

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 zgodą AA Grapevine Inc.

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

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

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

ESSAY jest publikacją Anonimowych Seksoholiców, essay@sa.org

Copyright © 2025 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Spis treści

Kącik redakcyjny	2
Listy – Drogi ESSAY	2
Co się dzieje w SA: Informowanie profesjonalistów o SA.....	3
Praktyczne narzędzia: Siła uderzenia żądzy.....	4
Praktyczne narzędzia: Modlitwa o Bożą pamięć	4
Praktyczne narzędzia: Od oczekiwania wdzięczności do jej okazywania.....	6
Szczęśliwy, radosny i singiel: Można zanurkować	7
Temat do dyskusji: Jeśli jesteś singlem, czy wykorzystujesz ten czas w życiu na rozwój?	8
Szczęśliwy, radosny i singiel: czy tak właśnie jest?	8
Szczęśliwy, radosny i singiel: Prawdziwa satysfakcja.....	10
Szczęśliwy, radosny i singiel: Niszcząc złotego cielca.....	11
Szczęśliwy, radosny i singiel: Wynagrodzenie podstawowe oraz premia.....	12
Szczęśliwy, radosny i singiel: Trzeźwa, singielka i wdzięczna.....	12
Szczęśliwy, radosny i singiel: Szczęśliwy? Radosny? Singiel.....	13
Szczęśliwy, radosny i singiel: Moje wyższe ja	14
Szczęśliwy, radosny i singiel: Trzeźwy i tańczący singiel	15
Szczęśliwy, radosny i singiel: Randki po roku trzeźwości.....	16

Kroki i Tradycje: Też tu jestem	17
Kroki i Tradycje: Nie aż tak inny	18
Kroki i Tradycje: Szczęśliwa dzięki opiece Boga	19
Historie osobiste SA: Zauroczenie	19
Historie osobiste SA: Rozpoczęło się zdrowienie	20
SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Trzeźwy radosny singiel.....	21
Wiadomości ze świata: Łódź ratunkowa Wspólnoty.....	21
Wiadomości ze świata: Odnajdując wolność dzięki Wielkiej Księdze.....	22
Konkurs na najlepszy podpis	23
Tablica ogłoszeń SA.....	23
W numerze październikowym: Przewyciężanie strachu, poczucia winy i wstydu...	24

Kącik redakcyjny

Może się wydawać, że bycie szczęśliwą i życie jako singiel to dwie idee, które do siebie nie pasują. Jakże wielkim odkryciem jest uświadomienie sobie, że nasza radość nie zależy od związku, a nawet małżeństwa! Zależy ona od postępowaniem zgodnie z wolą Boga dzięki realizacji programu.

W tym wydaniu „Szczęśliwy, radosny i... singiel” przeczytamy o wielu przemianach, jakich Siła Wyższa dokonała w życiu uczestników Wspólnoty, którzy żyją jako trzeźwi single. Jeden uczestnik dzieli się, jak czas trzeźwości i życia w pojedynkę pozwolił mu popełnić wiele błędów w nauce nawiązywania relacji z innymi przed, a nie po spotkaniu przyszej żony.

Inna niezamężna współsiostra dzieli się tym, jak zrozumienie różnicy między wynagrodzeniem podstawowym a premią pomogło jej dostrzec różnicę między miłością a żądzą. W końcu inna osoba dzieli się zadowoleniem z życia w pojedynkę.

W tym wydaniu przyjrzymy się wielkiemu zaskoczeniu wielu z nas „... radosnej wolności, której inaczej nigdy byśmy nie poznali” (SA, str 2).

We wspólnocie, Laura W., Redaktorka Essay, essay@sa.org

„Możemy spojrzeć światu prosto w oczy. Możemy przebywać sami w całkowitym spokoju i swobodzie. Opuszczają nas lęki. Zaczynamy odczuwać bliskość naszego Stwórcy.” (AA, s. 76)

Na okładce: Zdrowienie otwiera wielu z nas na przyjęcie daru życia jako singiel. Małżeństwo nie jest już czymś, czego potrzebujemy, ale czymś, na co jesteśmy otwarci tylko wtedy, gdy jest to wolą Bożą.

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

Listy – Drogi ESSAY

Ogród zdrowienia ESSAY. Pozdrowienia z Indii. Mam na imię Iris, jestem wdzięczną, zdrowiejącą i błogosławioną osobą uzależnioną od żądy i seksoholiczką z Indii. Moja podróż do SA i trzeźwość zaczęły się 25 maja 2021 r., jeden dzień na raz. O magazynie Essay i jego ogrodzie zdrowienia usłyszałam na początku drogi SA. Zapropionowano mi, abym stała się częścią ogrodu Essay. Rozkwitłam dzieląc się 3-4 tekstami. Essay jest dla mnie potężnym narzędziem zdrowienia. Jestem niezwykle

wdzięczna za to, że powstał w świecie SA. Dziękuję za artykuły o zdrowieniu i za to, że Essay dociera do wielu uczestników wirtualnie i w druku.

Zawsze chciałam mieć Essay u siebie w domu, aby móc się nim cieszyć, ale na razie tylko o tym myślałam. Z przyjemnością korzystam z wersji online. Mam też kilka kwiatów (numerów Essay) z corocznego bukietu, który Luc podarował mi roku temu, gdy był z nami na pierwszych warsztatach 12 Kroków SA. Rok temu planowałam poprosić męża, który zdrowieje na innym programie, aby podarował mi roczny bukiet (prenumeratę Essay) jako prezent na święto Diwali, ale kiedy Luc zmarł nagle w wypadku, straciłam taką możliwość. Dzisiaj przewyciężyłam żal dzięki pełnej miłości akceptacji, pragnę więc mieć Essay u siebie w domu jak najszybciej. Mam nadzieję widzieć coraz więcej rozkwitających kwiatów (artykułów) o pięknym zapachu zdrowienia.

Iris, Indie

Co się dzieje w SA: Informowanie profesjonalistów o SA

Jednym z 18 komitetów SA, który pomaga nieść posłanie i służyć Wspólnocie, jest Komitet ds. Współpracy z Instytucjami i Profesjonalistami (SIP). Dawniej nazywał się Komitetem ds. Szpitali i Instytucji. Nasza misja pozostaje niezmienna, informowanie instytucji i profesjonalistów o tym, jak SA może pomóc w przywróceniu i utrzymaniu zdrowia psychicznego, emocjonalnego i duchowego osobom, którym pomagają. Służba tego Komitetu ma być pełniona na poziomie intergrup i regionów. Nasz Międzynarodowy Komitet SIP dostarcza materiały i wskazówki, jak dotrzeć do lokalnych profesjonalistów i instytucji. Ten artykuł podaje przykład, jak można to zrobić na szczeblu lokalnym.



W kwietniu 2024 Komitet SIP z regionu South Midwest zorganizował warsztaty dla profesjonalistów, które odbyły się w ośrodku w Kansas City dwie godziny przed rozpoczęciem regionalnego zlotu. Zaprosiliśmy do Kansas City wielu lokalnych terapeutów na warsztaty panelowe SA, a trzech profesjonalistów przyjęło to zaproszenie. W panelu wzięło udział dwóch członków SA i jedna członkini S-Anon. Pierwszy z członków SA podzielił się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją jako uczestnik programu pracujący ze sponsorem. Uczestniczka S-Anon podzieliła się doświadczeniem, siłą i nadzieją, a druga osoba z SA prowadziła warsztaty. Po wystąpieniach osób z SA i S-Anon nadszedł czas na pytania i odpowiedzi. Całe wydarzenie trwało półtorej godziny i zakończyło się, zanim większość członków SA dotarła do ośrodka na zlot. Było to bardzo pozytywne wydarzenie.

