

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

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

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

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

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

ESSAY jest publikacją Anonimowych Seksoholiców, [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

Copyright © 2024 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

## Spis treści

Kącik redakcyjny.....	2
Czym jest żądza? – slogany.....	3
Co się dzieje w SA: Wezwanie do SŁUŻBY.....	4
Listy – Drogi ESSAY .....	5
Praktyczne narzędzia: Pokonać żądzę.....	6
Praktyczne narzędzia: Prosząc Boga o nowo przybyłego .....	6
Praktyczne narzędzia: Czas, by żyć i dawać .....	7
Czym jest żądza?: Wyzwolony .....	9
Czym jest żądza?: Moja historia z żądzą .....	10
Temat do dyskusji: Jak przebiega dziś twoje postępujące zwycięstwo nad żądzą? ...	13
Czym jest żądza?: Żądza jest czymś znacznie więcej.....	13
Historie osobiste SA: Siła Wyższa wezwała mnie przez SA.....	15
Historie osobiste SA: Połączenie z Internetem i z moją Siłą Wyższą .....	17
Kroki i Tradycje: Rozwiązanie mojego problemu z żądzą .....	19
Kroki i Tradycje: Narażony, ale rozsądny .....	21

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Promieniejący i uśmiechnięci w więzieniu.....	22
Wiadomości ze świata: Wrażenia z międzynarodowego Zlotu w Los Angeles 2024 .	23
Wiadomości ze świata: Truro – Dzień Zdrowienia .....	25
Wiadomości ze świata: Dołącz do naszego konkursu i stwórz najlepszy podpis.....	26
W numerze październikowym: Korzystanie z literatury Programu .....	27

### Kącik redakcyjny

**Niedługo po śmierci naszego założyciela SA, Roya K.**, ogarnął mnie głęboki niepokój, że bez jego żywej obecności zabraknie w naszej wspólnocie stałego i niezmiennego głosu przypominającego, że to właśnie żądza jest naszym głównym problemem. Z tego powodu, w 2009 roku, napisałem artykuł do ESSAY zatytułowany „Żądza jest problemem”. Zależało mi, aby nasza wspólnota pamiętała, że głównym przestaniem Roya było skupienie się na żądzy. W przeciwieństwie do innych wspólnot, gdzie kładzie się nacisk na bezsilność wobec uruchamiania się, Roy podkreślał bezsilność wobec żądzy. Nasz Pierwszy Krok nie wspomina o uruchamianiu się, ale wyraźnie odnosi się do żądzy.

Chociaż od napisania tego artykułu minęło 15 lat, wciąż dostrzegam w naszej wspólnocie nacisk kładziony głównie na seksualne uruchamianie się, niż na żądzę. Sporo trudności przysparza przekazanie idei, że to żądza prowadzi do uruchamiania się. Rezygnując z pożądlivosti, zwiększamy nasze szanse na zachowanie trzeźwości i powstrzymanie się od seksualnych działań. „... Żądza jest siłą napędową, która stoi za naszym seksualnym uruchamianiem się, więc prawdziwa trzeźwość obejmuje postępujące zwycięstwo nad żądzą” (SA 4).

Z reguły na mitingach rzadko porusza się kwestię żądzy, podczas gdy dominującym tematem jest seksualne uruchamianie się. To ciekawe, że „jedynym warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość”. Ilu ludzi faktycznie dołącza do SA z wewnętrznej potrzeby? Ilu z nich jest naprawdę gotowych zaprzestać kontroli i czerpania przyjemności z żądzy? Ludzie bardziej martwią się o utrzymanie seksualnej trzeźwości, by uniknąć konsekwencji, niż o powstrzymanie się od pożądlivosti, której nikt nie dostrzega. Wielu naszych członków uważa, że formalna trzeźwość jest celem ostatecznym. W rzeczywistości, sama formalna trzeźwość, bez równoczesnej trzeźwości od żądzy, często prowadzi do nawrotu. Roy dał nam rozwiązania w książce SA w rozdziale „Pokonywanie żądzy i pokus”. Co ciekawe, w języku angielskim większość osób określa żądzę jako „ciężarówkę”, aby unikać tego słowa.

Ponownie podkreślmy zatem znaczenie, jakie nasz założyciel przypisywał żądzy i odświeżmy nasze zaangażowanie w jego przewyciężenie oraz w dążenie do prawdziwej seksualnej trzeźwości.

Harvey A., Floryda, USA

*Tak więc mój podstawowy problem, jako zdrowiejącego seksoholika, to żyć w wolności od mojej żądzy. Kiedy pozwolę jej zaistnieć w jakiegokolwiek formie, wcześniej czy później spróbuje się ona przejawiać na wszelkie możliwe sposoby. (SA 54)*

**Na okładce:** Żądza i jej wpływ na nas, seksoholików, jest tak nieuchwytna i trudna do opisanego, że często uciekamy się do obrazów i metafor, aby przekazać to, czego same słowa nie są w stanie uchwycić.

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.

### **Czym jest żądza? – slogany**

*W oryginalnej wersji ESSAY na dole każdej strony poza okładką zamieszczono krótkie zdanie odpowiadające na to pytanie. Ze względu na inny format i rozłożenie tekstów w polskim tłumaczeniu, wszystkie zdania zebrano poniżej.*

- *Żądza jest moim oceanem, w którym ginę. Dlatego pożądać to ginąć.*
- *Żądza to pragnienie, które wykracza poza Boży plan dla mnie.*
- *Żądza to wypaczony głód, który staje się silniejszy, gdy jest karmiony.*
- *Żądza to mentalna ucieczka do Barbielandu.*
- *Żądza jest relacją opartą na MOICH realiach, a nie na RZECZYWISTOŚCI.*
- *Żądza to substancja chemiczna w moim organizmie, która chce mnie zabić.*
- *Żądza jest niczym aktor w filmie – udaje coś, czym nie jest.*
- *Żądza to ma wewnętrzną siłę napędzającą mnie ku samozniszczeniu.*
- *Miłość jest bezinteresowna, obdarowująca, otwarta i życzliwa. Żądza jest egoistyczna, zagarniająca, skryta i krzywdząca.*
- *Żądza była moim imieniem, aż do czasu gdy stałem się aktywnym członkiem programu SA.*
- *Żądza zagarnia to, co nie należy do mnie.*
- *Żądza to poszukiwanie Boga w miejscach, w których Go nie ma.*
- *Żądza jest rakiem duszy.*
- *Żądza to mój umysł tworzący seksualne lub romantyczne filmy, obrazy i wspomnienia.*
- *Żądza to moje nieustanne pragnienie więcej, gdy nic nie jest wystarczające.*
- *Żądza to posiadanie i bycie posiadany przez fałszywy obraz drugiej osoby.*
- *Żądza jest złudną obietnicą, że czyjeś ciało wypełni pustkę mojej duszy.*
- *Żądza to pasożyt odciągający moją duszę od wyższych celów duchowych i wewnętrznego spokoju.*
- *Żądza to JA.*
- *Żądza to zabawa telefonem aż do 35% baterii, zanim umyję zęby lub zajmę się programem.*
- *Żądza to myślenie wyłącznie o tym, co mogę dostać od drugiej osoby.*
- *Żądza to ruchome piaski przyjemności i śmierci.*
- *Żądza jest więzieniem bez światła.*
- *Żądza jest nieodpartą siłą, włamującą się do mojego umysłu i zmuszającą mnie do seksualnego uruchamiania się.*
- *Żądza sprawia, że zakochuję się w moich wrogach i nienawidzę tych, którzy mnie kochają.*
- *Żądza mówi mi, że satysfakcję i spełnienie znajdę mając więcej i lepiej.*
- *Żądza jest najsilniejszą siłą po Bogu, dlatego nie mogę z nią walczyć bez Niego.*

- *Żądza to umysłowa masturbacja.*
- *Żądza to brzydota przebrana za Bożą łaskę.*
- *Żądza jest mroczną kryjówką, w której szuka się schronienia przed potworem, choć jest to właśnie jego jaskinia.*
- *Żądza to niekontrolowane pragnienie zniszczenia udanego małżeństwa.*
- *Żądza zmusza mnie do pogoni za cieniami, poświęcając prawdziwe więzi dla pustych spotkań.*
- *Żądza to nieustanne odzieranie kogoś z człowieczeństwa i sprowadzanie go do obiektu seksualnego.*
- *Żądza to fałszywy przyjaciel, który pojawia się w chwilach samotności, by pozostawić mnie jeszcze bardziej samotnym.*

### **Co się dzieje w SA: Wezwanie do SŁUŻBY**

Uwielbiam SA. Jestem naprawdę oddany mojemu programowi i tej wspólnotcie. Odkąd odnalazłem drogę do trzeźwego życia dzięki SA, w moim życiu zagościły spokój i pogoda ducha. Jestem wdzięczny mojej Sile Wyższej, mojemu sponsorowi i naszemu programowi 12 Kroków za ten wspaniały dar. Po otrzymaniu takiego daru naturalnie chcę dać też coś z siebie. Kiedy zapytano mnie, czy rozważyłbym nominację na stanowisko Powiernika, odpowiedziałem: „Tak”.

W naszej wspólnotcie jest wielu cudownych ludzi. Członkowie, których poznałem, są hojni, uprzejmi i pokorni, a ich służba jest pełna troski. Służba jest niezwykle uzdrawiająca – wyciąga mnie z mojego nawykowego egocentryzmu, pozwalając mi angażować się w zdrowe relacje oparte na służbie. To prawdziwe błogosławieństwo.

Struktura służby w SA jest naprawdę niezwykła. Nadzwyczajną jej cechą jest zaufanie. Musiałem nauczyć się nie być dyrygentem. Nasi liderzy obdarzyli mnie zaufaniem, podczas gdy uczyłem się, jak nie narzucać innym swojej wizji. Gdy objąłem rolę lidera w strukturze służby, odkryłem, że prawdziwe przywództwo polega na zaufaniu do członków mojego komitetu. Nie mogę nimi dyrygować ani wymagać efektów, które sobie wymarzyłem. Jako zaufany sługa muszę pozwolić im korzystać z własnych zasobów i wypełniać powierzone im obowiązki. Muszę zrezygnować z nadmiernej kontroli i umożliwić im działanie w zgodzie z ich kompetencjami. O to chodzi w Koncepcji 10: „Z każdą służbą w jednakowym stopniu powinna wiązać się odpowiedzialność i uprawnienia, których zakres powinien być zawsze wyraźnie określony.”

Zaufanie towarzyszy nam również, gdy pracujemy nad naszą Tradycją, aby „stawić zasady przed osobowościami”. Na początku tego roku odkryłem, że pewien członek SA naprawdę wzbudza moją irytację. Wznosiłem modlitwy, prosząc mą Siłę Wyższą o pomoc. Powstrzymałem się od gorzkich słów, którymi chciałem uraczyć tę osobę. Niesamowite było to, że moja wstrzeźliwość przyniosła oczekiwane rezultaty. Moja cierpliwość wobec kolegi dała mu przestrzeń, by mógł postąpić właściwie. Nasze hasła SA, „Myśl” i „Odpuść i pozwól Bogu działać”, odzwierciedlają prawdę, że nie jestem Bogiem.

Dzięki służbie w SA nauczyłem się bardziej ufać moim współpracownikom oraz mojej Sile Wyższej.

KB, Missouri, USA

## Listy – Drogi ESSAY

**Do zdrowiejących ojców. (Nie poddawaj się, póki nie ujrzysz cudu!)** Drogi ESSAY, przekroczyłem w moim uzależnieniu wszelkie wyobrażalne granice. Finalnie, dopuściłem się seksualnego wykorzystania własnej córki. Wkrótce zostałem aresztowany, ponieważ następnego dnia odważnie zdecydowała się opowiedzieć o tym psychologowi szkolnemu. Zostałem skazany i odsiedziałem wyrok.

