Księga, że w medytacji, nie przepracowawszy Kroków w SA, łączyłam się z moją ciemną stroną (SA 171).

Dzisiaj przepracowałam wszystkie Kroki z wyjątkiem pełnego zadośćuczynienia i moje doświadczenie jest diametralnie inne. Dzisiejsze czytanie naprawdę napełniło mnie emocjami. Należę do internetowych grup spoza SA, w których wspólnie medytujemy przy użyciu tej metody. Wspaniale jest przeczytać, że jest polecana przez SA: przekonuje mnie to, że jestem na dobrej drodze.

Dziś mam wspaniałą relację z Bogiem. Jest na każdej liście wdzięczności. Uwielbiam dziś modlitwę i medytację. Kroki oczyściły drogę dla tej więzi. To, co podoba mi się najbardziej, było bardzo podobne do dzisiejszego czytania. Kiedy wyłączam telefon i laptopa – nie wyciszam, ale wyłączam – i po prostu siedzę, wpatrując się w padający deszcz, wschodzący księżyc lub ptaki, które przelatują

przez cały dzień, łatwo jest nie mieć żadnych myśli i dość szybko odpuszczać te, które się pojawiają. To moja najszcześniejsza forma medytacji.

Bardzo lubię też czytać książki medytacyjne z codziennymi czytaniem. Mój dzień przebiega dobrze, gdy praktykuję obie te rzeczy: cichą medytację i medytację czytania. Czasami czytam w wersji drukowanej, czasami na Kindle. Jeśli wykonam tylko jedną z tych czynności, mój dzień się komplikuje; jeśli nie wykonam żadnej, staje się katastrofą i kończę z wieloma zadośćuczynieniami do zrobienia.

Jeśli chodzi o modlitwę, modlę się codziennie od 8 roku życia. Ale tu było tak samo: dopóki nie połączyłam się z Bogiem w SA, nie miałam z Nim prawdziwej, a przynajmniej działającej lub dobrej relacji. Uważam, że Bóg zawsze mi ją oferował, ale po prostu nie byłam gotowa. Dzięki temu otworzyłam się jednak na ideę Siły Wyższej, na samym początku mojej podróży w SA i, jak mówię, przynajmniej proszę Go, aby codziennie utrzymał mnie w trzeźwości.

Obecnie rozpoczynam dzień od moich własnych modlitw Kroków pierwszego i drugiego, a następnie Kroków trzeciego i siódmego. Czasami to zmieniam, po prostu wyrażając własnymi słowami, że oddaję moją wolę, życie i siebie, moje myśli, wybory, działania, wypowiedane słowa, wyniki, itp. pod Jego opiekę i kierownictwo. Zrobiłam tak dziś rano, zamiast odmawiać modlitwy. Ze względu na niepełnosprawność neurologiczną mam bardzo czarno-białą, legalistyczny umysł i czasami pomaga mi swobodne wyrażanie siebie, a nie rutynowe słowa.

W ciągu dnia poddaję swoje pokusy i „negatywne” uczucia, myśli i wyrządzone krzywdy Bogu, a jeśli to konieczne, często innemu członkowi SA. Staram się praktykować zatrzymywanie się, gdy jestem zdenerwowana lub niepewna, jak nauczyła mnie literatura, i ciche proszenie Boga o następne właściwe słowo lub czyn. Co, jak mówi mi moja sponsorka, może „często oznaczać nic nierobienie”. Zaczynam poprawiać się w utrzymywaniu przyjaznego bycia z Nim w modlitwie. Nie przestaję Mu dziękować.

Pod koniec dnia robię obrachunek i dzielę się nim z moim partnerem, który, co może być dość ujmujące, wierzę, że Bóg czyta, więc przyznaję się do swoich błędów przed Nim, przed sobą i przed inną osobą.

Cudownie byłoby zakończyć, „... wtedy śpię spokojnie”, ale ten temat wystarczyłby na kolejny artykuł! Oznacza to jednak, że moje sumienie jest wolne, więc przynajmniej pozostaję trzeźwa.

Kathie S., Devon, Wielka Brytania

Kroki i Tradycje: Opowieść o dwóch wakacjach

Byłem seksoholikiem, zanim jeszcze zrozumiałem, czym jest żądza. Jestem trzeźwy od ponad dwóch lat dzięki 12 Krokom SA, pracy ze sponsorem i Siłą większej niż ja sam, której staram się nie rozumieć, ale doświadczać. Mam żonę i trzech synów w wieku 17, 14 i 10 lat.