Nasz panel stworzył format pozwalający na powielenie tego wydarzenia na poziomie intergrup i regionów, przygotowaliśmy też wzory listów do profesjonalistów. Można uzyskać do nich dostęp za pomocą kodu QR.

Aby uzyskać więcej informacji lub wsparcie, skontaktuj się z biurem głównym SA pod adresem saico@sa.org.

Levi H., Nebraska, USA

Praktyczne narzędzia: Siła uderzenia żądz

Oddanie żądz pomogło mu oddać wstyd, który towarzyszył żądz.

Wczoraj rozpocząłem dzień w zwykły sposób, od modlitwy i czytania, dziękuję za to Bogu. Następnie poszedłem załatwić kilka spraw. Około południa pojawiło się uderzenie żądz. Znam to niebezpieczeństwo, więc zadziałałem natychmiast. Odwróciłem wzrok, wycofałem się z sytuacji, oddałem to spojrzenie Bogu i pomodliłem się. Uznałem swoją bezsilność. Pożądliwe spojrzenie jest słabością, zawsze tak było.

Dla mnie nie jest to powód do paniki. Pojawiła się pokusa, żeby spojrzeć, ale nie było w tym walki ani niczego w tym rodzaju. Jestem seksoholikiem, więc to się zdarza. Nie mogę jednak sięgnąć po pierwszy kieliszek!

Później czułem się nieco przygnębiony, zły i ospały. Tego popołudnia pomogłem córce. Z niecierpliwością czekałem na wieczorny miting SA.

Tematem mitingu była bezsilność. Podzieliłem się doświadczeniem i opowiedziałem o uderzeniu żądz oraz jak wpłynął na mój dzień. Gdyby nie miting, zapomniałbym o wszystkim i przeszedł nad tym do porządku dziennego.

Tego wieczoru uświadomiłem sobie, jak ważne jest dzielenie się z innym seksoholikiem i wystawienie na światło tego, co wewnątrz, zwłaszcza jeśli miało miejsce zdarzenie związane z żądzą.

Zastanawiając się nad mijającym dniem, dostrzegłem siłę uderzenia żądz. Wzbudziło we mnie wstyd i negatywne uczucia. Uświadomiłem sobie, że uderzenie żądz odebrało mi pokój i pogodę ducha.

Posiadanie pokoju i pogody ducha nie jest czymś, o czym bym często myślał. Wczoraj rano czułem się jednak dobrze, a dzień układał się świetnie. To właśnie mój pokój i pogoda ducha, łatwo jest mi brać je za pewnik.

Żądz ukradła mi pogodę ducha. Wpędziła mnie w negatywny nastrój, poczułem się przygnębiony i samotny. Wstyd podniósł swój ohydny łeb.

W przeszłości te negatywne uczucia mogłyby uczynić mnie podatnym na uruchomienie. Bez mitingów i modlitwy byłoby tylko kwestią czasu, zanim wróciłbym do żądz.

Chcę wyciągnąć z tego wnioski i zachować czujność, gdy to się powtórzy. Wraz z każdym rodzajem żądz pragnę oddawać Bogu wstyd i negatywne uczucia, które mogą się ujawnić. To wszystko jest częścią mojego seksoholizmu.

Paul R., Wyspa Księcia Edwarda, Kanada

Praktyczne narzędzia: Modlitwa o Bożą pamięć

To narzędzie pomaga mu uwolnić się od przeszłości.

Są w życiu chwile, kiedy przeszłość nie daje o sobie zapomnieć. Wszedłem na drogę zdrowienia, zadośćuczyniłem tam, gdzie mogłem, zobowiązałem się do zmiany, a jednak wspomnienia pozostają. Obrazy powracają. Wstyd nie mija. Chociaż na zewnątrz zacząłem iść naprzód, mój umysł wciąż tkwi w bolesnych echach tego, co robiłem. I tu z pomocą przychodzi Modlitwa o Bożą pamięć: „Boże, obdarz mnie Twoją Bożą pamięcią. Nie wypominasz mi przeszłości, pomóż mi uwolnić się od tego, co robiłem i od obrazów, które widziałem. Amen”.

Prosta modlitwa, potężna nadzieja. Ta modlitwa jest celowo krótka i łatwa do zapamiętania. Podobnie jak ukochana Modlitwa o Pogodę Ducha, została

stworzona jako praktyczne narzędzie duchowe w codziennych zmaganiach o spokój. Nawet w trzeźwości mój umysł bywa opanowany przez prześliski wspomnień, natrętne myśli lub obrazy, które wydają się niemożliwe do wymazania.

Nie jest to Modlitwa o Boże zapomnienie. Zapomnienie sugeruje wadę lub chwilę nieuwagi. Nie mogę udawać, że wspomnienia i obrazy nie istnieją. W tej modlitwie nie chodzi o zaprzeczanie przeszłości, ale o kapitulację wobec niej. Tak jak grupa i sponsor nie prowadzą rejestru moich przewinień, tak samo nie robi tego Siła Wyższa. W modlitwie pokornie proszę, aby został mi udzielony ten sam duch.

Dla zdrowienia. Dzielę się tą modlitwą, ponieważ mi pomaga. Pomaga w przypadku konkretnych, powracających wspomnień. Oto przykłady sytuacji, w których modlitwa może pomóc:

- Uzależniony od pornografii lub seksu, który nie potrafi zapomnieć tego, co zobaczył.
- Osoba, która wykorzystwała lub skrzywdziła innego człowieka.
- Osoba, która angażowała się w nielegalne działania i na nowo przeżywa obrazy swoich czynów.
- Każda osoba z rozpraszającymi i niechcianymi wspomnieniami oraz obrazami, które powracają.

Kiedy się modlę, proszę Siłę Wyższą o Boże uzdrowienie wspomnień. To powierzenie każdego obrazu i żalu, który wciąż domaga się uwagi, zaproszenie, żeby pokój wypełnił myśli i wspomnienia.

W przypadku traumy istnieje też inna wersja modlitwy, napisana nie ze względu na to, co ja zrobiłem, ale na to, co zrobiono wobec mnie. Podobnie jak wielu innych, popadłem w uzależnienie w wyniku traumy, której byłem ofiarą. W momencie leczenia ran, ta dostosowana wersja modlitwy może być bardziej odpowiednia: „Boże, użyj mi Twojej Bożej pamięci. Nie wypominasz mi przeszłości, pomóż mi więc uwolnić się od traumy, której doświadczyłem i od obrazów, które widziałem. Amen”.

Ta wersja jest kołem ratunkowym niewinności, która została skradziona przez wykorzystanie, wczesne wystawienie na seks lub jakiegokolwiek inne traumatyczne wydarzenie w życiu. Raz jeszcze, nie wszystkie z tych przykładów dotyczą mnie, ale dzielę się tym narzędziem, aby zaoferować pomoc następującym osobom:

- Osoba ocalała po doświadczeniu wykorzystania, która na nowo przeżywa traumę we wspomnieniach.
- Weteran, który widział okrucieństwo wojny.
- Ratownik, który jako pierwszy pojawiał się na miejscu strasznych wypadków.
- Każdy świadek aktu przemocy lub następstw wypadku.