Niedługo po aresztowaniu i zawaleniu się domku z kart mojego uzależnienia, odnalazłem wiarę w Siłę Wyższą dzięki programowi SA. W trakcie krótkiego pobytu na wolności, znalazłem kościół, gdzie uczestniczyłem w swojej pierwszej mszy. Dopiero siedząc tam, uświadomiłem sobie, że to był Dzień Ojca (w USA obchodzimy go w trzecią niedzielę czerwca). Od dawna przepętniało mnie poczucie wstydu, z powodu tego, jakim potworem się stałem, a słuchanie peanów na cześć wszystkich wspaniałych ojców tylko pogłębiło moje poczucie winy, przez co opuściłem kościół w połowie nabożeństwa.

Po wielu latach braku kontaktu moja córka skontaktowała się ze mną przez swoją matkę. Po kilku kolejnych latach terapii, pracy nad programem SA i oddaniu swojego życia (a nawet woli) w ręce Siły Wyższej, moja relacja z córką została w dużej mierze odbudowana. Obudziwszy się o poranku w Dniu Ojca, znalazłem cudowną wiadomość od niej... wiadomość, która dla mnie znaczy więcej niż cały świat.

Zdrowienie to nie cel, ale droga, którą chcę odważnie przemierzać każdego dnia. Kontynuując pracę nad sobą, staram się pamiętać, że łaska i miłość Siły Wyższej są zawsze ze mną – nawet wtedy, gdy ich nie odczuwam. Nigdy nie jest za późno, aby odbudować i wzmocnić więź z naszymi dziećmi, nawet gdy zmuszeni jesteśmy to robić z oddali.

Chciałbym oddać hołd i uczcić każdego ojca, który czyta te słowa lub słyszy je. Rozumiem aż za dobrze, jak trudna jest Wasza podróż. Nawet jeśli Wasi najbliżsi jeszcze tego nie dostrzegają, wiem, że każdego dnia podejmujecie kroki, które wymagają odwagi i determinacji.

Dzień Ojca był dla mnie niełatwy, ponieważ mam tendencję do skupiania się skupiania się na błędach, które popełniłem i na moich słabościach. Wiesz, jak to jest? Razem ze mną spróbuj pamiętać, że Twoja historia jeszcze nie dobiegła końca. Opowieść o Twoim ojcostwie wciąż się pisze. Niezależnie od tego, czy jesteś u progu zmiany, czy już w jej wirze, bez względu na to, co wydarzyło się w przeszłości, wciąż możesz stać się tym ojcem, którego Twoje dzieci potrzebują. Kontynuuj pisanie tej historii – z wszelką pomocą, jaką oferuje Program.

Twoje zaangażowanie w proces zdrowienia jest niezwykłym przykładem dla Twoich dzieci. Wiem to z własnego doświadczenia. Moja droga pokazała córce, jaką moc ma wytrwałość i jak ważne jest branie odpowiedzialności za swoje czyny. Nawet jeśli teraz wiele spraw jest dalekich od ideału, miej wiarę, że dzięki dalszym staraniom i otwartości na wsparcie Siły Wyższej pozytywna zmiana jest możliwa.

Chcę dziś uczcić Twoją miłość do dzieci, Twoją determinację i moc, którą w sobie masz dzięki Sile Wyższej. Niech nadzieja towarzyszy Ci na drodze, która otwiera się przed Tobą. Przesyłam spóźnione, ale serdeczne życzenia z okazji Dnia Ojca 2024 roku. Niech nadchodzący 2025 rok i dalsze lata napełnią Cię wsparciem i nadzieją.

Eric N., Wirginia, USA

### **Praktyczne narzędzia: Pokonać żądę**

Żądza jest szpetotą przywdzianą w szaty łaski.  
Żądza to obrzydliwość, co w oczy mi zagląda.  
Żądza przejmuję każdy kąt mej przestrzeni.  
Żądza zagarnia wszelkie nadzieje na oczyszczenie.  
Żądza niweczy piękno życia.  
Żądza nasycza przestrzeń dojmującymi sporami.

Żądza milczy gdy szlocham z bólu  
I zanoszę śmiechem się gdy serce mi pęka w jej okowach.  
Osacza mnie gdy pragnę odejść  
I kłamie gdy Bóg pragnie bym wierzyła.  
Żądza dowodzi gdy nie słucham  
Mydli oczy gdy szukam swej ścieżki.  
Żądza wrzeszczy gdy pragnę usłyszeć głos Boga  
I podejmuje za mnie złe decyzje.  
Nigdy nie poprzestaje ścigać mnie  
Pełnią zgorzknienia i zawiści.

Pochwyci, zniewoli i zniszczy mnie.  
Więc do SA biegnę, by bracia i siostry mnie powitali,  
Podnieśli mnie na duchu i wydostali z czeluści.  
Gdy zaczynam przyznawać się do moich błędów,  
Odnajduję wolność, której nie da się opisać.  
Pracując nad programem, mym codziennym remedium.

W samotności niewoli mnie wróg,  
Lecz w jednoświatności Bóg obdarza nas mocą.  
Mocy Bożej żądza pokonać nie zdoła,  
To raczej ona w starciu z Bogiem ustępuje z pola.  
Laura W., Floryda, USA

### **Praktyczne narzędzia: Prosząc Boga o nowo przybyłego**

Dołączyłam do świata SA dzięki zaproszeniu od kolegi znajomego. W tamtym czasie nie zdawałam sobie sprawy z własnego uzależnienia od żądz. Ot, cieszyło mnie towarzystwo kobiet i czasami (czytaj: nieustannie) pogrążałam się w pornografii. Te śmiałe nagrania niczym się dla mnie nie różniły od filmów emitowanych w telewizji. Gdy dowiedziałam się o Anonimowych Seksoholicach, zaintrygowało mnie słowo „Anonimowi”. Zdawało się być obiecujące, pełne tajemnicy i wolności – a to słowa, których moja żądza pragnęła. Zobrazowałam sobie mitingi w przyćmionym świetle, ludzi dzielących się swoimi gorszącymi i zdrotnymi historiami. To wyobrażenie mnie pochłonęło – sądziłam, że wciąż mogę oddawać się żądzy, równocześnie dążąc do poprawy. Nie miałam pojęcia, że moje wypaczone nastawienie i moje oczekiwania poprowadzą mnie do postawy wdzięczności.

W czerwcu 2015 roku przebywałam w Egipcie, a tamtejsza grupa SA była nieliczna. W tamtym okresie istniała strona internetowa o nazwie SA Buddy List (Lista Kumpli SA), poprzez którą połączyłam się z seksoholikami na całym świecie. Zamieszczaliśmy tam nasze adresy Skype i e-mail, poszukując wspólnoty i wsparcia. Pomimo chronicznych nawrotów w ciągu kolejnych trzech lat, powróciłam na Listę Kumpli SA w poszukiwaniu sponsora. Z wahaniem wysłałam e-maile do kolegów z SA, obawiając się oceny: czy będą mnie wytykać palcami za moje okropne zachowanie? Ku mojemu zaskoczeniu, odpowiedzieli z miłością, współczuciem i otwartym sercem. Nawiązałam kontakty od USA po Wielką Brytanię, od Polski po Wenezuelę. Łączyłam się z nimi, wybierając numery z poczuciem odwagi zmieszanej z głęboką desperacją. Z czasem przestałam obawiać się ich reakcji na moją osobę i moje zdegenerowane życie. Spośród tych głosów, jeden z nich stał się moim sponsorem i jest nim już od pięciu lat.

Odkryłam, że nie ma sensu zwlekać z pomocą dla cierpiącego seksoholika. Mój numer krążył teraz po całym świecie, przypominając mi czasy, gdy mój adres e-mail był powiązany z niezliczonymi niebezpiecznymi stronami internetowymi. Dlaczego teraz miałabym się wahać przed nawiązywaniem kontaktów w celu zdrowienia? Wciąż jednak niezdecydowanie stroniłam od pewnych osób z czasów mojego uruchamiania się.

Poruszanie się w tej złożonej sieci decyzji i próby manewrowania między zdrowymi ludźmi a tymi o złych intencjach przypomina mi biurokratyczne biegi z przeszkodami, które spotykamy na co dzień: podpisz tutaj na trzecim piętrze, odbij pieczęć w piwnicy, a następnie wróć na drugie piętro po ostateczne zatwierdzenie... po trzech tygodniach – czasem kompletnie mnie to przytłacza.

Jednak teraz uczestnicząc w Programie modlę się za nowoprzybyłych. Roy K. kiedyś ryzykował życiem, by ich odnaleźć, tak jak dr. Bob, Bill W., Ernie G., Dorothy i inni „starzy dobrzy oldtimerzy” AA. Rozumieli, że ich wpływ miał swoje granice – nie mogli kontrolować wschodu ani zachodu słońca.

Dla Ciebie, drogi nowoprzybyły, znalezienie sponsora lub członka wspólnoty może wydawać się przytłaczające. Nie rezygnuj. Cuda zdarzają się, gdy trwamy na obranej ścieżce. Jesteśmy tutaj, aby pomóc. Nie przestawaj szukać, a znajdziesz nas.

Mina S., Dubaj, Zjednoczone Emiraty Arabskie

### **Praktyczne narzędzia: Czas, by żyć i dawać**

Drogi porno, muszę przyznać, że choć to najdziwniejsza rzecz, jaką zrobię, to chciałabym ci podziękować za wiele rzeczy. Jak wiesz, nie utrzymujemy kontaktu od jakichś 126 dni (ale kto to by tam liczył), a ja nie chcę ściemniać – NAPRAWDĘ tęsknię za tobą. Naprawdę mocno. Widzisz? Nawet liczę dni! Oto jak ważne jesteś byłeś w moim życiu! Chociaż już cię nie potrzebuję, to jednak był taki czas, w którym byłeś kluczem do mojego przetrwania. Wiele razem przeszliśmy. Chociaż nadszedł czas pożegnania, najpierw jednak chciałabym ci podziękować.

Doceniam to, jak bardzo mi pomogłeś – gdyby nie ty, porno, już by mnie tu nie było. Wiesz... nie mam wątpliwości, że prędzej czy później strzeliłabym sobie w głowę. Nie byłabym w stanie znieść szaleństwa mojego życia, dorastając w takich warunkach. Moje życie było chaosem i czułam, że tracę grunt pod nogami, a ty byłeś

jedyną stałą, której mogłam zaufać. Nigdy mnie nie zawiodłeś. Zawsze byłeś przy mnie – za każdym razem, bez wyjątku. Gdy potrzebowałam wsparcia, byłeś dla mnie jak proteza. Byłeś moją kotwicą podczas burzy, która szalała we mnie, burzy, która szalała w moim domu i w ciągu wszystkich zewnętrznych burz na mojej drodze. Uśmierzałeś wszystkie złe uczucia, a nawet zdołałeś wzbudzić we mnie podniecenie.

Gdyby nie ty, z pewnością bym umarła, bo bez ciebie byłoby tego wszystkiego po prostu za dużo. Byłeś takie godne zaufania. Sprawiałeś, że czułam się dobrze. Dzięki tobie czułam się kochana. Powodowałeś, że czułam się bezpieczna. Dawałeś mi poczucie kontroli. Budziłeś we mnie poczucie przynależności. Pomagałeś mi uciec od chaosu mojego życia. Łagodziłeś intensywność toczącego się horroru. Umożliwiałeś mi wymazanie przeszłości z pamięci. Ofiarowałeś mi ucieczkę wtedy, gdy najbardziej tego potrzebowałam.

Na krótki czas usuwałeś ból, strach, wspomnienia i koszmary. Chociaż na chwilę tłumiełeś depresję, niepokój i nudę. Martwienie się, poczucie winy i wstyd. Gniew, samotność, smutek i zazdrość. Dawałeś mi wytchnienie od pustki... brzemienia... stresu... poczucia urazy. Porzucenia... goryczy... zamieszania... krzywdy. Od frustracji. Podatności na zranienia. Beznadziei. Bezradności. Nienawiści. Niepewności.