Niedawno wybraliśmy się na krótkie wakacje w długi weekend. Jechaliśmy około 3,5 godziny od naszego domu pod namiot. Moja żona i ja zawsze lubiliśmy spędzać czas na świeżym powietrzu, a w ciągu całego naszego związku byliśmy pod namiotami z dziećmi i bez nich prawdopodobnie 15-20 razy. Jednak w tej podróży coś było innego.

Gdy w poniedziałek po południu wracaliśmy do domu po trzech nocach spędzonych z synami na łonie natury, żona powiedziała mi coś ciekawego: „Mike, to były najlepsze wakacje z tobą od czasu naszego miesiąca miodowego, prawie 20 lat temu.” Takie stwierdzenie mojej żony mocno mnie uderzyło i zaskoczyło. Wytrąciło mnie to z równowagi.

Na początku mój mózg kazał mi się z nią kłócić. Opowiedzieć jej o wszystkich wspaniałych rzeczach, które zrobiliśmy w międzyczasie. Następnie kazał mi wskoczyć w ruchome piaski wstydu, myśli o wszystkich kłamstwach, pornografii i prostytutce, przez te wszystkie lata. Wtedy ogarnęło mnie wyjątkowe uczucie. Szczęście. Wdzięczność. Akceptacja. Jedno lub wszystkie trzy naraz. A może nawet więcej.

Niemal od razu zdałem sobie sprawę, że nie zrobiłem nic specjalnego, aby uczynić te wakacje wspaniałymi. Nie byłem przesadnie miły dla żony w nadziei na seks. Nie traktowałem chłopców w szczególny sposób, ani inaczej niż normalnie z powodu poczucia winy, które czułem w związku z momentami, gdy wybuchiałem wściekłością lub ważnymi wydarzeniami, które przegapiłem. Byłem tam po prostu jako część naszej rodziny.

To sprawiło, że zacząłem przepracowywać kroki nad różnicą między tą a niektórymi naszymi wyprawami kempingowymi w przeszłości. Oto, co wymyśliłem. Przede wszystkim byłbym zdenerwowany, że w ogóle jedziemy na wakacje. Byłbym bardzo zajęty w pracy i nikt poza mną nie zdawał się doceniać tego faktu! Ponadto koszt wyjazdu na wakacje, nawet na kemping, był naprawdę wysoki, co naprawdę powodowało dużo więcej stresu w moim życiu. Nawet o tym nie pomyślałem.

Do tego dochodziła cała dodatkowa robota. Zbieranie sprzętu kempingowego. Planowanie, jakie wziąć jedzenie. Upewnić się, że latarki działają. Znaleźć miejsce na kemping. Moja żona uwielbia mieć obsesję i nieustannie rozmawiać o tych wszystkich szczegółach! Potem wszystko trzeba spakować do minivana, zawieźć żonę i dzieci na miejsce, a po dotarciu na miejsce czekała mnie cała praca związana z przygotowaniem wszystkiego. Przysięgam, że nigdy się nie zrelaksuję. Kiedy pojadę na prawdziwe wakacje tylko dla mnie? Moja choroba seksoholizmu sprawiła, że byłem tak chory, że nie mogłem odróżnić prawdy od fałszu. Byłem niespokojny, rozdrażniony i niezadowolony, dopóki nie mogłem upić się żądzą. A wakacje z rodziną przeszkadzały mi w tym.

Zdrowiejąc, do czego jestem zdolny tylko na fundamencie trzeźwości seksualnej, nie muszę ukrywać się przed kolejną pokusą żądzy. Z trudem odwracam głowę, gdy kolejna atrakcyjna kobieta przechodzi obok mnie na kempingu. Mam NOWĄ wolność i NOWE szczęście. Moja choroba seksoholizmu sprawiła, że byłem tak chory, że nie zdawałem sobie sprawy, że wakacje to rozrywka.

Mimo że jestem bardzo zajęty w pracy, byłem wdzięczny, że mogłem wziąć wolne! Mimo, że koszt wyjazdu na wakacje jest wysoki, nawet na kemping, byłem wdzięczny, że mogłem sobie pozwolić na wyjazd, dopóki moi trzej synowie nadal mieszkają z nami w domu.