Ta modlitwa jest prośbą o oczyszczenie umysłu i zmycie utrzymującego się mroku, który pozostawia po sobie trauma. Nie jest zaprzeczeniem przeszłości, ale jej uporządkowaniem, czyli zaproszeniem Boga, aby zastąpił te wspomnienia pokojem.

Korzystanie z modlitwy. Można ją zapisać na kartce, nosić w portfelu, przykleić na lustrze lub nauczyć się jej na pamięć jako duchowej obrony przed niechcianymi wspomnieniami. Odmawiam tą modlitwę rano, wieczorem lub gdy obrazy

powracają. Wypowiadam ją na głos lub szepczę. Trzymam w sercu i pozwalam, by przynosiła jasność umysłu, 24 godziny na raz.

Słowo końcowe. Modlitwa o Bożą pamięć to nie magia. Nie gwarantuje natychmiastowego zapomnienia ani wymazania. Jest jednak częścią rozmowy w rozwijającej się relacji z Siłą Wyższą. Kiedy się modlę, nie udaję, że przeszłość się nie wydarzyła. Deklaruję, że przeszłość nie jest już moim panem i że nie będę przez nią prześladowany ani przez nią związany. To nie zapomnienie, ale wolność. To Boża pamięć.

Ephraim, Oklahoma, USA

Praktyczne narzędzia: Od oczekiwania wdzięczności do jej okazywania

Zdrowienie radykalnie zmieniło jego sposób świętowania Dnia Ojca.

Dawniej myślałem, że Dzień Ojca polega na czekaniu, aż dzieci zasypią mnie rysunkami lub słowami, które sprawią, że poczuję się jak dobry ojciec.

Myślałem, że to dzień, w którym można usiąść i po prostu otrzymywać – usłyszeć, że całe moje poświęcenie zostało dostrzeżone, bezsenne noce docenione, a troski zrozumiane.

Jednak coś się we mnie zmieniło.

Dziś rano siedziałem z najmłodszą córką. Zapytała mnie: „Jesteś szczęśliwy, tatusiu?”.

Zdałem sobie sprawę, że obecnie największa wdzięczność nie dotyczy tego, co dostaję, ale tego, co mogę ofiarować.

Jestem wdzięczny, że mogę być ojcem, że powierzono mi te małe duszyczki. Wdzięczny za każdy ich wybuch złości, zadrapane kolano, bajkę na dobranoc i cichą modlitwę szeptaną przy ich śpiących głowach. Wdzięczny za szansę, by im służyć, dopóki są tak małe, że mnie całkowicie potrzebują.

Boli mnie serce, gdy myślę o ojcach, którzy z powodu separacji lub rozwodu nie mogą na co dzień doświadczać tej bliskości. Znam pustkę, którą czują w nocy, kiedy chcieliby otulić dziecko do snu, ale nie mogą. Dzisiaj obejmuję ich współczuciem. Wybaczam też sobie każdy raz, gdy zawiodłem, każdy raz, gdy starałem się wydawać idealny, podczas gdy moje dzieci potrzebowały ojca uczciwego, a nie doskonałego.

Kiedy mój ojciec nie był obecny, Bóg posyłał do mnie innych ojców:

- **Wujkowie** zjawiali się na szkolnych uroczystościach, kiedy ojciec nie mógł. Grali ze mną w krykieta wieczorami i siadali obok, pomagając mi w odrabianiu lekcji, gdy cyfry i gramatyka męciły mi w głowie.
- **Dziadek** grał ze mną w szachy i ciągle pozwalał mi wygrywać, dopóki nie znudziło mu się przegrywanie i nie nauczył mnie, jak przegrywać z godnością.
- **Chachan**, stary przyjaciel rodziny, obecnie po osiemdziesiątce, wciąż dzwoni, żeby się za mnie pomodlić. Samotnie wychował własne dzieci po stracie matki. Jedno z nich jest emerytowanym lekarzem, z własnymi wnukami. Drugie zostało inżynierem, a następnie architektem, buduje piękne, porządne domy dla osób, których na to nie stać. Wyznają inną wiarę, ale to nigdy nie powstrzymało Chachana przed byciem dla mnie duchowym ojcem, kiedy najbardziej tego potrzebowałem.

- **Ayah**, ojciec mojej żony, świeć Panie nad jego duszą, który nauczył mnie, jak odpuszczać, gdy dzieci podejmują decyzje wbrew naszym życzeniom. Przyjął mnie i żonę z powrotem do domu, kiedy duma mogła zatrzasnąć przed nami drzwi. Pokazał mi, że mądry ojciec nie wtrąca się w życie dorosłych dzieci, a zwłaszcza w ich małżeństwa. Ayah opuścił ten świat w 2023 roku, ale jego ciche lekcje nadal kierują moimi dłońmi i sercem.

Myślę o własnym ojcu, człowieku, którego nigdy nie było w domu. Kiedyś nosiłem w sobie urazę ciężką jak kamień. Zdrowienie nauczyło mnie jednak patrzeć głębiej: ten człowiek prawdopodobnie jest duchowo chory. „Chociaż nie podobały się nam symptomy ich choroby i to, jak zakłócały nasz spokój, ludzie ci – tak jak my – również byli chorzy. Poprosiliśmy Boga, aby pomógł nam okazać im taką samą tolerancję, współczucie i cierpliwość, jaką z radością okazywalibyśmy choremu przyjacielowi” (AA, str. 68). Wybaczenie mu uwolniło mnie, bym mógł być ojcem dla moich dzieci w inny sposób, nie w sposób idealny, ale wolny.

Obecnie Dzień Ojca nie polega na tym, żeby mnie okazywano wdzięczność, lecz na tym, żebym to ja okazywał wdzięczność innym. Chodzi w nim o *służbę*: naprawianie relacji z dziećmi, kiedy nawalam, przeproszanie i przytulanie. Chodzi o zaufanie, jakie Wielka Księga określa: „Głęboko w nas samych odkryliśmy Wspaniałą Rzeczywistość” (AA, str. 55), Światło, które mówi: „Możesz zacząć od nowa. Możesz już dziś postarać się bardziej”.

Dorastając do tego nowego rozumienia, odkrywam, że ojcostwo nie polega na kontroli, ale na towarzyszeniu. Mniej w nim rządzenia, a więcej gotowości do pójścia na ustępstwa, słuchania, wybaczenia sobie, mojemu ojcu i każdemu ojcu, który nie potrafił być w pełni obecny dla swoich dzieci. Dlatego dzisiaj świętuję, będąc użytecznym dla bliskich mi osób... robiąc śniadanie, odpowiadając na ciekawskie pytania, po raz kolejny oferując swoje kolana i krok po kroku ucząc się, jak służyć z łagodnością, dzień po dniu.

Dzień Ojca jest dla mnie właśnie tym: nie jest czekaniem na to, żeby mnie celebrowano, ale życiem we wdzięczności za to, że powierzono mi te małe serca. Nie oczekiwaniem na podziękowania, ale dziękowaniem za tę rolę, na którą nigdy nie zasłużyłem, a którą mimo to otrzymałem za darmo. Nie domaganiem się miłości, ale przelewaniem jej na innych, ponieważ prawdziwym darem jest widzieć, jak jej blask odbija się w oczach mych dzieci.