Chcę ci także podziękować za czas, który mi ofiarowałeś (tak wiele go spędziliśmy razem!). I za rozwój (pociągnąłeś mnie na samo dno, więc wszystko, co po tym nastąpiło, wydaje się być wzrastaniem). Dziękuję, że ukazałeś mi, jak bardzo byłam popaprana – w przeciwnym razie nigdy bym nie poprosiła o pomoc, której teraz doświadczam. Byłam twoją niewolnicą, a ty moim panem – dziękuję, że dzięki tobie poznałam słodycz wolności. Dziękuję, że umożliwiłeś mi doświadczyć załamania, bym mogła z tym większą nadzieją i modlitwą dążyć do poczucia pełni życia. Dziękuję ci za tak wprawne zaznajomienie mnie z tym, co złudne, bo dzięki temu już wiem jak poszukiwać tego, co prawdziwe. Dziękuję ci za wywołanie we mnie wewnętrznego konfliktu, dzięki któremu wiem, jak błagać Boga o pogodę ducha. Dziękuję ci za całkowite zdołowanie mnie, przez co mogę prawdziwie wypatrywać poczucia szczęścia. Dziękuję za kompletne zrujnowanie mi życia, gdyż zmusiło mnie to do znalezienia sposobu, aby je naprawić.

Dziękuję ci za przeciągnięcie mnie przez piekło, abym, poprzez kontrast, doceniła jak cudowne może być życie. Dziękuję za wzniecenie we mnie seksoholizmu, bo bez niego nigdy nie poznałabym tych wszystkich niesamowitych ludzi w SA. Dziękuję za ukazanie mi, czym wytrwałość i samokontrola... nie są. Dziękuję, że udawałeś przyjaciela. Dziękuję za zrujnowane kontakty międzyludzkie, bym dzięki temu miała motywację do zadośćuczynienia wyrządzonych krzywd oraz odbudowania ich w silne i trwałe relacje. Dziękuję za niezachwianą cierpliwość. Dziękuję, że dałeś mi w kość, pozwalając nadać sens mojemu cierpieniu.

Lecz teraz wszystko skończone. Odegrałeś swoją rolę. Spełniłeś swoje zadanie i działałeś z niebywałą efektywnością. Teraz jednak stałam się zbyt zależna od ciebie. Byłeś zbyt natarczywe (a właściwie nieustępliwe), więc teraz jestem gotowa podążyć za innym Przewodnikiem.

Ale jeszcze raz dziękuję, że dałeś mi powód do życia... choć trwało to krótko. Porno, naprawdę przeobraziłeś moje życie, lecz teraz ja przeistaczam je ponownie.



Żegnaj! Nadszedł czas, abym stawiała czoła rzeczywistości. Czas, bym ruszyła własną ścieżką – z o wiele bardziej niezawodną pomocą. Czas, bym nauczyła się radzić sobie w sposób, który przetrwa próbę czasu. Czas, bym dorosła. Czas, bym zaczęła czuć. Czas, bym pracowała nad sobą zamiast przed sobą samą uciekać. Czas, bym zaczęła żyć... dzielić się... i być odpowiedzialną. Czas, by stać się silną. Czas, by być radosną! Czas, by poczuć się wolną.

Nadeszła pora, abym zbudowała swoją niezależność... i zależność od czegoś znacznie potężniejszego ode mnie (i na pewno od Ciebie!). Pora, bym promieniowała zdrowiem. Pora na zbudowanie więzi... „prawdziwe połączenie” (SA 62). Nadeszła pora, aby być ze sobą szczerą, autentyczną, czystą. Nadszedł czas, abym zmierzyła się ze sprawami, których unikałam jak ognia, bym mogła się uzdrowić.

Nadszedł czas, abym zdrowiała.

Devorah G., Nowy Jork, USA

### **Czym jest żądza?: Wyzwolony**

*Dzięki Bogu i SA ten amerykański oldtimer pozostaje w świetle i z dala od mrocznych dni żądz od ponad 39 lat.*

Rozdział w „Białej Księdze” o żądzy jako sile napędzającej uzależnienie jest, moim zdaniem, wspaniałym wprowadzeniem do podstaw zrozumienia, czym naprawdę jest żądza. W tym rozdziale Roy definiuje żądzę jako postawę wymagającą, by naturalny instynkt służył nienaturalnym pragnieniom (SA 40). Takie były z pewnością moje doświadczenia.

Gdzieś w liceum odkryłem masturbację i pornografię. Trudno mi sobie przypomnieć, co było pierwsze, jednak z pewnością jedno szybko pociągnęło za sobą drugie. Oglądanie takich obrazków zdecydowanie wywoływało podniecenie, a seks z samym sobą dostarczał mi przyjemności. Możliwe, że niektórym służą takie okazjonalne praktyki, jednak w moim przypadku skończyły się natychmiastowym uzależnieniem. Czułem przymus ciągłego zaspokajania żądz – raz za razem, bez końca. Moje doświadczenia związane z masturbacją, pornografią, magazynami dla dorosłych, filmami pornograficznymi, klubami ze striptizem itp. stały się izolującą mnie obsesją na punkcie seksu i samego siebie. Tak jak Roy opisał w tamtym rozdziale, moja żądza była postawą wymagającą, by nowo odkryty naturalny instynkt służył nienaturalnym pragnieniom.

Potrzebowałem żądz z poczucia osamotnienia, lęku, niepewności itd. – takie nastawienie w stosunku do żądz przejęło nade mną kontrolę. Czułem się uprawniony do tych intymnych chwil, sam na sam z żądzą. Sęk w tym, że to niszczyło mi duszę. Byłem wtedy w seminarium licealnym, rozpoczynając studia teologiczne aby zostać księdzem (co, na marginesie, nigdy się nie wydarzyło). Religia wpoila mi, że takie zachowania są niewłaściwe, choć niezależnie od niej też wiedziałem w głębi duszy, że są złe. Skąd wiedziałem? Ponieważ za każdym razem, gdy się uruchamiałem, odczuwałem potworny wstyd już po fakcie.

W pewnym sensie prowadziłem podwójne życie. W moim tak zwanym prawdziwym życiu byłem członkiem rady uczniowskiej, udzielałem się w pracach nad szkolną gazetką, uczestniczyłem w sportach międzyszkolnych, otrzymywałem dobre oceny, itp. W moim prywatnym świecie zaś byłem osobą, która

eksploatowała zdjęcia obrazkowych kobiet, jak Roy je nazywa, raz za razem, jakby były moje na własność, do wzięcia. Patrząc teraz wstecz, drzę na myśl o braku szacunku, jaki miałem dla tych bliźnich istot. Lecz w tamtym czasie byłem tak zatracony w sobie i w żądzy, że moja moralność wraz z systemem wartości szły w niepamięć, abym mógł pogrążyć się w tym, co mnie niszczyło: w żądzy.

Najgorszy okres nastąpił dla mnie po ukończeniu studiów, gdy dostałem swoją pierwszą pełnoetatową pracę. Spotykałem się wtedy z młodą kobietą, która obecnie jest moją żoną od prawie 40 lat. Mimo tego, wdałem się w relację z koleżanką z pracy. Po kilku spotkaniach, spędzonych na uprawianiu seksu, poczucie winy i wstydu stało się obezwładniające, lecz żądza okazała się być znacznie silniejsza. Pomimo prób powstrzymania się – tak, w końcu przestałem, więc raczej powinienem powiedzieć: pomimo prób pozostania w abstynencji – po prostu nie umiałem. W końcu zdołałem utrzymać się z dala od tej koleżanki przez około dwa miesiące – tylko po to, by powrócić do tego, co było. Kolejnym razem, nim cokolwiek zaczęło się dziać, spojrzała mi prosto w oczy i zapytała: „Czy nadal mnie kochasz?”. W tamtym momencie pochłonęła mnie ciemność, jak jeszcze nigdy dotąd. Nigdy prawdziwie nie kochałem tej kobiety, choć z pewnością żywiłem do niej jakieś uczucia. Wtedy dotarło do mnie, że czas rzucić tę pracę, częściowo z powodu potrzeby ucieczki od tego „związku”. Wiedziałem, że jeśli powiem jej prawdę, nie zaspokoję swojej żądzy. Kłamałem więc przez zaciśnięte zęby.

W przekazach mojej religii jest coś, co nazywa się „grzechem śmiertelnym”. Na długo przed tym, jak zaczęliśmy uprawiać seks tamtej pierwszej nocy, byłem świadomy, że to napędzane żądzą kłamstwo było grzechem śmiertelnym, a ja całkowicie się zatraciłem. Tak więc, chociaż nie znałem dokładnej, książkowej, definicji żądzy, to wiedziałem, czym jest ona dla mnie – a rozdział autorstwa Roya opisuje to nader trafnie.

Napisanie tego tekstu dla ESSAY było dość bolesne. Trudno jest pamiętać, kim byłem i kim mógłbym znowu się stać, gdybym przestał pracować nad Programem. Jednak jestem niesamowicie wdzięczny zarówno mojej Sile Wyższej, jak i wam wszystkim, którzy pomogli mi pozostać trzeźwym. Czy odczuwałem pokusy przez te wszystkie lata? Tak. Czy czasem zdarzało mi się wędrować wzrokiem po czasopismach lub prawdziwych osobach dłużej niż powinienem? Tak. Jednakże, to dzięki Bożej łasce i waszej pomocy zdołałem zrezygnować z tych chwil, by pozostać wyzwolonym i nie dopuścić do ponownego pochłonięcia przez ciemność. Dzięki łasce Boga, Krokowi i wspólnocie Anonimowych Seksoholików, od ponad 40 lat mogę cieszyć się pozostawaniem w blasku światła, z dala od tych mrocznych dni wypełnionych żądzą.

Mike C., Chicago, USA

### **Czym jest żądza?: Moja historia z żądzą**

*Pogoń za żądzą popchnęła ją do przekroczenia wszelkich granic, niszcząc jej życie, ale dziś jest trzeźwą i szczęśliwą członkinią SA.*

W moim przypadku seksualna żądza zaczęła się od prostej zabawy z dzieciakiem z sąsiedztwa. Nigdy nawet przez myśl mi nie przeszło, że może stać się „sposobem na życie”. Moja rodzina poświęcała o wiele więcej uwagi mojej pięknej i mądrej

siostrze niż mnie, więc by zyskać ich zainteresowanie zaczęłam podkradać im różne rzeczy – niestety, to nie pomogło. Nie miałam pojęcia jak im powiedzieć: „Jestem tutaj! Dostrzeżcie mnie! Okażcie mi miłość! Chciałabym, by ojciec mnie przytulił!”

Pamiętam rodzinną wycieczkę do Aleksandrii, podczas której fantazjowałam o życiu, w którym byłabym kochana i otoczona opieką. Zmieniłam styl ubioru na bardziej prowokacyjny, aby być zauważoną i przyciągać spojrzenia przechodniów. Chciałam być najpiękniejszą i najbardziej uroczą dziewczyną. I w ten sposób zaczęłam odczuwać żądzę.

W pogoni za poczuciem akceptacji, poznałam młodego mężczyznę, który okazywał mi szacunek, wydawało się też, że mnie kocha oraz troszczy się o mnie. Mnie to jednak nie wystarczało, bo pragnęłam być zauważona i posiadać władzę. Porzuciłam go, by związać się z członkiem miejscowego gangu. Wreszcie poczułam się widziana i potężna oraz doceniona przez innych mężczyzn. Sądziłam, że jestem szczęśliwa rozpoczynając życie o jakim, jak mi się wtedy zdawało, marzyłam. Po raz kolejny spotkało mnie jednak rozczarowanie. Z początku byłam przekonana, że odnalazłam w końcu moje miejsce na ziemi, przez co odtąd będę zauważana i ceniona, jednak wkrótce pogrążyłam się w żądzy i narkotykach.