Odkryłem również, że „dodatkowa” praca była tak naprawdę częścią zabawy! Zbieranie sprzętu kempingowego. Planowanie, jakie zabrać jedzenie. Upewnienie się, że latarki działają. Znajdzenie kempingu. Podjąłem te działania z miłości i obsesyjnie rozmawiałem z żoną o wszystkich tych szczegółach!

Teraz, na czele z moją słabością, byłem dość sfrustrowany pakowaniem całego sprzętu do minivana, ale zadzwoniłem do mojego sponsora, który przypomniał mi o tym, że bym ODDYCHAŁ. Kiedy się poddałem, mogłem cieszyć się jazdą i po prostu być z rodziną. Wow! Nie musiałem robić nic specjalnego. Nie musiałem wygłaszać przemów. „Nie myśl, nie pij, pracuj nad Krokami.” Egocentryzm nagle znikł. Nie musiałem się go pozbywać. Oto cały cud. Dziękujemy za wspaniałe wakacje, SA.

Mike M., Floryda, USA

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Pięć podstawowych zasad

Praktykując dziś pięć podstawowych zasad, chce żyć, podczas gdy przed SA chciała umrzeć.

Jestem Karin W., seksoholiczka. 27 czerwca 2023 roku wylądowałam w SA. Moja data trzeźwości to 1 września 2023. Mam stacjonarną grupę macierzystą SA, uczęszczam na meetingi SA na Zoomie, pracuję nad 12 Krokami ze sponsorką SA i pełnię służbę w CFC. Przed SA chciałam umrzeć.

Jako małe dziecko i nastolatka byłam bezsilna wobec żądzy, gdy zostawałam sam na sam z innymi. Siostry, kuzynki, przyjaciółki, koleżanki ze szkoły – gdy byłyśmy same, stawałam się pożądana i bawiłam się z nimi w „połóżmy się” i nakłaniałam je do aktów seksualnych. Po szkole zagoniłam mniejszego chłopca poza teren szkoły, przewróciłam go i uruchomiłam się. Sam na sam z chłopakami, rówieśnikami na imprezach i nieznanymi (dorosłymi, z którymi spotykałam się dzięki „randkowej” linii telefonicznej), doświadczyłam chaotycznej gamy spotkań seksualnych.

Jako młoda kobieta byłam bezsilna wobec wielu ludzi. Porzuciłam obiecującą karierę fryzjerki i wymieniałam seks na pieniądze, aby potem jeszcze bardziej pożądać. Od okresu dojrzewania do dorosłości uprawiałam niebezpieczny seks i doświadczyłam czterech niechcianych ciąży. W 1985 roku rozpacz i desperacja doprowadziły mnie na detoks i do ośrodka leczenia uzależnień dla kobiet. Akceptując, że jestem uzależniona, dołączyłam do NA i AA.

Jako osoba dorosła byłam samotną matką, bezsilną wobec żądzy, miałam incydent z moją 9-miesięczną córką. Sam na sam z nią i przewijając ją na stole, zostałam uderzona przez żądzę, która próbowała zmusić mnie do molestowania jej.

Będąc w NA i nie żyjąc już w izolacji, byłam w stanie „odepchnąć” się od niej i wyjść z pokoju (czułam się jakbym walczyła z przyciąganiem 1000-funtowego magnesu). Następnie dołączyłam do innej wspólnoty "S", ale przestałam tam przychodzić. Miałam 5-letni romans z żonatym mężczyzną, podczas którego zostawiłam moją córkę w wieku szkolnym z wątpliwą opiekunką. Była molestowana przez nią, podczas gdy ja byłam zajęta tym, czego pragnęłam (żonatym mężczyzną). Mając obsesję na punkcie związku, zaprzeczałam sygnałom i straciłam zdolność do ochrony mojej córki. (Od czasu ujawnienia informacji przez moją córkę, naprawiłam to najlepiej jak potrafiłam – włączając w to terapię, ochronę prawną i całą moją miłość. Wspaniałomyślnie mi wybaczyła i razem się leczymy.)

Podczas pandemii wypróbowałam aplikacje randkowe do nawiązywania kontaktów towarzyskich. Raz pożądana, popadłam w bezsilność. Uprawiałam niekontrolowany anonimowy seks z innymi, snując lub nie fantazje o związku.