Szczęśliwego Dnia Ojca, dla każdego ojca, figury ojca i każdego łagodnego mężczyzny, który wybiera służenie innym, a nie to, żeby mu służyli.

Bachan A., Kochi, Indie

Szczęśliwy, radosny i singiel: Można zanurkować

Okres bycia singlem dał mi czas na pracę nad rygorystycznym programem.

Większą część życia szukałem kogoś, kto nawiąże ze mną więź i sprawi, że poczuję się kompletny. Czuję się niedopasowany, bezwartościowy, samotny oraz przestraszony (SA, str. 241), zawsze porównując swoje wnętrze z tym, jak inni wyglądali na zewnątrz. Byłem przerażony tym, że ludzie dostrzegą, jaki jestem naprawdę, że mnie odrzucą. Właśnie dlatego nigdy nie nauczyłem się chodzić na randki. Wydawało się to zbyt ryzykowne.

W wieku 12 lat zacząłem ulegać zachowaniom nałogowym, a trafiłem do SA w wieku 22 lat, więc spędziłem co najmniej dekadę zagubiony w samym sobie. Nie zdawałem sobie sprawy, że to żądza była w rzeczywistości problemem, wydawała się raczej rozwiązaniem. W rzeczywistości hamowała zdolność dojrzenia emocjonalnego, relacyjnego i duchowego. Nie potrafiłem odczuwać emocji, a przez to nie potrafiłem nawiązywać relacji z otaczającymi mnie ludźmi.

W wieku 22 lat przeprowadziłem się do Memphis na program szkoleniowy, trafiłem do SA, gdzie zalecono mi, abym nie wchodził w żadne związki, dopóki nie będę trzeźwy co najmniej rok. Choć znalezienie żony nie było głównym powodem przyścia tutaj, to jednak figurowało na liście, więc było to, delikatnie mówiąc, niedogodne. Niedługo potem zalecono mi, abym przez 90 dni w ogóle nie spędzał czasu w towarzystwie dziewcząt. To rozwiało resztki nadziei, jakie jeszcze miałem.

Tamten rok wydawał się naprawdę długi. Z perspektywy jestem bardzo wdzięczny za to, że trafiłem do SA jako singiel i miałem czas, by potraktować priorytetowo zdrowienie i trzeźwość. Wierzę, że bycie singlem podczas zdrowienia stało się jednym z największych atutów. Dało mi przejrzystość umysłu, by traktować program poważnie, wyłącznie ze względu na siebie, a nie pod kątem kogoś innego. Dało mi czas na pracę nad 12 Krokami. Zapewniło czas i przestrzeń, aby we Wspólnocie wypłynąć na głęboką wodę i rozpocząć bolesny, ale konieczny proces uczenia się mówienia prawdy i nawiązywania uczciwych więzi z innymi. Dało mi bezpieczne miejsce do popełniania błędów i wyciągania z nich wniosków, zanim wejść w nowy związek. Myślę, że przede wszystkim uchroniło mnie przed opieraniem się na związku jako substytucji mojego narkotyku.

Trzeźwość umożliwiła mi odczuwanie bolesnych uczuć, które wcześniej znieczulałem. Chociaż nie zawsze wydaje się to darem, dało mi możliwość, żeby znowu naprawdę żyć: jako singiel, który bywa smutny i szczęśliwy, samotny i radosny oraz przeżywa całe spektrum emocji pomiędzy tymi stanami.

Luke H, Memphis, TN

Temat do dyskusji: Jeśli jesteś singlem, czy wykorzystujesz ten czas w życiu na rozwój?

Historia Luke'a rzuca światło na to, jak korzystne może być życie jako singiel podczas zdrowienia. Choć może to być również wyzwaniem, życie w pojedynkę daje nam czas potrzebny na naukę życia bez narkotyku i budowania relacji z innymi. Przygotowuje osoby, które w pewnym momencie planują randkować na trzeźwo.

Czy oddajesz oczekiwania randkowania po zaledwie kilku miesiącach trzeźwości? Czy szukasz doświadczenia, siły i nadziei uczestników, którzy żyją jako trzeźwi single? Czy musisz oddać pomysł, że potrzebujesz związku, aby w pełni żyć? Czy rozważałeś przepracowanie tego tematu na Krokach? Czy wykorzystasz ten tekst jako temat do rozmowy na grupie macierzystej? Wyślij historię własnej drogi zdrowienia na adres essay@sa.org.

Szczęśliwy, radosny i singiel: czy tak właśnie jest?

Obecność Boga w jego życiu usunęła potrzebę związku.

Rozstałem się z ostatnią dziewczyną, kiedy przyszedłem na program, po dwuletnim związku. Powodem było szokujące wyznanie prawdy o sobie, że

używałem jej, próbując znaleźć poczucie własnej wartości jej kosztem, zaspokoić żądzę i nie czuć się samotny. Uświadomienie sobie tego było bolesne, ale uczciwe, a przez to uzdrawiające.

Zobaczyłem, że zawsze miałem taki niezdrowy stosunek do partnerek. Dopóki pozostaję taki sam, z dawnymi przekonaniem, podejściem i zachowaniem, naiwnością jest oczekiwanie *innych* rezultatów. Najlepsze, co mogę zrobić dla siebie i innych, to zrobić sobie przerwę (na półtora roku), aby poświęcić czas na trzeźwienie i pracę na programie. Potrzebuję wewnętrznych zmian, które zapewnia program. Daje mi to szansę na zdrowsze relacje w przyszłości.

Tak właśnie zdecydowałem 6 lat temu. Poczuję ogromną ulgę. Nie muszę już za nikim się uganiać, udawać kogoś, kim nie jestem ani marnować czasu w zamian za żądzę czy iluzję szczęścia. Mogę i chcę poświęcić ten czas na zdrowienie i program. To właściwe postępowanie.

A co ze związkami? Jak powiedział mi sponsor: „Kiedy rozwijasz relację z Bogiem, pilna potrzeba posiadania partnerki znika”. Oddałem więc Bogu całą sferę związków. Bóg wie lepiej, czy mam w nich być, kiedy i z kim, i czy w ogóle ich potrzebuję. Zdecydowałem, że jeśli taka będzie wola Boża i Jego błogosławieństwo dla mnie, to się zgadzam. A jeśli to nie jest Jego wola, cóż, wtedy nie ma się czym martwić.

Czasem ogarnia mnie poczucie samotności, wobec którego wydaje się, że rozwiązałoby je znalezienie partnerki. Czasem pojawia się lęk przed samotnością na starość, że będę desperacko potrzebował kogoś u swego boku. Czasem odczuwam dotkliwy brak bliskości lub głębokiej więzi z drugim człowiekiem. Te stany oznaczają, że moja relacja z Bogiem jest słaba. Wciąż na nowo zachęcają mnie one do szukania zbawiennej więzi z Nim oraz do szukania ukojenia, wsparcia i spełnienia w tej relacji, a także w zdrowych relacjach z innymi ludźmi. Dla mnie to bliscy krewni, syn, ojciec, przyjaciele, bracia z SA i sponsor, a także koledzy z pracy, klienci i po prostu ludzie, których spotykam. Dostaję wiele wsparcia dzięki pracy z podopiecznymi, pełnieniu służb i ofiarowaniu siebie innym.