Niestety, żądza zafundowała mną niczym erupcja wulkanu zalewająca lawą całą moją duszę, przez co stałam się bardzo rozwiązłą kobietą. Euforia nie wystarczała – wciąż pragnęłam więcej uwagi, poczucia władzy i kontroli. W efekcie przekroczyłam wiele granic (w tym płci i gatunku), aby przemienić się ze słabej dziewczyny, którą się czułam, w jakąś boginię seksu. Chociaż zawałam szkołę, odczuwałam dumę z „sukcesów” odnoszonych dzięki żądzy. Byłam królową na jej tronie. To ona dała mi poczucie bycia zauważoną, uczyniła mnie silną i dała mi stery kontroli. I to było jednak niewystarczające – musiałam zanurzać się coraz głębiej, odkrywając wszelkie zakamarki tego upojonego seksem życia.

W końcu zdołałam ukończyć szkołę średnią i dostać się na uniwersytet, gdzie poznałam zagranicznych studentów, porozumiewając się z nimi językiem żądzy, który wszyscy rozumieliśmy – działało niesamowicie. Zdałam sobie sprawę, że żądza jest językiem świata, zaś wiek, wykształcenie czy wiara same w sobie nie są w stanie pokonać jej mocy.

Żądza przyniosła poczucie pewności, że nigdy już nie zostanę przez nikogo odrzucona. Nie szczędziłam sił w swym oddaniu się żądzy, co ostatecznie przekonało mnie do zawarcia małżeństwa. Poślubiłam pewnego mężczyznę, myśląc, że posiadłam go całkowicie, by następnie dojść do wniosku, że on mi nie wystarcza, więc rozwiodłam się z nim, kontynuując swoje życie wypełnione żądzą. Towarzyszyła mi zawsze i wszędzie – nawet, jak na ironię, podczas mojej podróży do świętego miejsca. Nie mogłam się bez niej obejść. Stała się dla mnie sensem życia. Nie dostrzegłam jednak, że byłam ofiarą mojej patologicznie rozbuchanej żądzy.

Jakimś cudem dostrzegłam, że mam problem i zaczęłam szukać rozwiązań. Ów problem jednak nie mógł być we mnie – z pewnością musiał leżeć na zewnątrz, dotyczyć innych ludzi, miejsc lub rzeczy. Mniej więcej w tamtym czasie podjęłam decyzję o rzuceniu pracy i powrocie do szkoły. A tu niespodzianka! Żądza wciąż we mnie była. Gdy dostałam nową pracę – żądza była i tam! Podjęłam próbę terapii, lecz mój wewnętrzny nałogowiec nie zamierzał odpuścić żądzy, więc postanowiłam

uwieść mojego terapeutę. Mój wewnętrzny nałogowiec szeptał do mnie: „Żądza jest rozwiązaniem, a życie bez żądzy jest problemem”.

Miałam wrażenie, że odchodzę od zmysłów, więc postanowiłam odebrać sobie życie, żeby w końcu być wolna – wolna od domu, a zwłaszcza od kontrolującego ojca. Jednakże nawet próba samobójcza nie odniosła skutku.

Mniej więcej w tym samym czasie, gdy zdecydowałam, że czas z tym skończyć, poznałam pewnego mężczyznę z innego programu Dwunastu Kroków, który stał się moją siłą sprawczą. Naprawdę sądziłam, że znalazłam właściwą odpowiedź, lecz moja żądza miała własne plany wobec mnie. Ta relacja przerodziła się w związek oparty na współzależności, napędzany żądzą, a ja czułam, że żyję dzięki temu mężczyźnie. Mój wewnętrzny nałogowiec podsunął mi, że przecież otrzymuję od niego to, czego najbardziej pragnęłam – miłość i akceptację. Był ojcem, którego nigdy nie miałam. On był mistrzem, a ja jego służebnicą. Powierzyłam mu siebie, by mógł mnie kształtować i postępować ze mną zgodnie ze swoją wolą. Niestety, mężczyzna zmarł, pozostawiając mnie w całkowitej rozpacz.

Dołączenie do SA stało się dla mnie wstępem do Rozwiązania. Do dziś pamiętam swój pierwszy miting twarzą w twarz – mój umysł był wtedy pełen pytań, obaw i wątpliwości. Z początku wydawało mi się, że oczekiwano ode mnie abym przestała się uruchamiać, lecz nadal będę mogła oddawać się pornografii i masturbacji. Nie pojmowałam wtedy w pełni definicji trzeźwości SA, a w szczególności części o postępującym zwycięstwie nad żądzą.

Gdy dosięgnęłam dna, oznajmiłam na mityngu, że nie jestem trzeźwa, a przez to będę musiała natychmiast zacząć od zera. Pracując nad kolejnymi Krokami, nauczyłam się, jak zrezygnować z całej swojej żądzy – a właściwie jak poddać całą siebie. W czasie gdy dołączyłam do SA, nie było tam jeszcze żadnych kobiet, więc przyszło mi współpracować ze sponsorem płci męskiej. Poddanie się było naszą tarczą ochronną przed pokusą. To on wskazał mi drogę do zdrowienia i nauczył, jak naprawiać wyrządzone krzywdy.

Teraz, po ponad sześciu latach uczestnictwa w Programie, zrozumiałam, że żądza może przybierać przeróżne formy – może mnie napędzać do bycia najlepszą prowadzącą mityngi lub „Super Sponsorem”, jak również może mnie popychać do porównywania się z innymi kobietami w SA. Uświadomiłam sobie to wszystko, osiągając seksualną trzeźwość zgodnie z definicją SA. Jednak moja żądza zaczęła ewoluować w nowych formach w miarę postępów mojego zdrowienia. Próbowала uczynić mnie współzależną od mojego sponsora, lecz teraz jestem mądrzejsza.

Dziś po prostu pracuję nad Krokami, porzucając prawo do podążania za moimi słabościami charakteru. Żądza jest przebiegła, cierpliwa i potężna – może objawić się w dowolnej formie, w chwili gdy odpuścisz sobie pracę nad Programem. Moja żądza nie zna granic, popychając mnie do chwytania w swoją pułapkę każdego – członków wspólnoty, sponsorów, terapeutów, krewnych, współpracowników. Tylko moc pełnej miłości Siły Wyższej może wypędzić żądzę z mojej duszy!

Życie w trzeźwości od żądzy jest niewiarygodnie satysfakcjonujące – jestem teraz częścią większej rodziny SA i pomagam nieść przesłanie zdrowienia. Choć nie mówię po angielsku, moja kochająca, troskliwa i zawsze obecna Siła Wyższa zeszła mi kolegą z SA, który pomógł mi pokonać bariery językowe. Zdrowienie, jak i

nieprzerwana postawa poddania się, wspomagają mnie w akceptacji faktu, że potrzebuję zewnętrznej pomocy w wielu dziedzinach. To dzięki temu nauczyłam się zachowywać otwarty umysł i słuchać uważnie. Dziś przepełnia mnie wdzięczność, że mogę stawić czoła moim urazom i lękom, zamiast znieczulać się poprzez uruchamianie się. Potrafię postrzegać siebie jako kobietę godną miłości i akceptacji. Nie jestem już sama i nie jestem już zniewolona przez żądzę! Jestem TRZEŻWA, szczęśliwą, radosną i WOLNĄ seksoholiczką!

Mervat, Egipt

### **Temat do dyskusji: Jak przebiega dziś twoje postępujące zwycięstwo nad żądzą?**

Autorka szczegółowo opisuje, jak żądza przejęła kontrolę nad całym jej życiem, począwszy od dzieciństwa. Żądza miała wpływ na jej ubiór, rzutowała na jej zachowanie w szkole i na uniwersytecie, zniszczyła jej małżeństwo, a nawet pchnęła do próby samobójczej.

Zrozumienie pełnej definicji trzeźwości było dla niej stopniowym procesem. Jednak gdy sięgnęła dna, rozpoczęła pracę nad Krokami i oddaniem całej swojej żądz i całej siebie.

Jak dziś wygląda Twoje postępujące zwycięstwo nad żądzą? Czy doświadczasz niewiarygodnie satysfakcjonującej podróży przez życie w trzeźwości od żądz?

Czy zauważasz, że żądza nie zna granic i może przyjmować wiele form w Twoim życiu? Czy doświadczasz mocy pełnej miłości Siły Wyższej, która wypędza Twoją żądzę, jeśli poprosisz o to Boga?

Czy wykorzystasz ten artykuł jako temat do dyskusji w swojej grupie macierzystej?

Wyślij historię swojej podróży ku zdrowiu na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

### **Czym jest żądza?: Żądza jest czymś znacznie więcej**

*Autorka doszła do wniosku, że jej emocjonalna zależność od mężczyzn jest inną formą żądz, która wymaga dogłębnego i nieustannego poddania się.*

Uwielbiam rośliny – mam je w salonie, kuchni, sypialni... wszędzie! Mnóstwo zieleni w domu poprawia moje samopoczucie, a odkąd jestem w procesie zdrowienia, potrafię także właściwie o nie zadbać. Wcześniej wszystkie moje kwiatki umierały – nie potrafiłam zapewnić im tego, czego potrzebowały. Nie jest to niczym zaskakującym, zważywszy na fakt, że sama z ledwością potrafiłam utrzymać się przy życiu.

Niedawno doświadczyłam czegoś niezwykłego w związku z jedną z moich roślin. Babcia dała mi trochę pieniędzy, abym kupiła coś ładnego, więc oczywiście nabyłam kolejny kwiatek! Od razu wiedziałam, gdzie chciałabym go postawić, w salonie, na kwietniku niegdyś należącym do mojej babci, około półtora metra od okna. Zaledwie po kilku tygodniach roślina zaczęła chorować – liście zwisały ociężale, a niektóre nawet opadły.

W tym czasie przechodziłam przez dokładnie ten sam etap podczas zdrowienia w SA. Zaczęłam żywić ciepłe uczucia do osoby, którą regularnie widywałam przez ostatnie kilka lat, ponieważ obracamy się w tych samych kręgach. Ja nazywałam to

przyjaźnią i uważałam tę relację za zdrową, ponieważ nigdy nie doszło do spotkania sam na sam, widywaliśmy się tylko w grupie.

W końcu zdaliśmy sobie sprawę, że poświęcamy sobie nawzajem trochę za dużo uwagi. Bardzo tego nie chciałam. Zależało mi jednak na poświęceniu się zdrowieniu – byciu i pozostaniu seksualnie trzeźwą, gdyż coś mi podpowiadało, że skoncentrowanie na mężczyźnie nie jest zdrowe.

Kilka dni później kolega skontaktował się ze mną. Wspólnie zadeklarowaliśmy sobie, że zależy nam na sobie i że pozostaniemy dobrymi przyjaciółmi. Tak! Wreszcie mogłam się cieszyć i uśmiechać! Tymczasem kontynuowałam pracę nad programem, tak jak robiłam to przez trzy lata: codzienne meetingi, służba itd. Robiłam wszystko jak należy, ale, nie zdając sobie z tego sprawy — albo nie chcąc przyznać się do tego sama przed sobą — powoli podupadałam na duchu, nie przestając o nim myśleć. Obsesja stawała się coraz większa. Myśląc o nim przez cały czas nieseksualnie i pragnąc jedynie wciąż z nim być, nie nazywałam tego żądzą. Czyż żądza nie jest pragnieniem seksu? Taki rodzaj żądzy sprowadził mnie do SA i był mi dobrze znany. Nasza relacja zaś była oparta na czymś innym – na nieustannym uczuciu „chcę być z tobą i śmiać się z tobą, a gdybym mogła, przytuliłabym Cię mocno i nigdy bym Cię nie puściła”. Sądziłam, że skoro nie był to typ żądzy, który sprowadził mnie do SA, to jest to miłość.

Dzieliłam się wszystkim ze sponsorką; szczegółowo omawiałam swoje uczucia z terapeutą; uczęszczałam na jeden lub dwa meetingi dziennie, gdzie otwarcie dzieliłam się swoimi przeżyciami; wykonywałam telefony do sióstr, odślaniając wszelkie tajemnice; angażowałam się w służbę; dzwoniłam do sponsorowanych; pozostawałam wierna praktykom modlitwy i medytacji.