Siedem lat temu, po przejściu na emeryturę jako nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej, uzyskałam certyfikat fasilitatora warsztatów przytulania.

Prowadziłam (nieseksualne), zdrowe imprezy i utrzymywałam troskliwe, platoniczne granice. Podczas pandemii warsztaty nie odbywały się, a ja eksperymentowałam z przytulaniem 1 na 1. Gdy zostawałam sam na sam z osobą, którą miałam przytulać (i bez aktywnego programu „S”) żądza znowu uderzyła. Uruchamiałam się seksualnie i zależnie (uganiałam się za tymi osobami). Żądza postępowała. Za zwiększoną opłatę i by zyskać aprobatę oferowałam innym uruchamianie się.

We wczesnym okresie w SA byłam bezsilna wobec fantazji o związkach, gdy wysyłałam wiadomości 1 na 1 do członkiń SA lub rozmawiałam sam na sam z innymi na parkingach po mitingu.

Ze względu na „nieleczoną żądze” i niebezpieczne zbliżenie się do molestowania mojej własnej córki, czuję pokrewieństwo z naszymi braćmi i siostrami uwięzionymi za przestępstwa seksualne. Rozumiem. Bez programu, żądza ma swoje sposoby – niezależnie od wartości, moralności, miłości.

W 1986 roku, na początku członkostwa w NA, kilka z nas, kobiet, zabrało grupę krokową do więzienia dla kobiet w Ocala. Dwa lata później na spotkaniu NA podeszła do mnie pewna kobieta. „Karin, pamiętasz mnie? Pracowałyśmy nad Krokami w Ocala. Wyszłam na wolność i poszłam prosto na miting. Odzyskałam dzieci, chodzę do szkoły i jestem czysta.” W tym momencie poczułam radość i wdzięczność!

Brak kontroli nad byciem „nieleczoną” seksoholiczką doprowadziły mnie do wyrządzenia krzywdy sobie i innym. Szkody fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i duchowej. Pięć „podstaw” – mitingi, grupa macierzysta, sponsorowanie, Kroki i służba – to zadziałało u mnie zarówno w NA/AA, jak i w SA. W Vancouver, B.C. (Kanada), kilkoro z nas zaproponowało utworzenie Intergrupy SA CFC. Wynik był w rękach sumienia grupy (Tradycja 2). Obecnie Intergrupa Vancouver posiada CFC z przewodniczącym i współprzewodniczącym. Obyśmy nieśli nadzieję naszym uwięzionym braciom i siostram, poszerzali możliwości służby wspólnocie SA i wzmacniali naszą osobistą trzeźwość.

Ze względu na topniejące „piętno” seksoholizmu (tak jak AA z czasem przewyciężyło swoje „piętno”), praktykowane jest także sponsorowanie korespondencyjne! A komitet stacjonarny, audio, wideo lub wsparcie po zwolnieniu rozwijają się cały czas! Nie ma nic lepszego niż otrzymanie pisemnej pracy nad Krokami od uwięzionej siostry lub brata – którzy, jeśli nie wejdziemy do środka, nie mają możliwości nawiązania kontaktu! Dziś chcę żyć.

Karin W., Vancouver, Kanada, Przewodnicząca Intergrupy CFC

Wiadomości ze świata: Odwaga do zmian w LA

Dołącz do nas w słonecznym Los Angeles by zdrowieć dzięki rozwijaniu swojej „Odwagi do zmiany”.

Podczas Międzynarodowego Zlotu SA, w trosce o Was, zapewniamy również pewne możliwości dla osób z niepełnosprawnością słuchu i/lub wzroku, aby dołączyć do wybranych mitingów za pomocą livestreamingu audio i tłumaczenia na amerykański język migowy (ASL) (sobota) oraz audio livestreamingu (niedziela).

Wszystkie aspekty tej specjalnej usługi będą przeznaczone wyłącznie dla SA (w tym wybrane mitingi/główni prelegenci).

Dołącz do nas, rejestrując się poniżej na sobotnie/niedzielne sesje 13/14 lipca 2024 roku.