Utrzymuję trzeźwość przez 6 lat. Przepracowałem Program. Wiele rzeczy w życiu diametralnie zmieniło się na lepsze. Jednak żaden związek się nie pojawił. Od tamtej pory nigdy tak naprawdę nie szukałem partnerki życiowej, to świadomy wybór. Już więcej tego nie chciałem.

Zmieniło się też moje spojrzenie na związki. Teraz nie pytam siebie: „Co chcę dostać od tej osoby?”, ale raczej: „Co mogę jej dać?” Okazuje się, że nie mam zbyt wiele do zaoferowania.

Czy jestem gotowy na ogromną duchową pracę, jakiej wymagają związki? Codzienna praca z wadami i egoizmem to gotowość poświęcania własnych interesów i służenia innym.

Bardzo boję się bliskości, która dla mnie zawsze była zmacona żądzą. Obawiam się też seksu, bez którego dobrze mi się żyje przez 6 lat.

Obawiam się, co się ze mną stanie, nadmiernego ukrywania uczuć, huśtawek hormonalnych, ekscytujących iluzji i ich bolesnego rozpadu, a także innych uroków romantycznej chemii.

Czy kiedykolwiek będę na to gotowy? Tylko Bóg wie. Mam 48 lat i przywykłem do życia w pojedynkę. Cenię sobie spokój ducha i kruchą równowagę wewnętrzną. Szczerze mówiąc, nie mam wcale ochoty na wyczerpujące i stresujące zmiany.

Czy czuję się samotny, bo nie jestem w związku? Nie. Czasem doświadczam tego uczucia, ale w rzeczywistości, dopóki mam więź z Bogiem i innymi ludźmi, nie jestem sam.

Dawno temu doszedłem do wniosku, że moje wewnętrzne szczęście nie zależy od obecności partnerki. Wewnętrzne szczęście zależy od przekonań, od tego, jak bardzo jestem wdzięczny Bogu za to, co mam dzisiaj w życiu, od tego, jak bliską i pełną ufności mam relację z Bogiem, od tego, na ile potrafię żyć w zgodzie z wolą Bożą i duchowymi zasadami, oraz od tego, jak bardzo jestem użyteczny dla tego świata.

Anonimowy brat z Rosji

Szczęśliwy, radosny i singiel: Prawdziwa satysfakcja

Życie w pojedynkę pozwoliło mu poświęcić całe życie Bogu.

Nie zostałem przyprowadzony na ten program przez żonę. Znalazłem się tu z własnej woli. Nie muszę zostać zdemaskowany ani nakryty, gdyż mam tu możliwość odkrycia i poznania samego siebie w bezpiecznej atmosferze i więzi z innymi, zjednoczony w globalnej wspólnoty. Być może nigdy się nie ożenię. Możliwe, że będę wiódł życie neo-monastyczne, oddając się praktykom duchowym i relacjom z ludźmi z Bożą opieką na całym świecie. Jest mi z tym dobrze. Wciąż jest we mnie wiele bólu, ale ból, gdy zostanie w pełni przepracowany, staje się mądrością.

Wspólnota 12 Kroków skupia się na wnętrzu, gdyż postawy przekraczają zewnętrzne okoliczności. Jeśli chodzi o relacje, nie mogę wybierać, kto zasiądzie przy stole, a jedynie to, co sam mogę dać. Skupiam się na mojej stronie ulicy i na tym, żeby uporządkować swoje życie. Od old-timerów programu uczę się, że w relacjach chodzi o to, co ja mogę dać, gdyż nie kontroluję tego, co mi zostanie ofiarowane. Wierzę, że zdrowienie polega na dawaniu, a czynny nałóg na braniu, więc tylko poprzez zdrowienie moja relacja z innymi i z Bogiem może być dobra.

Seksoholizm to choroba rodzinna, która sięga w moim drzewie genealogicznym wiele pokoleń wstecz, i to ona mnie ukształtowała, a nie autentyczna więź i prawdziwa jedność między małżonkami oraz pomiędzy mężczyzną a kobietą. Mówi się, że w sypialni zawsze jest 6 osób, mąż, żona i czwórka rodziców, ponieważ dzieci uczą się nawiązywać relacje z płcią przeciwną poprzez relacje matki i ojca. W moim przypadku w sypialni jest zawsze około 12 osób, a życie w pojedynkę z pewnością pomogło mi uporządkować, odkryć, poznać i odrzucić dużą część moich pierwotnych uwarunkowań.

Zdrowienie i czas spędzony samemu dały mi niesamowitą przestrzeń i jasność umysłu, niezbędną do powstrzymania się od odtwarzania międzypokoleniowej dysfunkcji rodzinnej przez seksoholizm.

Chociaż bardzo chciałbym się ożenić, bycie singlem nie jest takie złe, gdy uświadamiam sobie, czemu służy. Wierzę bowiem, że dla Siły Wyższej wszystko, co istnieje, ma swój powód i cel. Skoro nikt nie stoi na przeszkodzie, czy jest lepszy czas na nawiązanie więzi z Bogiem?

Życie w pojedynkę to czas na refleksję nad sobą i Bogiem oraz na odnalezienie w sobie zadowolenia, którym można się dzielić z innymi. To przeciwieństwo czynnego uzależnienia, ponieważ uzależnienie polega na braniu, a zdrowienie na dawaniu.

Niezależnie od tego, czy się ożenię, czy nie, mogę poświęcić się procesowi zdrowienia i pomagania innym w tym procesie. Niezależnie od tego, czy kiedykolwiek będę miał własne dzieci, czy nie, rozumiem, że mam obowiązek przekazywać dalej całe dobro, które otrzymałem. Niezależnie od tego, czy ktoś nazwie mnie tatą, mam za zadanie dawać sobą najlepszy możliwy przykład wszystkim uczestnikom SA z młodszego pokolenia. Spełniając to wszystko, mój instynkt pełnienia roli ojca i męża zostaje zaspokojony. Pomimo tego, że może to być trudne, ten instynkt naprawdę jest zaspokojony.

Lee F., Chicago, USA

Szczęśliwy, radosny i singiel: Niszcząc złotego cielca

Naprawiając przeszłość dzięki pracy na programie, odnalazł wolność bycia singlem.

Przez cały czas uzależnienia od żądy, romantyczne związki stały się dla mnie złotym cielcem. Myślałem, że atrakcyjna, dopasowana emocjonalnie dziewczyna dopełni mnie i sprawi, że poczuję się spełniony. Posiadanie dziewczyny stało się uporczywą fantazją, ale za każdym razem, gdy jakaś kobieta zgadzała się na randkę, uciekałem z relacji, gdy tylko ta zaczynała się urzeczywistniać. Byłem zbyt niedojrzały emocjonalnie, by dzielić się swoim sercem z kimś w sposób, który byłby choć w najmniejszym stopniu bezinteresowny i zdrowy. Bałem się, że kobieta odkryje, kim naprawdę jestem. Aby uchronić się przed odrzuceniem, niczym spadochroniarz wyskakujący ze spadającego samolotu, ewakuowałem się z relacji na samym jej początku i uciekałem w uzależnienie, gdzie jak sądziłem, nic nie mogło mnie zranić.