Mój stan się jednak pogarszał. Obok obsesji i emocjonalnej zależności, wyczuwałam depresję wkradającą się do mojego życia, przez co światło mojej duszy powoli gasło. W międzyczasie zauważyłam, że coś analogicznego dzieje się z moją rośliną – pomimo, że jej warunki życia były teoretycznie w porządku, umierała po trochu. Ze mną było podobnie – pomimo, że uczęszczałam na meetingi, przestrzegając przy tym rad sponsora i terapeuty, po cichu umierałam.

Wtedy żądza zaatakowała mnie z nieprawdopodobną siłą, wrzeszcząc, że muszę uprawiać seks sama ze sobą. Pogrążyłam się w całkowitej rozpacz, gdyż dla mnie uruchamianie się było równoznaczne z umieraniem. Modliłam się i płakałam. Uzależnienie wciąż krzychało, że muszę się uruchamiać. Lęk przed porzuceniem, zaangażowaniem i byciem niewystarczającą powoli mnie niszczyły.

Nie byłam przekonana, że to nie była miłość, lecz żądza, dopóki ktoś nie odważył się powiedzieć mi tego wprost. Miałam jednak pewność, że nie mogę kontynuować takich zachowań, gdyż doprowadzą mnie do zguby. Musiałam zrobić coś więcej niż tylko pracować nad programem w sposób, który mi odpowiadał – musiałam się poddać. To coś zupełnie innego niż uczestniczenie w meetingach i pełnienie służby. Musiałam zdać sobie sprawę z tego, kim naprawdę jestem: miłosną kaleką. Nieświadomie byłam uzależniona od relacji tak samo jak od seksu. Niezamierzenie czynię mężczyzn moją Siłą Wyższą. Niezależnie jak dużo się modlę, wciąż nie wydaje się, abym potrafiła inaczej. Nawet przy wsparciu programu. Jestem zbyt chora, by kochać mężczyzn.

Nadszedł czas, aby być szczerą ze sobą samą... i z moim kwiatkiem. Zaczniemy od rośliny: liście zwisały ciężko, a około pięć z nich już uschło. Niechętnie przeniosłam ją na parapet – możecie mi wierzyć, że to nie jest moje ulubione miejsce. Duża roślina w sporej donicy na wąskim parapecie. Nie prezentuje się tam zbyt dobrze, jednak wiedziałam, że muszę zrobić wszystko, aby ją uratować. Teraz wyraźnie czuje się tam szczęśliwsza.

Podobne działania przedsięwzięłam w swoim życiu – takie, których nie chciałam. Byłam przekonana, że złamię mi serce, jednak gdzieś głęboko w sobie wiedziałam, że „zapewni mi światło”. Zakończyłam przyjaźń z tym mężczyzną. Nadal widzimy się w społeczności, ale trzymamy dystans i już ze sobą nie rozmawiamy. Pierwszy tydzień był dla mnie ogromnie trudny. Co najmniej raz dziennie miałam wzbierające we mnie pragnienie rozszlochania się, gdyż miałam wrażenie, że moje serce zostało złamane. Jednocześnie czułam, jak bardzo słuszna była to decyzja. Jak mówi Biała Księżka: „Po prostu to wiedzieliśmy” (SA 98).

Musiałam przyznać, że żądza jest czymś znacznie więcej niż tylko seksualnym uruchamianiem się. Dla mnie, żądza to także zatracanie siebie w kimś innym, uzależnienie emocjonalne od drugiej osoby, co prowadzi do depresji, lęku i pragnienia uruchamiania się.

Teraz, po zaledwie kilku tygodniach, czuję, że odzyskuję siebie. Znowu czuję Światło w mojej duszy, a także siłę i energię które, jak się zdawało, utraciłam na kilka miesięcy. Tym razem naprawdę poddaję wszelkie pokusy (w formie przyjaźni, romansu czy czegokolwiek innego) mojej Sile Wyższej. Powracam do życia, przekuwając tę energię na jak najwięcej pełnienia służby. Znowu jestem (prawie) wdzięczna, że jestem seksoholiczką!

Pod przewodnictwem mojej sponsorki przepisuję cały mój Pierwszy Krok, tym razem koncentrując się na relacjach zależności. Na własnej skórze przekonałam się, że program działa tylko wtedy, gdy uznaję, kim naprawdę jestem – miłosną kaleką – i poddaję to wszystko mojej Sile Wyższej. Praca nad programem „w teorii” nie działa. **To nie jest odhaczanie punktów z listy, lecz ciągle poddawanie się, we wszystkich dziedzinach mojego życia.**

Zastanawiasz się, jak sobie radzi moja roślina? Cóż, po trzech tygodniach na parapecie znowu promienieje zdrowiem! Jej liście już nie zwisają, ale pokazują się stojąc dumnie wyprostowane. Zdaje się dla nas obu, że im bliżej jesteśmy światła, tym bardziej zbliżamy się do tego, czego naprawdę potrzebujemy – nie tego, co nam się zdaje – i tym więcej jest w nas życia. Nadszedł czas, aby znowu wzrastać i rozkwitać!

Nathalie V., Antwerpia, Belgia

### **Historie osobiste SA: Siła Wyższa wezwała mnie przez SA**

*Jego pierwszy mityng SA odbył się w 1990 roku, ale dopiero w 2007 roku powrócił i wreszcie mógł poczuć się jak w domu*

Urodziłem się w Nikaragui. Moi rodzice rozwiedli się, gdy byłem małym dzieckiem. Do około ósmego roku życia wychowywałem się na wsi, pod okiem dziadków ze strony matki. Kiedy miałem około 6 lub 7 lat, zostałem wykorzystany seksualnie przez dwóch dorosłych mężczyzn, naszych sąsiadów. W dzieciństwie

doświadczalem również przemocy ze strony starszych krewnych i ich znajomych. Czułem się temu winny, dlatego nigdy nikomu o tym nie powiedziałem. Kiedy miałem 11 lat, moja matka wyemigrowała do Nowego Jorku, zostawiając mnie pod opieką ciotki.

Było to dla mnie bardzo trudne doświadczenie, z racji bycia jedynakiem. W wieku 13 lat czułem się bardzo zdołowany, więc jeden z wujków zabrał mnie do prostytutki. Nie dałem jednak rady cegokolwiek zdziałać. Bardzo się bałem. Ponadto, w 11 roku życia zacząłem się masturbować. Później, gdy miałem 15 lat, wujek zabrał mnie ponownie do prostytutki i tym razem poszedłem na całość. Uzależniłem się około 21 roku życia.

Poza tym, w wieku 13 lat zacząłem się uruchamiać z przypadkowymi mężczyznami, włócząc się po ulicach w poszukiwaniu kolejnych okazji. W wieku 18 lat wyemigrowałem do Stanów Zjednoczonych, zmuszony sytuacją społeczno-polityczną w moim kraju. Zamieszkałem z matką w Nowym Jorku, gdzie ponownie zacząłem się uruchamiać z osobami tej samej płci, chadzając do miejskich parków. Prowadziłem podwójne życie – będąc pełnym pożądliwości, aktywnie udzielałem się także w kościele. Byłem liderem mojej grupy modlitewnej. Doszedłem nawet do wniosku, że opętał mnie demon, dlatego poprosiłem katolickiego biskupa o egzorcyzm, jednak ten odmówił, doradzając mi modlitwę.

Miałem bardzo niskie mniemanie o sobie, postrzegając siebie jako jedynego, który boryka się z takimi problemami i uważając, że nie ma drugiej podobnej do mnie osoby. Moja samoocena sięgała dna, a ja przeżywałem katusze użalając się nad sobą i czując się winny. Winą za moje uruchamianie się obarczałem moją matkę. Czułem w sobie mnóstwo złości. W wieku 24 lat przeżyłem poważne załamanie nerwowe. W rozmowie na ten temat z księdzem w kościele dowiedziałem się, że moim problemem jest zaburzenie zwane SSA (pociąg do osób tej samej płci). Gdy usłyszałem jego słowa, mój świat legł w gruzach.

Na dużo wcześniej wiedziałem, że mam problem, jednak do tej pory mu zaprzeczałem. Zacząłem uczęszczać na mitingi innej wspólnoty, aby poradzić sobie z SSA. Tam spotkałem członka, który w grudniu 1990 roku zaprosił mnie na miting, nie mówiąc mi, czego on dotyczy. Pewnej niedzieli poszliśmy na miting na Manhattanie, gdzie słysząc sposób przedstawiania się innych osób, zdałem sobie sprawę, że chodzi o Anonimowych Seksoholików. Od pierwszej chwili utożsamiałem się z tą grupą, chociaż byłem nowoprzybyłym, który sporadycznie pojawiał się na mitingach. W tym czasie moje życie sięgało dna, a ja cierpiałem na depresję, którą leczyłem pod opieką psychiatry. Kilka miesięcy później uczęszczałem na mitingi dużo częściej, aż w końcu codziennie.

Znalazłem sponsorkę, gdyż nie potrafiłem znaleźć żadnego sponsora-mężczyzny. Jakiś czas później, miałem dwóch sponsorów płci męskiej. W 1993 roku mój ówczesny sponsor zasugerował mi wykonanie Czwartego Kroku, którego ukończenie zajęło mi sześć miesięcy. Wciąż jednak się uruchamiałem. Byłem chronicznym nawrotowcem. W późniejszym czasie zdołałem wytrzymać rok w trzeźwości, by ponownie się załamać, ponieważ wtedy nie miałem już sponsora.

Zgłosiłem się do kolejnej wspólnoty, lecz nie odpowiadała mi ich definicja trzeźwości seksualnej, rozbieżna z moimi wartościami. W 1999 roku



przeprowadziłem się na Florydę, mając za sobą zaledwie dwa miesiące trzeźwości. Zarówno w miejscu zamieszkania, jak i w okolicznych miejscowościach nie organizowano żadnych mitingów SA, toteż uczęszczałem na mitingi odległe o prawie godzinę jazdy, w których uczestniczyło zaledwie dwóch członków. W międzyczasie, przez kilka miesięcy, jeździłem na mitingi innej wspólnoty, jednak nie czułem się tam komfortowo, więc zrezygnowałem z nich. Znowu pogrążyłem się w żądzy, przez co upadłem na samo dno, pozostając tam na jakieś kolejnych pięć lat.

W 2007 roku zmarł wujek, a jego śmierć skłoniła mnie do refleksji nad moim życiem. Uświadomiłem sobie, że muszę powrócić do zdrowienia, co skłoniło mnie do uczęszczania do kolejnej wspólnoty, która stanowiła już piątą, do której należałem. Wciąż odbiegało to od moich wyobrażeń, dlatego wróciłem do tej, w której uczestniczyłem wcześniej. W niej właśnie spotkałem członka SA z Nowego Jorku, który powiedział mi, że w pobliskim mieście odbywają się mitingi SA. Zacząłem na nie chodzić i wreszcie poczułem się jak u siebie w domu. Pracowałem również nad Krokami ze sponsorem i osiągnąłem trzeźwość zgodnie z definicją SA, ponieważ była to trzeźwość, która w moim przypadku zadziałała.

Znalazłem sponsora w SA, który pewnego dnia, zapytawszy mnie o mojego e-maila, przesłał mi adres członka SA z Ameryki Łacińskiej, który poszukiwał sponsora. Kiedy mój sponsor opowiedział mi o pracy SA w Ameryce Łacińskiej, dołączyłem do SA dla Latynosów. W kwietniu 2020 roku zyskałem sponsora z Kolumbii i przepracowałem z nim wszystkie 12 Kroków. Obecnie od 9 lat trwam w trzeźwości według definicji SA. Siła Wyższa zezwoliła na wzięcie udziału w dorocznym zlocie SA w Kolumbii w listopadzie ubiegłego roku. Udział w nim wiele dla mnie znaczył, tym bardziej że przechodziłem przez żałobę po śmierci matki, która odeszła 7 września 2023 r. Dziękuję mojej Sile Wyższej, która wysłuchiwała modlitw mojej matki – według siostry z mojego kościoła wiele się za mnie modliła.