Sobota, 13 lipca 2024 r. (według czasu pacyficznego)

7:20-8:10 Sesja 1	14:30-15:20 Sesja 5 (tłumaczenie ASL)
8:20-9:10 Sesja 2	15:30-16:45 Sesja 6 (tłumaczenie ASL)
9:20-10:35 Sesja 3 (tłumaczenie ASL)	17:00-17:50 Sesja 7 (tłumaczenie ASL)
10:45-12:00 Sesja 4 (tłumaczenie ASL)	19:10-20:25 Spiker przy kolacji (czas przybliżony)
13:10-14:25 Sobota SA Lunch Prelegent (czas jest przybliżony)	

Niedziela, 14 lipca 2024 r. (według czasu pacyficznego)

7:20-8:05 Sesja 8	10:15-11:30 Zamknięcie w niedzielę (czas podany w przybliżeniu)
8:10-9:00 Sesja 9	
9:10-10:00 Sesja 10	

Aby się zarejestrować, użyj linku poniżej. Po rejestracji otrzymasz wiadomość e-mail z potwierdzeniem zawierającym informacje o dołączeniu do dwóch dni transmisji na żywo.

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_y8JQDI1R0mogS5bAUDjKA

UWAGA: Prosimy o nieudostępnianie linku do transmisji na żywo podanego po rejestracji. Przesłany link do sesji jest przeznaczony wyłącznie dla Ciebie. Jeśli udostępnisz ten link, ktoś inny, kto użyje go do zalogowania się, może Cię wyłączyć.

Pytania, inne informacje? Wyślij wiadomość e-mail na adres sa.convention.livestream@gmail.com

Prosimy o wcześniejszą rejestrację. Musimy wiedzieć, ile wirtualnych krzeseł ustawić w lobby. Ponieważ utrzymujemy się z własnych składek, zachęcamy do osobistego udziału w Zlocie. Dołącz do nas, aby cieszyć się wspaniałą społecznością i wziąć udział w aktywnym zdrowieniu!

Wiadomości ze świata: Weź udział w naszym konkursie i stwórz najlepszy podpis

Poprzednie wydanie zapoczątkowało konkurs na najlepszy podpis. LaRon, nasz ilustrator, stworzył rysunek na temat zdrowienia, w którym brakowało tylko jednego – podpisu! Dymek był pusty, zaś Waszym zadaniem było wypełnienie jej dowcipem.

Trudno było wybrać spośród wielu świetnych zgłoszeń. Zwycięzcą inauguracyjnej edycji został Daniel K. z Izraela: „To Bóg w naszym rozumieniu, Julie, a nie GODZILLA!”

Gratulacje, Daniel! Dzięki uprzejmości SAICO otrzymasz bezpłatny wydruk czerwcowego numeru z dostawą do domu.

Uwaga, drodzy czytelnicy! Czy jesteście gotowi na kolejne wyzwanie? Zachęcamy do wymyślenia najlepszego podpisu dla najnowszego rysunku LaRona i przesłania go do nas na adres essay@sa.org.

Jeśli Twój podpis urzeknie nasze serca (i rozbawi nas), ozdobi on strony nadchodzącego sierpniowego wydania ESSAY.

Pamiętajcie, termin nadsyłania zgłoszeń upływa 15 lipca. Uwolnijcie swoją kreatywność i niech zwycięży najdowcipniejszy podpis!

Wiadomości ze świata: Ciepłe powitanie

ESSAY przedstawia serię filmów wprowadzających dla nowoprzybyłych

Pomaganie nowoprzybyłym w zorientowaniu się zawsze było priorytetem naszej wspólnoty, tradycją, która, choć może się różnić w zależności od grupy, ma wspólny cel: sprawienie, by pierwsze kroki pytającego na naszych mitingach były jak najbardziej wspierające i pouczające. Biała Księga zaleca wprowadzenie przed mitingiem, aby ułatwić ten ważny krok w poszukiwaniu pomocy: „zanim osoba pytająca o grupę przyjdzie na pierwszy miting, jeden lub więcej trzeźwych członków SA rozmawia z nią przez telefon albo, co jeszcze lepsze, spotyka się z nią indywidualnie” (SA 218).

Geneza dopasowanego wprowadzenia. W 2003 r. na mitingu Tuesday Night Yardley Intergrupy filadelfijskiej podjęto wyjątkowy krok w celu usprawnienia tego procesu powitalnego. Docierając do różnych intergrup na całym świecie, zebrano szereg podejść do wprowadzania nowoprzybyłych, tworząc przewodnik po najlepszych praktykach, który może lepiej służyć nowym siostrom i braciom. Wysiłek ten miał na celu zdemistyfikowanie początkowego doświadczenia, uznanie ogromnej odwagi, jakiej wymaga sięgnięcie po pomoc.