Od 18 czerwca 2024 roku jestem trzeźwy i żyję jako singiel. Naprawiając zgliszczą mojej przeszłości, dopiero teraz uświadamiam sobie, jak bardzo jestem emocjonalnie i duchowo zahamowany oraz niedojrzały z powodu lat destrukcyjnych zachowań seksualnych. Dopiero teraz uczę się, jak nawiązywać prawdziwe przyjaźnie i jak dzielić się sercem z ludźmi skupiając się na innych, korzystając z wyjątkowego rodzaju wolności, jaką daje życie w pojedynkę.

Jednym ze sposobów, w jaki to robię, jest sponsorowanie innych seksoholików. Sponsorowanie okazało się ogromną szansą na wyjście poza samego siebie, skupienie się na potrzebach innych i ofiarowanie im siebie, tak jak Bóg mnie Sobą obdarowuje. To dawanie siebie przyniosło mi taką radość i spełnienie, jakich nigdy wcześniej nie znałem.

Życie jako singiel pozwala mi też pogłębiać relację z Bogiem z taką swobodą, jakiej w innej sytuacji mógłbym nie doświadczyć. Spędzam czas z Bogiem, chodzę z Nim na spacer, jeżdżę na rowerze, chodzę z Nim po górach. Odnajduję z Nim więź w pięknie otaczającego świata oraz dzięki skarbowi tradycji mojej wiary.

Nie wiem, jakie mam powołanie na całe życie. Jestem jednak pewien powołania na *dzisiaj*. Bóg na pewno chce, abym był trzeźwy. Jestem też pewien, że Bóg chce, abym pomagał innym. Podczas porannej modlitwy przekonuję się, że kiedy proszę Boga, aby posłał mi kogoś, komu mógłbym pomóc, On zawsze to robi. Kiedy służę

innym, wolny od ograniczeń, otwierają się przede mną nieskończone możliwości odkrywania niewyczerpanych źródeł radości.

Joe S., Ohio, USA

Szczęśliwy, radosny i singiel: Wynagrodzenie podstawowe oraz premia

Miłość Boga i Jego wola w jej życiu to wszystko, czego potrzebuje, a inne sprawy są tylko dodatkiem.

Dorastałam z pragnieniem bycia babcią. Po prostu uwielbiałam samą myśl o posiadaniu rodziny i dzieci. Chciałam dać córce imię po dziewczynce, która siedziała w ostatniej ławce w mojej klasie. W pierwszej klasie spojrzałam na chłopaka, w którym się podkochiwałam, i pomyślałam: „Gdybyśmy mieli córkę, nazwałabym ją po koleżance z klasy, która jest najlepszą uczennicą”. Urocze, prawda? Śmieję się pod nosem, bo miałam zaledwie 5 lat, kiedy to wymyślałam.

Czy to czyni mnie seksoholiczką? Czy to była jedynie obsesja, czy pierwsza dziecięca miłość? Cóż, zawsze lubiałam uczucie miłości. Tak, miłość... Trawa staje się bardziej zielona, a słońce wydaje się świecić jaśniej. A kiedy na niego popatrzę, uwielbiam, gdy z daleka odwzajemnia spojrzenie. Uwielbiam tę jednostronną melodię, która nie zmierza do żadnego celu. Nie wiem, kiedy przerodziło się to w obsesję. Nie wiem, kiedy to głupstwo przerodziło się w obłąd.

Teraz postawię sprawę jasno. Nie mówię, że nie potrafię kochać. Mówię tylko, że mam obsesję na punkcie samego stanu bycia zakochaną. Zawsze potrzebuję kogoś, kto nadaje się na męża. Kogoś, wokół kogo mogę mieć obsesję dotyczącą założenia rodziny... szybkie rozwiązanie. Wtedy wszystko byłoby ze mną dobrze. Ale czy to w ogóle prawda? Cóż, zakochiwałam się częściej niż mogę policzyć na palcach. Zrozumiałam jednak, że miłość jest wolnością od przymusu potrzebowania, a żądza jest tym przymusem. Oznacza to, że kiedy muszę coś mieć, staje się to żądzą. To nie miłość, ponieważ potrzebuję tego mężczyzny i tylko jego. Robię z niego siłę wyższą. A co się dzieje, gdy w końcu znajdzie się w moim życiu? Zawodzi mnie, nie dlatego, że nie potrafi sprostać moim oczekiwaniom, ale dlatego, że nie mogę nasycić nim mojego głodu Boga. Potrzebuję Boga, tylko Jego, tylko On potrafi zaspokoić mój głód miłości.

Tak więc ludzie są dla mnie jak premia, ponieważ nie dostaję od nich wynagrodzenia podstawowego, dostaję je tylko od Boga. Mój Bóg, jedyny pracodawca, płaci mi i zaspokaja podstawowe potrzeby, więc nie muszę się o nie martwić. Mogę dawać, nie pożądam w zamian określonych rezultatów. Premie są opcjonalne. Kiedy je mam, to wspaniale, ale kiedy ich brakuje, zawsze pozostanie mi wynagrodzenie podstawowe, którym jest Bóg. To właśnie sprawia, że życie przynosi mi radość.

Arpita, Delhi, Indie

Szczęśliwy, radosny i singiel: Trzeźwa, singielka i wdzięczna

Zaakceptowała plan Siły Wyższej wobec niej.

Musiałam nauczyć się kochać siebie, ale nie w taki sposób, w jaki robi to osoba zarozumiiała, lecz jako cenne dziecko Boga. Musiałam nauczyć się cieszyć własnym towarzystwem i pamiętać, że jestem cennym Bożym dzieckiem. Nie idealnym, ale w procesie rozwoju, podczas którego Siła Wyższa kształtuje mnie zgodnie ze Swoją

wolą. To nie ja kieruję życiem, kieruje nim Siła Wyższa. Muszę pogodzić się z tym, że Siła Wyższa wie, co jest dla mnie najlepsze. Akceptuję to, że planem Siły Wyższej wobec mnie jest bycie singielką. Życie w pojedynkę nie jest porażką. Jestem wdzięczna za lekcje, których udziela mi Siła Wyższa na temat kochania i lubienia siebie jako cennego Bożego dziecka. Bóg jest po stronie seksoholika, włączając w to mnie. Uwierzenie w to zajęło mi dużo czasu. Czasami o tym zapominam, ale Siła Wyższa przypomina mi poprzez modlitwę, słowa innego seksoholika lub literaturę SA.

Bycie kobietą singlem w SA oznacza przynależność do dwóch mniejszości we wspólnocie. Zawsze byłam singielką. Po trzydziestce prawie wyszłam za mąż. Bardzo pragnęłam małżeństwa, ale narzeczony był agresywnym alkoholikiem. Przyjaciele i rodzina odradzali mi to małżeństwo. Na początku byłam uparta i odmawiałam słuchania ich. Potem Bóg, jakkolwiek Go pojmuję, dotarł do mnie i zerwałam zaręczyny. Jestem zadowolona z bycia singielką. Mam dobry system wsparcia ze strony przyjaciół i rodziny. Niektórzy przyjaciele z SA są jak bracia, których nigdy nie miałam. Mam nadzieję, że okazuję im wdzięczność za ich wsparcie na drodze zdrowienia.