SA dało mi to, czego nie mogła mi ofiarować żadna inna wspólnota, a przede wszystkim nauczyło mnie, że jestem uzależniony od żądzy, która jest rakiem duszy.

Dziękuję mojej Sile Wyższej za sprowadzenie mnie do SA.

José S., Floryda, USA

### **Historie osobiste SA: Połączenie z Internetem i z moją Siłą Wyższą**

*Choć obecnie mieszka na Filipinach, uczestniczy w programie SA dzięki nowoczesnej technologii.*

Byłem bezsilny wobec żądzy odkąd sięgam pamięcią. Niestety, zajęło mi to całe dekady, zanim wreszcie przyznałem się do tego faktu. Pochodzę z USA, ale wraz z żoną mieszkamy obecnie na Filipinach.

Po raz pierwszy trafiłem do SA w 2012 roku. Mieszkaliśmy wtedy na północnym zachodzie. Moje zwyczajowe nastawienie na mitingach polegało głównie na osądzaniu innych. Słuchałem wyznań i od razu myślałem: „O kurczę, ten człowiek wpadł w poważne tarapaty, na szczęście ja mam się świetnie!”. Mój uzależniony umysł popełniał klasyczny błąd, wierząc, że jakimś sposobem mogę pozostać trzeźwym na własną rękę. To złudzenie było naprawdę przemożne. Po kilku miesiącach przestałem uczęszczać na mitingi SA i wkrótce potem znowu zacząłem się na nowo uruchamiać.

Sięgnąłem dna w 2022 roku. Przeglądałem różne strony dla dorosłych, jednocześnie kontaktując się z kobietami przez SMS-y i kilka aplikacji zainstalowanych na moim telefonie. Pieniądze szły w obieg, a ja szybko traciłem kontrolę. Zdawałem sobie sprawę, że to, co robię, jest niewłaściwe, lecz nie potrafiłem się powstrzymać. Żądza więziła mnie w żelaznym uścisku, nie chcąc odpuścić.

Z mojego doświadczenia wynika, że żądza to niekończąca się obsesja na punkcie fantazji i tego co nierzeczywiste. Polega na irracjonalnej fiksacji na cechach fizycznych przy jednoczesnym uprzedmiotowieniu drugiej osoby. Żądza jest bezpośrednim przeciwieństwem miłości. Jest pozbawiona empatii. Jest nienasycona i żarłoczna. Żądy nigdy nie da się zaspokoić. Zawsze chce więcej i więcej.

Moja żona zauważyła moje osobliwe zachowania i zaczęła nabierać podejrzeń. Pewnego dnia, w styczniu 2022 roku, niespodziewanie sięgnęła po mój telefon. Wiadomości tekstowe szybko zostały odkryte i nastąpiła konfrontacja. Początkowo czułem urazę, ale teraz mocno wierzę, że moja Siła Wyższa cudownie zainterweniowała, po to aby mnie ocalić. Zaprzeczenie szybko przeszło w akceptację. Wiedziałem w głębi duszy, że „zabawa skończona” (SA 48). Ten koszmar trwał już zbyt długo. Byłem naprawdę bezsilny wobec żądy.

Poprzez stronę internetową SA znalazłem miting telefoniczny i dołączyłem do niego tego samego popołudnia. Powstrzymując łzy, wyjaśniłem uczestnikom, że desperacko potrzebuję pomocy. Ku mojemu zdumieniu wszyscy byli niezwykle życzliwi i uprzejmi. Kilka osób od razu podało mi swoje numery telefonów. Nawiązałem kontakty, dzięki którym regularnie otrzymywałem koleżeńskie telefony i SMS-y wsparcia. Na szczęście miałem też egzemplarz Białej Księgi sprzed niemal dekady. Kolejny cud!

Na Filipinach, gdzie mieszkamy, nie ma mitingów SA na żywo, więc to cotygodniowe połączenie telefoniczne wciąż traktuję jako swój „macierzysty” miting. Regularnie wybieram numer i pomagam w obowiązkach przewodniczącego. Mój harmonogram zawiera również kilka mitingów SA na Zoomie każdego tygodnia. Cóż za błogosławieństwo, że te mitingi dostępne są dla ludzi na całym świecie! Miałem szczęście poznać wielu wspaniałych ludzi na Zoomie. Moje uzależnienie rozkwita w poczuciu wstydu i izolacji, dlatego kluczowym jest regularne angażowanie się w działania wspólnoty. Nawiązywanie kontaktów przez WhatsApp jest istotnym elementem mojego procesu zdrowienia.

Praca na 12 Krokach nauczyła mnie, że nie jestem ani lepszy, ani gorszy od nikogo innego. Moje niegdyś ogromne ego ustąpiło miejsca służeniu innym w programie. Teraz w wyznaniach prowadzę słabością i szczerością. To już nie chodzi o mnie. Co za niesamowita ulga!

Życie jest teraz o wiele lepsze. Dzięki cudom współczesnej technologii mogę regularnie uczestniczyć w programie SA. Mieszkanie po drugiej stronie planety od mojego kraju pochodzenia nie stanowi bezpośredniego zagrożenia dla mojej trzeźwości. Wszystko, czego potrzebuję, to połączenia z internetem i mojej Siły Wyższej. Za to nigdy nie będę wystarczająco wdzięczny.

Jon W., Filipiny

## **Kroki i Tradycje: Rozwiązanie mojego problemu z żądzą**

*Świątując 18 lat trzeźwości w SA, nigdy nie czuł się bardziej połączony ze swoją Siłą Wyższą i z nami wszystkimi.*

Uważam, że najlepszym sposobem, aby pomóc „seksoholikowi, który nadal cierpi” (Tradycja 5), jest nasza definicja trzeźwości. To jest właśnie przestanie SA, które niesiemy nowo przybyłym na naszych mitingach. Sądzę, że istnieje wiele sposobów osiągnięcia trzeźwości od uzależnienia seksualnego, ale tylko jedna droga do zdrowienia z seksuolizmem. Jest nią praca nad programem SA. Cud polega na tym, że to może zadziałać na każdego. Jak mówi Biała Księga: „w stosunku do mężczyzn jak i do kobiet, do małżonków, jak i do ludzi stanu wolnego. Wydaje się, że jest to prawda także niezależnie od tego, czy nasze uruchamianie się wiązało się z osobami tej samej czy przeciwnej płci. Wydaje się to prawdą również bez względu na to, czy nasze relacje były pełne „zaangażowania” i „znaczące”, czy też były „jednorazowe”, albo czy uciekaliśmy się do seksu z samym sobą, aby „redukować napięcie” (SA 2), „rzadko się zdarza, by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem” (SA 244).

Dla mnie najważniejszą częścią naszej definicji trzeźwości jest to, co jest pogrubione: „seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą” (SA 230). SA jest jedynym programem „S”, który oferuje rozwiązanie mojego problemu z żądzą, dlatego nigdy nie chciałem innego zdrowienia.

Będąc w szkole podstawowej zacząłem pożądać i uruchamiać się z innymi chłopcami. Nigdy tego nie zaprzestałem – ze sobą samym lub też z innymi mężczyznami, dopóki nie trafiłem do SA w wieku 54 lat. Byłem wtedy żonaty od ponad 30 lat. Czasem podniecała mnie moja żona, ale moja żądza skupiała się głównie na innych mężczyznach. To tylko część mojego opowieści o „tym, jaki byłem” (SA 206), ale nie ma potrzeby się tu w nią zagłębiać.

Moja historia nie jest tylko dla tych, którzy pożądamy osób tej samej płci. Nie jest też tylko dla pozostających w małżeństwie, ani też wyłącznie dla mężczyzn – czy też starszych mężczyzn. Piękno naszych historii w SA polega na tym, że wszyscy możemy się z nimi utożsamiać, ponieważ wszyscy jesteśmy bezsilni wobec żądzy w dowolnej formie.

Z wdzięcznością uświadomiłem sobie w SA, co to wyzwalacze i co to żądza. Ta prawda uwolniła mnie od zmartwień, wstydu i strachu. Czym są wyzwalacze? Dla mnie są to bodźce, które docierają do mnie przez moje zmysły lub umysł, powodujące, że moje myśli seksualne (moja żądza) pojawiają się lub nasilają.

Kiedy po raz pierwszy trafiłem do SA, chciałem być jak ci mężczyźni, których widziałem na mitingach. Przez całe moje życie chciałem pasować do „kolegów”. Szybko znalazłem sponsora i zapytałem: „Dlaczego mam te wyzwalacze?” Zawsze odpowiadał tylko: „Bo Bóg ci je dał” — i koniec wyjaśnień. Cieszę się, że nigdy nie koncentrował się na pomaganiu mi w zrozumieniu samego siebie czy eksploracji mojego wewnętrznego dziecka. Wiedział, że wszystko ułoży się samo, gdy będę pracował nad Krokami.

Na przestrzeni lat sponsorowałem osoby z bardzo różnorodnymi wyzwalaczami: buty, określone rodzaje spodni, osoby o danym kolorze skóry, kolorze włosów, w danym wieku... różnorodność wyzwalaczy jest nieograniczona. W końcu dotarło do

mnie, że tak samo, jak Siła Wyższa stworzyła każdego z nas jako osobę, tak samo dała każdemu z nas nasze unikalne wyzwacze. Dziś nie martwi mnie, co stanowi wyzwacz. To, co jednoczy mnie z innymi członkami SA, to fakt, że jestem po prostu seksoholikiem, a to, co działa na ich zdrowienie, działa także na moje. Moje wyzwacze mogą być inne lub niecodzienne, ale nie są ani dobre, ani złe, ani słuszne, ani niewłaściwe. Są po prostu wyzwaczami. A to czyni mnie po prostu seksoholikiem.

Świat wokół nas pełen jest seksualnych wyzwaczy (wiecie, seks się sprzedaje). U mnie sprawdza się tak intensywna praca z drugą wskazówką rozwiązania (Przestań karmić obsesję), jakby moje życie od tego zależało. Muszę wyeliminować z „obszaru, który podlegał mojej kontroli” (SA 190) tak wiele seksualnych wyzwaczy, ile mogę. Nie posiadam telewizora. Rzadko oglądam filmy. Nie chodzę na plażę ani na basen. Nie uczęszczam do żadnej siłowni. Jestem tak wrażliwy na wyzwacze, że zmuszony jestem traktować je niczym alergię. Wolę żyć w jak największym komforcie, ale jako seksoholik nie mogę czuć się komfortowo, podczas gdy wyzwacze bombardują mnie z każdej strony.

Patrzę na seksoholizm przez pryzmat definicji trzeźwości SA, która obejmuje „postępujące zwycięstwo nad żądzą”. Postrzegam „uzależnienie seksualne” jako obejmujące jedynie fizyczne uruchamianie się. SA jest wyjątkowe w rozumieniu terminu „seksoholizm”, ponieważ uwzględniając żądzę, program obejmuje trójstronne zdrowienie, jakiego ten problem wymaga: fizyczne, duchowe i emocjonalne.

Jak mówi Wielka Księga: „A oto kroki, które sami stawiamy i które są proponowanym przez nas programem zdrowienia” (SA 244). Osiągnąłem trzeźwość i zdrowienie poprzez pracę nad Krokami SA ze sponsorem SA, który sam ma sponsora SA.

Kiedy po raz pierwszy trafiłem do SA, utrzymywałem trzeźwość z pomocą innych osób, lecz nosiłem w sobie sporo lęków. Zaczęło się to zmieniać wraz z moim ciągłym uczestnictwem w mitingach, telefonami do innych członków SA, spotkaniami z moim sponsorem i pracą nad Krokami. Rozwinąłem pewną relację, która trzymała mnie w trzeźwości, a była to relacja z Siłą Wyższą. Nauczyłem się, jak poddawać moją żądzę Sile Wyższej, zamiast wypierać ją z umysłu tylko po to, aby pozostać seksualnie trzeźwym.