Starania i spostrzeżenia mitingu Yardley dotyczące tworzenia przyjaznej atmosfery zostały szczegółowo opisane w wydaniu magazynu ESSAY z sierpnia 2023 r. w artykule zatytułowanym „Nie tak wyjątkowi”: „Przez lata z wielką radością obserwowałam nowe osoby na mitingach wprowadzających, podczas których dzieliliśmy się z nimi tymi informacjami i opowiadaliśmy nasze historie. Zdarzało się, że nowe osoby dziwiły się, że ich historie wcale nie są takie wyjątkowe. Mówią nam też, że czują się wdzięczni, wiedząc, że dostępna jest pomoc. Przede wszystkim jednak mówią, że pomaga im to dobrze się poczuć.”

Prezentujemy serię filmów instruktażowych ESSAY dla nowoprzybyłych. Zdając sobie sprawę z szeregu pytań i wątpliwości, które pytający mają zwykle jeszcze przed wykonaniem pierwszego telefonu lub wzięciem udziału w pierwszym mitingu, dostrzeżono możliwość dalszego wypełnienia luki informacyjnej za pomocą multimedialnych materiałów.

Pod wpływem sugestii jednego z delegatów wspólnoty na międzynarodowym zlocie w 2019 r. rozpoczęto produkcję kompleksowej serii wideo.

Ta wciążająca, lekka seria, teraz z dumą prezentowana jako własność magazynu ESSAY, jest podzielona na wiele części, z których każda koncentruje się na konkretnym aspekcie naszej wspólnoty – od pierwszego kontaktu do udziału w pierwszym mitingu. Zaprojektowana, aby odpowiedzieć na pytania, wyjaśnić cel naszych mitingów i przedstawić wspólnotę w przystępny sposób, seria została stworzona, aby zapewnić wprowadzenie krok po kroku do naszej wspólnoty.

Od momentu premiery, seria filmów została obejrzana setki razy na całym świecie, otrzymując wiele pozytywnych komentarzy na temat jej skuteczności w ułatwianiu podróży nowo przybyłym. Dzięki ponownemu udostępnieniu przez ESSAY mamy nadzieję, że te filmy będą nadal pomagać setkom nowoprzybyłych na całym świecie.

Patrząc w przyszłość, globalnie: tłumaczenia. W miarę jak coraz więcej członków ogląda filmiki, staramy się uczynić je jeszcze bardziej dostępnymi dzięki

tłumaczeniom i badamy nową produkcję o innym tonie, aby zaspokoić różnorodne preferencje.

Dołącz do wysiłków ESSAY. Ciesz się możliwościami, jakie ta inicjatywa nadal rozwija i zapraszamy do bycia jej częścią. Niezależnie od tego, czy chodzi o pomoc w tłumaczeniach, dystrybucję informacji, czy też wnoszenie pomysłów na przyszłe treści, Twój udział jest nieoceniony.

Osoby zainteresowane wolontariatem lub przedstawieniem sugestii prosimy o kontakt za pośrednictwem danych kontaktowych podanych poniżej. Inicjatywa ta to coś więcej niż tylko filmy wideo lub rozeznania; chodzi o wzmocnienie fundamentów naszej wspólnoty poprzez zapewnienie, że każdy nowo przybyły poczuje się zrozumiany, mile widziany i zobaczy, że nie jest sam. Ponieważ z niecierpliwością czekamy na rozszerzenie naszego zasięgu i zwiększenie naszej skuteczności, Twój głos może pomóc w kształtowaniu jego tonu i wpływu, a Twoje wsparcie i zaangażowanie bez wątpienia będą miały znaczący wpływ.

Skontaktuj się z nami, aby dołączyć do nas w tej ekscytującej kolejnej fazie!

Serię filmów instruktażowych dla nowo przybyłych ESSAY można znaleźć w zakładce „VIDEOS” na stronie essay.sa.org.

Zachęcamy do korzystania z tego bardzo pomocnego narzędzia we wszystkich rozeznaniach. Jeśli chciałbyś wykorzystać tę serię wideo na stronie internetowej swojej grupy (lub intergrupy), po prostu skontaktuj się z nami za pośrednictwem poniższego adresu e-mail, a my z przyjemnością pomożemy.