Przyszłam do wspólnoty SA w 1992 roku. Na mitingi chodziły cztery inne kobiety. Wszystkie cztery odeszły ze wspólnoty, więc przez kilka lat byłam jedyną kobietą. Mężczyźni w SA traktowali mnie jak kumpelę lub siostrę. Kiedy przyszłam do SA, wciąż szukałam partnera. Sponsorka przypomniała mi, że zanim pomyślę o randkowaniu, muszę popracować nad wadami charakteru, jednocześnie utrzymując trzeźwość. Miała rację. Musiałam skupić się na sobie. Przez lata byłam na kilku randkach, ale to nie było nic poważnego. Cieszę się z posiadania przyjaciół mężczyzn i to mi wystarcza. Odkryłam, że z mężczyznami w naszej Wspólnocie mogę rozmawiać jak osoba, a nie jak obiekt seksualny.

Zdrowe granice są dla mnie bardzo ważne jako kobiety singielki w SA. Muszę czuć się bezpiecznie na każdym mityngu, w którym uczestniczę. Nie przytulam się z większością mężczyzn. Czasami podaję im rękę. To twarda granica, gdyż większość mężczyzn w SA jest żonata. Uczestnicy programu szanują moje granice. Teraz w okolicach Cleveland jest nas 6 kobiet. Przytulam się z nimi po wcześniejszym upewnieniu się, że w ten sposób nie naruszam ich granic. Mam swoje wyzwalacze i jestem świadoma większości z nich. Nie jestem idealna. Kiedy uderza mnie żądza, muszę jak najszybciej oddać to Bogu i zadzwonić, aby porozmawiać z kimś z SA.

Bycie singielką w SA oznacza, że mogę chodzić na tyle mityngów, na ile tylko chcę. Mogę też wybierać, ile służb chcę regularnie pełnić. Mam swobodę odbierania telefonów, SMS-ów lub e-maili bez ingerencji w życie rodzinne. Mogę również wybierać, kiedy jadę na zlot. Jestem wdzięczna Bogu za bycie trzeźwą singielką, dzień po dniu.

Peg V., Ohio, USA

Szczęśliwy, radosny i singiel: Szczęśliwy? Radosny? Singiel.

Trzeźwość pomogła mu poradzić sobie ze wzlotami i upadkami bycia singlem.

Jestem singlem. Nie zawsze jestem szczęśliwy, radosny i wolny. Czasem czuję się samotny. Rozwód jest bolesny. Nie czuję się szczęśliwy, radosny i wolny.

Dzisiaj jestem trzeźwy od 18 miesięcy, to cudowny dowód na to, że Bóg może zrobić dla mnie to, czego sam dla siebie zrobić nie potrafiłem. Od około miesiąca mam też depresję. Jestem oficjalnie singlem przez około połowę czasu trzeźwości. Żona wyprowadziła się tego samego dnia, w którym wpadłem w ciąg, na dwa tygodnie przed pójściem na odwyk, czyli moją obecną datą trzeźwości.

W Białej Księdze znajduje się zdanie porównujące, kto ma łatwiej: żonaci czy single. W moim przypadku bycie singlem było znacznie łatwiejsze, przynajmniej na początku. Nie musiałem już oglądać się na nikogo innego przy podejmowaniu decyzji dotyczących zdrowienia. Jeśli musiałem zadzwonić, dzwoniłem. Jeśli musiałem pójść na dodatkowy miting, szedłem. Miałem cel. Koniec z jazdą kolejką górską. Ta jazda oznaczała życie z żoną, którą głęboko raniłem, a która w każdej chwili mogła zmienić się w cierpiącą wersję samej siebie, wyrażającą swoje cierpienie w sposób, z którym nie potrafiłem sobie poradzić.

Mówię podopiecznym, że to ta dobra strona bycia singlem. Jest też jednak druga strona medalu. Życie z osobą, którą głęboko ranię i znalezienie sposobu, żeby przy tym nie skupiać się na samym sobie prowadzi do duchowego wzrostu. Nigdy się tego jednak nie nauczyłem. Znacznie trudniej jest mi się tego nauczyć, kiedy żyję sam. Nie jest to niemożliwe, ale po prostu trudniejsze. To kluczowy składnik zdrowienia. Oczywiście Bóg potrafi znaleźć odpowiedni sposób, żeby rzucić mi wyzwanie. Nauka tego, jak żyć dla innych, mieszkając samemu, okazała się błogosławieństwem, czasem wciąż jednak bardzo tęsknię za byłą żoną.

P.S. Moja suczka pitbullka o imieniu Pumba chciała skomentować fakt, że wcale nie mieszkam sam, a ona zawsze chętnie przyjmie więcej mojej niepodzielnej uwagi, zwłaszcza w formie jedzenia, zabawy lub spaceru.

P.P.S. Między napisaniem a redakcją tego tekstu moja depresja odeszła. Tuż przed ostatecznym terminem oddania tego tekstu! Oznacza to, że jestem szczęśliwym i radosnym singlem, dzień po dniu.

Pasha F., Waszyngton, USA

Szczęśliwy, radosny i singiel: Moje wyższe ja

SA i terapia pomogły jej rozpoznać w sobie tę część, w której jest pokój i uzdrowienie.

Jestem trzeźwa od kilku lat i postawiłam pierwsze kroki ku zdrowieniu. Mówiąc o zdrowieniu, nie mam na myśli tylko pracy na Krokach, ale to, że dosłownie zdrowieję, wracam do równowagi. Mam na myśli leczenie i odnowę.

Pozwala mi to lepiej rozpoznać głos mojego „niższego ja”, ale także „wyższego ja”. To niższe ja pragnie brać ze świata rzeczy, które mają je uszczęśliwić. A wyższe ja jest miejscem, gdzie znajduje się moja Siła Wyższa. To ta część mnie, w której odnajduję pełnię, spokój oraz uzdrawiającą siłę sprawczą. Bóg nie jest gdzieś tam w górze w niebie, ale tu blisko, w moim wnętrzu. Kiedy podążam za Nim, ta zdrowa część mnie wzrasta i doznaję uzdrowienia, powoli, ale nieuchronnie.

To właśnie moje niższe ja zawsze pragnęło związku. Po około roku w SA zauważyłam, że całkowicie zniknęło pragnienie seksu z kimś innym lub ze sobą. Jednak pragnienie związku pozostało jeszcze przez kilka lat. Racjonalnie rzecz biorąc, nie chciałam związku, ale serce wciąż za nim tęskniło.

W zeszły weekend byłam na naszym dorocznym niderlandzko-języcznym zlocie. Zaskakująco wielu uczestników dzieliło się pragnieniem związku. Dopiero wtedy uświadomiłam sobie, że od dawna już tak nie czuję, że moja Siła Wyższa mi to zabrała. To prawdziwy cud! Dzięki połączeniu SA i terapii naprawdę zdrowieję. Zranione, skrzywdzone dziecko we mnie doznaje coraz większego uzdrowienia, pozwalając zaistnieć mojemu prawdziwemu, uleczonemu ja. Niczego z tego nie kontroluję ani tym nie kieruję. Wszystko, co muszę zrobić, to podążać za Siłą Wyższą i słuchać Jej.

Dziś jestem wdzięczna, zarówno na poziomie racjonalnym, jak i w sercu, że jestem singielką. Mam czas i przestrzeń na ciszę, uzdrawianie i odkrywanie, kim jestem. Nie wiem, dokąd Bóg poprowadzi mnie w przyszłości. Dziś jednak jestem szczęśliwa i znajduję w sobie spokój, za co nigdy nie będę w stanie okazać wystarczającej wdzięczności.