Pamiętam jednego oldtimera z mojej lokalnej grupy, który zasugerował: „posłuchaj wystąpienia innego oldtimera, Jessa L”. Jess sugerował, że nasza pierwsza myśl pełna żądy dotyczy Boga (bo wyzwacze i tak się pojawiają, prawda?), ale drugiej myśli pożądliwej po prostu nie możemy dopuścić. Pomyślałem, że to nie jest postępujące zwycięstwo nad żądzą – przecież to niemożliwe!

Na szczęście Jess wyjaśnił, jak poddawać żądzę. Zaproponował, abym, gdy tylko poczuję, że odczuwam żądzę, zaczął modlić się krótkimi, powtarzalnymi modlitwami, błagając Siłę Wyższą, aby ją zabrała. Potem zasugerował, abym podniósł słuchawkę, zadzwonił do swojego sponsora, a potem do innych przyjaciół z SA i kontynuował rozmowę o swoich pożądliwych myślach. Jess mówił, że poddający zawsze może poddawać się dłużej, niż pożądający może pożądać. Z wdzięcznością doszedłem do wniosku, że miał rację.

Korzystałem z Kroków 6 i 7 wielokrotnie na mojej żądy. Kiedy to robiłem, byłem gotów poddawać coraz szybciej i więcej. Z czasem, mogłem poddać żądzę już po pierwszej pożądlivej myśli. Jakież to cud!

W miarę jak rozwijałem się w zdrowieniu, nawet nie chciałem dopuścić drugiej pożądlivej myśli, gdyż wiedziałem, że zaprowadzi mnie to do trzeciej i czwartej, a wtedy odtwarzałbym sobie film w głowie, pragnienie by się rozwijało, a ja nieuchronnie znów bym się uruchomił.

Kiedyś sądziłem, że największym moim problemem była pożądliva myśl – w rzeczywistości problemem jest to co się dzieje, gdy pozwalam takim myślom kumulować. Żądza mówiłaby mi rzeczy takie jak: „Nie możesz przestać... Nigdy nie mogłeś przestać... Nie masz odpowiedniej relacji z Siłą Wyższą, aby przestać... Nie jesteś godzien, by przestać... Za bardzo to lubisz, by przestać... Dlaczego by się nie uruchomić jeszcze ten jeden raz? Możesz zapanować nad tym... Możesz przestać następnym razem!”

Poprzez ciągłe poddawanie żądy „dzień po dniu”, świętuję teraz 18 lat zdrowienia w SA. Nigdy nie czułem się bardziej połączony z Siłą Wyższą i z Wami wszystkimi.

Jestem pod wrażeniem SA. Jestem pod wrażeniem tego, jaki jest mój stan umysłu przez większość czasu. Jestem pod wrażeniem tego, jak wyzwalacze utraciły swą moc, kiedyś paraliżując mnie. Jestem pod wrażeniem tego, jak szybko mogę w moich myślach przywrócić każde ciało z powrotem do postaci prawdziwej osoby. Jestem pod wrażeniem mocy Siły Wyższej, która uczyniła moje nowe myślenie możliwym. Z racji tego, że wszyscy jesteśmy bezsilni wobec żądy, nigdy nie czułem się bardziej podobny do innych.

Czy nasze Oświadczenie o Zasadach jest wybiórcze? Nie sądzę. Myślę, że ludziom trudno jest zrozumieć różnicę między trzeźwością a zdrowieniem. Jak mówimy nowo przybyłym: „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” (SA 2). Jeśli nowo przybyli zaufają SA, może im to pomóc. Jeśli zaufasz SA, może to pomóc także Tobie.

Rich D., Filadelfia, USA

### **Kroki i Tradycje: Narażony, ale rozsądny**

*Pracuje na Krokach 1, 2 i 3 zawsze wtedy, gdy pojawiają się pożądlive myśli. To utrzymuje go w trzeźwości i przywraca mu równowagę.*

Dzięki Bogu mam program. Uwierzyłem, że siła większa ode mnie może przywrócić mi zdrowy rozsądek.

Nadal miewam pożądlive myśli. Pojawiają się, ponieważ żyję w świecie, w którym pobudzanie zmysłów jest strategią biznesową wykorzystywaną do sprzedaży produktów. Ta taktyka obecna jest we wszystkich nowoczesnych mediach. O ile nie zamieszkał w jaskini, nie mogę uniknąć pokus. A nawet w jaskini nie uniknę euforycznych wspomnień o pożądlivych myślach. Nie da się ich uniknąć. Muszę zaakceptować fakt, że jestem na nie podatny...

Być może pewnego dnia nie będę już tak wrażliwy. Mam taką nadzieję. Dzięki pracy, którą wykonałem w SA, mogę teraz siedzieć przy komputerze, skupiając się na służbie i innych pozytywnych działaniach, nie myśląc o poszukiwaniu pornografii. Jednak ta wolność jest nadal ograniczona. Codziennie, w wielu miejscach i momentach, docierają do mnie wyzwalacze i pojawiają się pożądlive myśli.

Mimo że wciąż jestem na nie podatny, to wiem, że pozostaję przy zdrowych zmysłach. Moja wiara w Siłę Wyższą i codzienna praktyka programu SA przyniosły mi zdrowy rozsądek. Gdy pojawiają się pożądlive myśli, reaguję inaczej. Rozpoznaję, że ta myśl zagraża mojej trzeźwości i trzeźwemu trybowi życia, więc oddaję ją Sile Wyższej, prosząc o pomoc. To jest mój nowy zdrowy rozsądek.

Teraz wiem, jak odpowiedzieć na pożądlivą myśl: nie muszę na nią reagować. Mam wybór. A świadomość wyboru jest równowagą. Pamięć o tym, jak radzić sobie z pożądlivą myślą, działając odpowiednio, to właśnie życie w trzeźwości.

Dotarło do mnie, że to właśnie oznaczają Kroki 1, 2 i 3 – rozpoznaję swoją podatność, wierzę w odpowiedź wspomaganą przez Siłę Wyższą, która przywróci mi trzeźwość i decyduję się na taką reakcję. W ten sposób pozostaję trzeźwy i wracam do równowagi. Niesamowite! Jestem nadal narażony, ale trwam przy zdrowych zmysłach.

Oczywiście, by nadal żyć w równowadze, pracuję nad pozostałymi Krokami, słucham mojego sponsora i Siły Wyższej oraz uczęszczam na mitingi. Ważnym jest także przypominanie sobie, że „To działa, jeśli nad tym pracujesz.”

Kwaku B., Ghana

### **SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Promieniejący i uśmiechnięci w więzieniu**

*Zdrowienie zaczyna się, gdy seksoholik rozmawia z innym seksoholikiem, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją – nawet w więzieniu.*

Jeden z naszych przyjaciół w więzieniu, Raphael S., który w ciągu ostatnich kilku lat napisał dwa artykuły dla ESSAY, zorganizował miting SA w więzieniu stanowym w Wirginii oraz sponsoruje innego członka, Jamesa D.

Udzielili oni pozwolenia na publikację tego zdjęcia w ESSAY, z zamazanymi twarzami. Zostało zrobione w pokoju, w którym odbywają się spotkania 12 kroków. James jest po lewej, a Raphael po prawej. Bycie częścią wspólnoty pomimo uwięzienia jest dla nich istotne.

James jest w programie dopiero od września ubiegłego roku, odkąd Raphael rozpoczął mitingi w jego skrzydle więziennym. Z początku mitingi liczyły pięciu uczestników, lecz pozostali z nich odpadli. Niedawno złożyłem wizytę Raphaelowi, ale z Jamesem przywitałem się tylko wymianą spojrzeń, co było spowodowane m.in. protokołami bezpieczeństwa. Obaj pracują nad solidnym programem zdrowienia, utrzymując kontakt korespondencyjny z innymi członkami SA na zewnątrz.

Możliwość tych wizyt za każdym razem jest warta całodniowej podróży i innych trudności. Łatwo było rozpoznać dwóch członków SA w centrum odwiedzin więziennych, ponieważ obaj promienieli i uśmiechali się, gdy odwiedzający wchodzili do pokoju, gdzie czekali wraz z około 12 więźniami.

Hal C., Wirginia, USA

**Już nie sam.** Nazywam się James D., mam 21 lat i z wdzięcznością kroczę ścieżką zdrowienia jako seksoholik. Byłem najmłodszym z trzech braci i moje dzieciństwo było naznaczone przemocą z ich strony, aż do 15 roku życia, kiedy zacząłem się bronić. Przemoc ta pozostawiła na mojej psychice bliznę, która hamowała mój rozwój aż do 17 roku życia.

Gdy miałem 13 lat, moi rodzice się rozwiedli, a bracia obwiniali mnie za to rozstanie. Pograżyło mnie to w stresie i depresji. Aby sobie z tym poradzić, zacząłem się uruchamiać, z czasem wielokrotnie w ciągu każdego dnia, by uwolnić nagromadzony ból i napięcie.

Mając 17 lat, przeprowadziłem się do domu przyjaciela, który później stał się również moim szefem. Niemal natychmiast moje życie wywróciło się do góry nogami. Przez długi czas, każdego dnia odwiedzały nas atrakcyjne kobiety, czasami pozostając na kilka dni, ponieważ mój przyjaciel i szef handlował prochami. Zacząłem odczuwać żądzę w stosunku do tych kobiet, gdyż mój umysł automatycznie kierował się w tę stronę. Moje uruchamianie wymknęło się spod kontroli i ostatecznie zaprowadziło mnie do więzienia, gdzie zawisła nade mną groźba długiego wyroku.

Wtrącenie do więzienia wyzwoliło najgorszy etap mojego uruchamiania się – codziennie, bez ustanku, aż do pochorowania się. Moje życie było wtedy nie do opanowania i nadal jest takie. Zadeklarowałem więc swoją bezsilność wobec żądz, nie oglądając się wstecz, ponieważ wiem, że gdy tylko to zrobię, upadnę i natychmiast wrócę do jedynego znanego mi rozwiązania – uruchamiania się.

Od czasu uwięzienia, tj. 28 stycznia 2022 roku, nauczyłem się, że nie jestem w stanie wytrzeźwieć samodzielnie. Potrzebuję Siły Wyższej, która przeprowadzi mnie przez trudne momenty i utrzyma w trzeźwości. Dzięki obecności kolegi, innego członka SA, na moim oddziale więziennym, oficjalnie stałem się trzeźwy 29 listopada 2023 roku. Doświadczenie tego jest wspaniałe! Świadomość, że nie jestem sam, niesamowicie podnosi na duchu. Dziś jestem trzeźwy dzięki łasce Boga i pomocy mojego sponsora. Moje zwolnienie z więzienia przypada na 17 lipca 2027 roku, ale ten termin może ulec zmianie.

James D., Więzienie Stanowe Wirginia, USA

### **Wiadomości ze świata: Wrażenia z międzynarodowego Zlotu w Los Angeles 2024**

*[Zdjęcie] Piękna, pamiątkowa moneta z logo Zlotu w Los Angeles, którą otrzymał każdy uczestnik, oraz stolik informacyjny ESSAY, przy którym rozdano 200 egzemplarzy numeru „Courage to Change” (Odwaga do zmiany).*

Właśnie wróciłem z Międzynarodowego Zlotu SA w Los Angeles. Był to pierwszy Międzynarodowy Zlot w Stanach Zjednoczonych od 2020 roku, a ostateczna liczba zarejestrowanych uczestników wyniosła 664! Kolejne 70 osób z całego świata dołączyło do sesji na żywo. Reprezentowanych było jedenaście krajów (w tym Kenia, Izrael i Belgia) oraz czterdzieści stanów USA.

Po dotarciu do dużego hotelu, który gościł zlot, położonego tuż przy lotnisku w Los Angeles, dotarłem do pokoju, rzuciłem torby i zszedłem na poziom sali balowej, głodny zarówno jedzenia, jak i towarzystwa.