Skontaktuj się: videos@essay.sa.org

Wiadomości ze świata: Mamy rozwiązanie, które działa

Widzieliśmy wiele cudów. Jako ogólnoswiatowa wspólnota, SA ponosi dużą odpowiedzialność. Komitet Wsparcia dla Instytucji i Profesjonalistów (SIP) został zorganizowany, aby zająć się jednym z tych obowiązków: dzieleniem się naszym przestaniem z różnymi pomagającymi profesjonalistami i większymi instytucjami. My, którzy osobiście skorzystaliśmy z cudu 12 Kroków, możemy teraz wziąć udział w informowaniu tych, którzy pomagają ludziom każdego dnia.

Badania przeprowadzone w tym roku wskazują, że pornografia jest globalnym przemysłem wartym 97 miliardów dolarów, a 35% wszystkich pobrań w Internecie jest związanych z pornografią. Wyobraź sobie wszystkich mężczyzn i kobiety, którzy są uzależnieni od żądy! Ale ilu lekarzy, pastorów, terapeutów lub pracowników socjalnych wie o SA, a tym bardziej sugeruje to osobom uzależnionym od żądy, którym służą?

SIP opracował metody i materiały o profesjonalnej jakości, aby pomóc w sprostaniu tej odpowiedzialności, jaką ponosimy za niesienie przestania. Na niedawnym spotkaniu w Kansas City organizatorzy zaprosili lokalnych profesjonalistów na spotkanie z panelem SA i S-Anon, który dostarczył informacji o naszym programie z pierwszej ręki. Korzystając z formatu opracowanego przez SIP, członkowie panelu krótko podzielili się swoimi historiami i odpowiedzieli na wiele ważnych pytań ze strony odwiedzających profesjonalistów. Zrobiono dobre wrażenie, przekazano solidne informacje, a wszyscy uczestnicy wyszli z wydarzenia podniesieni na duchu.

Czy Twój miting lub intergrupa rozważyłaby zorganizowanie podobnego panelu dyskusyjnego dla szpitali, lekarzy, lokalnych ośrodków zdrowia, stowarzyszeń terapeutów, duchownych, grup międzywyznaniowych i/lub innych specjalistów i instytucji? Komitet SIP pomoże! Zapewnimy wszystko, czego potrzebujesz, w tym szablony listów do profesjonalistów i ogólny format dyskusji panelowej.

Pobierz broszurę „SA as a Resource for the Health & Helping Professional” z naszej strony internetowej, sa.org/literature i skontaktuj się z SIP za pośrednictwem Jima B. pod adresem jburn222@aol.com

W numerze sierpniowym: Czym jest żądza?

W sierpniowym numerze postaramy się pogłębić nasze zrozumienie pojęcia żądzy, które jest niezbędnym kluczem do trzeźwości i trwałego zdrowienia.

Miłość to coś znacznie więcej: Po trzech latach trzeźwości odkryła, że obsesja i uzależnienie emocjonalne wciąż nad nią panowały.

Siła Wyższa wezwała mnie przez SA: Ten mężczyzna z Nikaragui odkrył, że żądza jest rakiem duszy i że SA może dać mu to, czego nie może dać żadna inna wspólnota.

Czczenie samego siebie: W SA dowiedział się o fizycznej alergii na substancje chemiczne, które wytwarzały się w jego mózgu, gdy odczuwał żądzę, oraz o rozwiązaniu, jakim jest zwrócenie się do bliźnich i kochającego Boga.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Wydanie Sierpień 2024: Czym jest żądza? (Termin: 1 lipca). Skupienie się na koncepcji żądzy 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 spokojnych chwilach nadaje naszemu zdrowieniu nowy wymiar.

Wydanie Grudzień 2024: Randki na trzeźwo (Termin: 1 listopada). Doświadczenie, siła i nadzieja na trzeźwe randki od braci i sióstr z całego świata.

Wydanie Luty 2025: Bóg taki, jakim Go rozumiemy (Termin: 1 stycznia). Ta fraza jest prawdopodobnie najważniejszym wyrażeniem w słowniku AA, ponieważ otwiera drzwi do zdrowienia dla każdego.

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.

Boże, użyż 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.