Piątkowa noc była „Świętowaniem Urodzin”. Dowiedziałem się, że będą wymieniać wszystkich uczestników w kolejności ich czasu trzeźwości. Prowadzący rozpoczął od tych z 30 dniami trzeźwości, ale mniej niż dwa miesiące, zapraszając ich do podzielenia się swoim imieniem, miejscem, z którego przyjechali, oraz okresem ich trzeźwości. Każda osoba otrzymywała piękną pamiątkową monetę z logo Złotu SA w Los Angeles. Zanim każdy z nich wrócił na swoje miejsce, miał podpisać świeżo wydaną Białą Księgę na pobliskim stoliku.

Gdy ogłaszano kolejne okresy trzeźwości, nowa grupa uczestników złotu podchodziła do mikrofonu, a brawa stawały się coraz bardziej entuzjastyczne. Po wysłuchaniu wspaniałej historii od uczestnika z najdłuższą trzeźwością (40 lat!), prowadzący zaprosił tych z 29 dniami trzeźwości i kontynuował wstecz. Osoba z najkrótszym okresem trzeźwości otrzymała czystą Białą Księgę, którą wszyscy podpisali. Byłem w tamtej chwili rozpromieniony i nieco wzruszony, widząc tych niesamowitych ludzi, których życie tak bardzo zmieniło SA, oraz dostrzegając obietnicę i nadzieję dla nowo przybyłych.

Fakt, że mogłem porozmawiać z oldtimerami, których wielokrotnie słyszałem na nagraniach SA, miał dla mnie duże znaczenie. Przez resztę weekendu trzymałem swoją monetę w kieszeni, gdzie mogłem ją poczuć i przypomnieć sobie wszystkie duchowe przeżycia, jakich doświadczałem.

W Pokoju Wspólnoty znalazłem zarówno smaczne przekąski, jak i wspierające towarzystwo. Cieszyłem się obecnością znanych i nowych braci i sióstr między mitingami, a przy każdym posiłku poznawałem nowych przyjaciół w Programie. Mam teraz garść numerów telefonów, które mogę dodać do mojej listy osób do kontaktu. Jak mawiał Roy K., „Cóż za błogosławieństwo!”

Miałem (ponownie) zaszczyt wykonania odczytu przed całym zgromadzeniem około 600 osób. Tekst okazał się dla mnie trudny do zrozumienia i zastanawiałem się, jak mogę sprawić, by miał sens dla tak dużej publiczności. Poprosiłem Siłę Wyższą o pomoc, podszedłem do mównicy gotów poddać się i zaakceptować cokolwiek, co uda mi się zdziałać. Kiedy znaczenie zapisanych słów wniknęło w moje serce, poczułem nagłe wzruszenie.

Jakimś cudem, wydawało się, że zrozumieli mnie przez łzy wdzięczności. Odczytując długą listę „radości uczciwego życia” – korzyści płynących z życia w zdrowieniu – zdałem sobie sprawę, że wiele z nich już mi zostało dane i czułem, jakby te słowa były moimi własnymi. Tych radości i korzyści „nie zastąpią żadne splendory ani góry dóbr materialnych”. Nie potrafię opisać wpływu Siły Wyższej, który odczułem (12&12 124).

Po poprowadzeniu porannego, niedzielnego mitingu, nadszedł czas na wybór paneli dyskusyjnych, które kończą mój ostatni dzień złotu. To jest właśnie to, co mnie ekscytuje w życiu w SA. Uczę się słuchać swojej intuicji. Kiedy czuję prawdziwy, niezmałony spokój, podążam za myślą, która właśnie się pojawiła. To jak w lekcjach z Wielkiej Księgi: „Często bywamy zaskoczeni tym, że gdy przez jakiś czas staramy się postępować w ten sposób (tj., prosić Boga o intuicję lub decyzję, a następnie odpuszczenie i wrzucenie na luz), prawidłowe odpowiedzi same przychodzą. To, co kiedyś było wyłącznie przecuciem lub sporadyczną inspiracją, stopniowo staje się częścią naszego myślenia” (AA 87).



Przejrzałem pozostałe mitingi i zobaczyłem kilka dotyczących przebaczenia. Mój umysł podszeptał: „Nie, nie potrzebujesz tych mitingów”, ale wewnątrz poczułem niezmacony spokój. Rozpoznaję kłamstwa mojego umysłu, więc cały ranek podążałem za intuicją – i cóż to był za wspaniały poranek! Te mitingi o przebaczeniu, ego i „Jak widzi mnie Siła Wyższa” były naprawdę wspaniałe.

Odkryłem, że muszę pracować nad programem nawet na tych wspierających zdrowienie wydarzeniach. Dla mnie oznacza to medytację, wykonywanie telefonów, uczestnictwo w panelach dyskusyjnych, modlitwę przeciw pokusom żądz, spotkania kontrolne ze sponsorem oraz pisanie inwentury 10 Kroku i listy wdzięczności. Nie potrzebuję brać udziału we wszystkich panelach. Ważnym jest, aby robić przerwy, by zachować zdrowy rozsądek – przeciążenie sensoryczne naprawdę się zdarza.

Ogromne podziękowania dla organizatorów Międzynarodowego Zlotu SA i S-Anon w Los Angeles! Myślę, że jeszcze długo będę przetwarzać te wspaniałe perełki zdrowienia, które tam odkryłem.

*Niniejszy raport powstał we współpracy dwóch członków SA lecz jest napisany tak, jakby pochodził od jednej osoby.*

Aaron C., Waszyngton, USA oraz Kevin B., Kalifornia, USA

### **Wiadomości ze świata: Truro – Dzień Zdrowienia**

W kwietniu około 20 członków SA spotkało się na „Dniu Zdrowienia Truro” w Kornwalii, w Wielkiej Brytanii. To było dla mnie prawdziwe przełomowe doświadczenie. Często widziano mnie zdejmującą okulary, aby otrzeć łzy, które spływały mi z oczu, z powodu wielu duchowych przeżyć.

Bycie jedyną kobietą nie stanowiło dla mnie problemu, co jest ogromnym świadectwem zdrowienia mężczyzn, którzy uczestniczyli w wydarzeniu. Czułam się jak w domu pośród nich wszystkich i nie miałam żadnych pożądlivych myśli. Było kilka ciepłych uścisków dłoni, a nawet splotłam ręce z innymi podczas Modlitwy o Pogodę Ducha, co wydawało się nam wszystkim bardzo naturalne. Wyraźnie zakomunikowałam, że preferuję uściski dłoni zamiast przytuleń, a wszyscy z szacunkiem przyjęli te osobiste granice bezpieczeństwa.

Rozpoczęliśmy od przedstawiania się i dzielenia swoimi wzorcami, a po tym nastąpił miting. Potem wspólnie czytaliśmy i dzieliliśmy się przemyśleniami na temat Kroków 2 i 3. Czekaliśmy na nas także zabawny quiz na temat zdrowienia podczas lunchu, który grupa z Truro starannie zaplanowała, uwzględniając potrzeby wegetariańskie, halal i koszerne.

Popołudniowy miting poprowadził nasz wspaniały mówca z Alaski, który połączył się z nami za pośrednictwem transmisji wideo – jego historia była wprost niesamowita. Przedstawił prosty zestaw duchowych narzędzi, które zabrałam ze sobą do domu. Okazał się on być dla mnie potężnym zasobem, co pozwoliło mi jeszcze skuteczniej żyć w zgodzie z programem, zarówno podczas pracy nad własnym zdrowieniem, jak i „praktykując zasady” we wszystkich sprawach mojego życia. Stanowił dla mnie szczególną pomoc, gdyż mój sponsor wraz z innymi uczył mnie wdrażania podobnej struktury w moim własnym życiu.

Poczułam się naprawdę spokorniała, odbierając żeton symbolizujący istotny kamień milowy mojej trzeźwości. Uświadomiłam sobie, jak oddaliłam się od swojej drogi w procesie zdrowienia, i podzieliłam się moim lękiem przed powrotem do samotnego życia w domu. Jestem ogromnie wdzięczna braciom, z którymi mogłam wyciągnąć to na światło dzienne. Dzień zakończyliśmy mityngiem odnowienia codziennej trzeźwości i Modlitwą Trzeciego Kroku.

Było to najlepsze doświadczenie zdrowienia, jakie miałam od czasów Złotu w Szkocji dwa lata wcześniej. To niesamowite doświadczenie rozpoczęło się od wspólnej kolacji w piątkowy wieczór, przeciągnęło się na śniadania w weekendowe dni, a następnie do niedzielnego poranka, kiedy kilku uczestników wybrało się na wspólny spacer po plaży. To było dla mnie niezwykle przeżycie, a jako jedyna kobieta w grupie czułam się przez cały czas całkowicie bezpiecznie.

Kathie S., Devon, UK

### **Broszury SA do pobrania za darmo**

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

Nasza wspólnota opracowała te dwie broszury, aby lepiej zrozumieć pojęcie żądz i zbadać różnorodne narzędzia dostępne do jego przewycięzania w codziennym życiu, a także w internecie. Zawierają one takie tematy jak: Dlaczego nie mogę pożądać, choćby odrobinę? Jak mogę przestać pożądać? Co się ze mną stanie? Zrywanie z nawykiem żądz. Nie jestem już sam. Ucieczka z sieci.

### **Nowe grupy SA – Sierpień 2024**

**Europa:** Lizbona, Portugalia; Edynburg, Szkocja, Wielka Brytania.

**Afryka:** Wyspa Mauritius.

**Ameryka Północna:** Tallahassee, Floryda, USA; Huntsville, Alabama, USA; Phoenix, Arizona, USA; Grand Rapids, Michigan, USA; Valparaiso, Indiana, USA; Merida, Jukatan, Meksyk.

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

### **Wiadomości ze świata: Dołącz do naszego konkursu i stwórz najlepszy podpis**

*Wygraj darmowy numer, tworząc najlepszy podpis!*

Wybór spośród licznych znakomitych prac znów był trudnym zadaniem. Zwycięzcą konkursu czerwcowego numeru został Dan M. z Illinois, USA.

Gratulacje, Dan! Otrzymasz bezpłatny egzemplarz sierpniowego numeru.

Uwaga, drodzy czytelnicy! Czy jesteście przygotowani na wyzwanie tej edycji? Zachęcamy do wymyślenia najlepszego podpisu dla poniższej kreskówki i przestania go na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org). Jeśli Twój napis rozśmieszy nas do łez, znajdzie się na stronach październikowego wydania ESSAY.

Nie zapomnij zaznaczyć terminu w kalendarzu – ostatni dzień nadsyłania zgłoszeń to 15 września. Daj się ponieść kreatywności i niech wygra najdowcipniejszy napis!

## **W numerze październikowym: Korzystanie z literatury Programu**

Październikowe wydanie będzie poświęcone „Korzystaniu z literatury Programu,” czyli ósmego narzędzia w rozdziale „Przewyciężanie żądz i pokus” (SA 181).

**Znajdź Boga albo zgiń:** Ten amerykański oldtimer przekazuje swoim podopiecznym drogę Wielkiej Księgi, tak jak jego sponsor przekazał mu ją 31 lat temu.

**Nasz miting w druku:** Założyli prężnie działający nowy miting, korzystając z artykułów z ESSAY jako materiałów do czytania.

**Praca w Komitecie ds. tłumaczeń SA:** Służba dla osób tłumaczących materiały na hiszpański i portugalski dała mu szansę nawiązywania więzi z członkami z całego świata.

### **PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ**

**Wydanie Październik 2024: Korzystanie z literatury Programu** (historie prosimy nadsyłać do 1 września). Wielu z nas odkrywa, że czytanie literatury AA i SA w chwilach odpoczynku nadaje naszemu zdrowieniu kolejny wymiar.

**Wydanie Grudzień 2024: Randki na trzeźwo** (historie prosimy nadsyłać do 1 listopada). Doświadczenie, siła i nadzieja na trzeźwe randki od kolegów z całego świata.

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

**Wydanie Kwiecień 2025: Zasada 62** (historie należy nadsyłać do 1 marca). Humorystyczne anegdoty i opowieści członków o znanym haśle AA: „Nie traktuj sam siebie, do cholery tak strasznie poważnie”.

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

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