Nathalie V., Mortsel, Belgia

Szczęśliwy, radosny i singiel: Trzeźwy i tańczący singiel

Kapitulacja oraz udział w zdrowych aktywnościach dały mu poczucie przynależności.

Mam na imię Ryan i jestem dzieckiem mojej Siły Wyższej. Jak kiedyś żartobliwie stwierdził mój były sponsor z SA: „Kwalifikujesz się do tego programu, jesteś jednym z nas!”

Trafiłem do SA w 2017 roku, ale po pewnym czasie stało się jasne, że muszę opuścić Program. Musiałem odnaleźć szczerą i autentyczną duchowość, relację z miłosierną i kochającą Siłą Wyższą. Kolejnym powodem odejścia było to, że mitingi, na które chodziłem, wydawały mi się zbyt poważne! Nie było w nich radości, humoru ani lekkości. Nie odpowiadało to mojemu rozumieniu zdrowej i życiodajnej emocjonalnej trzeźwości, więc odszedłem.

Próbowałem innych programów. Choć wiele z nich uważałem pod pewnymi względami za pomocne, w moim przypadku to żądza jest problemem i siłą napędową kompulsywnych zachowań. Dziś jestem wdzięczny, że mam braci ze zdrowego mitingu SA, z którymi mogę iść drogą wolności od żądz.

Dorastając, miałem trudności w nawiązywaniu relacji. Zawsze siedziałem z nosem w książce i nigdy nie miałem hobby, które łączyłoby mnie z innymi. Wiele lat po odejściu z SA spróbowałem randek internetowych. Żądza wywołana przez fotografie i zdjęcia profilowe nie wyszła mi na dobre. W tym czasie uczestniczyłem też w nabożeństwach i wydarzeniach w kościele, ale panowała tam niezdrowa kultura, w której mężczyźni i kobiety ze sobą nie rozmawiali. Czułem, że potrzebuję sposobu poznawania ludzi, a zwłaszcza kobiet, w zabawny, towarzyski i zdrowy sposób.

Około sześć miesięcy przed powrotem do SA przyjaciel przyszedł mi na ratunek z taką oto perełką: „Musisz wybrać się na wieczór taneczny ze swingiem!” Byłem sceptyczny, bo jedyne doświadczenia z tańcem ograniczały się do zajęć salsy. Tamte zajęcia nie wydawały mi się dobrym sposobem na nawiązanie kontaktu z kobietami. Jednak skorzystałem z propozycji przyjaciela i natychmiast się wciągnąłem! To było jak brakujący element układanki w życiu. Wreszcie znalazłem radosną i zdrową więź, której szukałem!

Kiedy tańczę, wychodzę poza siebie. Skupiam się na muzyce i partnerce tańca. Stoi to w jaskrawym kontraście chorobliwej obsesji na własnym punkcie, w której tkwiłem w otchłani mrocznej niewoli żądz. Żądza mnie izoluje, sprawia, że staję się śmiertelnie poważny i odcina od innych.

Tańczenie swinga idzie w parze ze zdrową trzeźwością wolną od żądz! Chociaż niektóre formy tańca mogą być nieodpowiednie, swing na pewno do nich nie należy. To zdrowy sposób na nawiązanie więzi z otaczającymi cię ludźmi.

Traktuję każdą pokusę jako wyjątkową okazję do rozwoju. Nie da się przejść przez życie bez pokus. Kierownik duchowy sugeruje mi, abym każdą pokusę postrzegał jako wyjątkową okazję do rozwoju. Teraz, kiedy doświadczam pokus, uświadamiam sobie tę szansę. Nigdy nie będzie drugiej takiej samej chwili. Pytam wtedy, czego chciałaby dla mnie Siła Wyższa. Zazwyczaj chce, abym czuł się kochany i miał więź z innymi. Potem odmawiam krótką modlitwę. Wszystko to wyciąga mnie z zamknięcia w sobie i łączy z Siłą Wyższą i innymi. Nauka nawiązywania relacji z ludźmi to niezwykle cenna lekcja, jakiej udzielił mi taniec.

Nie potrafię spisać wszystkich korzyści, jakie mi dał! Nauczyłem się, że: mogę się dobrze bawić, mogę się wygłupiać, nie muszę być idealny, mogę popełniać błędy i się z nich śmiać.

Jedną z najważniejszych lekcji jest to, jak nawiązywać kontakt z kobietami. Zanim zacząłem tańczyć swinga, część mnie była przekonana, że kobiety mnie nienawidzą. To się zmieniło. Taniec odegrał kluczową rolę w uleczeniu rany, którą nosiłem głęboko w sercu. Czuję się w towarzystwie innych ludzi, a zwłaszcza kobiet, bardziej swobodnie niż kiedykolwiek.

Nieoczekiwaną korzyścią, jaką wyniosłem z tańca, jest nawiązanie więzi z innymi mężczyznami. Nie wiedziałem nawet, że tego potrzebuję lub pragnę. Jest grupa chłopaków, z którymi chodzę na swinga, tańczymy z kobietami. Odnalazłem poczucie braterstwa i przyjaźni, które zrodziło się podczas nauki tańca i wspólnych wyjść na wydarzenia taneczne. To stało się w moim życiu ogromnym błogosławieństwem. Dziękuję, że mogłem się tym podzielić.

Ryan, Kalifornia, USA

Szczęśliwy, radosny i singiel: Randki po roku trzeźwości

Duchowe doświadczenie doprowadziło ją do akceptacji Bożego planu wobec jej życia osobistego.

Siedząc w gabinecie terapeutycznym na początku 2020 roku, wypowiedziałam na głos swój największy lęk: że pewnego dnia moje zachowania seksualne mogą zniszczyć moje małżeństwo.

Odkąd pamiętam fantazje o fetyszach, masturbacja, literatura i pornografia były częścią mojego życia, bez wyraźnego zewnętrznego powodu. Udało mi się ograniczyć ten nawyk podczas rocznego związku na ostatnim roku studiów. Jednak w chwili, gdy związek się zakończył, kompulsywne zachowania i myślenie powróciły ze zdwojoną siłą.

Przyszłam do SA w marcu 2021 roku. Po wpadkach wracałam do Kroku 1, uważając, że na pewno nie w pełni uznałam bezsilność. Ale w głębi duszy żywiłam przekonanie, że w końcu uda mi się utrzymać trzeźwość przez ten magiczny rok, a potem będę mogła swobodnie chodzić na randki. Za każdym razem, gdy

resetowałam datę trzeźwości, zaczynało rosnąć we mnie ziarno urazy, podsycane przekonaniem, że linia mety ciągle się ode mnie oddala.

Następnie, w styczniu 2025 roku, zaczęłam pracować nad Krokami, korzystając z jasnych wskazówek zawartych w Wielkiej Księdze Anonimowych Alkoholików. Zapytano mnie, czy wierzę albo czy przynajmniej jestem skłonna uwierzyć, że istnieje Siła większa ode mnie (AA, str 47). Tak, wierzyłam. Byłam wtedy na Kroku Trzecim.

Kolejnym elementem było „przestać grać rolę Boga” (AA, str. 62). Powiedziano mi, abym pozbyła się samowoli i pozwoliła działać Bogu. Zdecydowałam, że „Bóg będzie moim Reżyserem” (AA, str. 62). Podjęłam tę decyzję, siedząc przy stole w jadalni, tego samego dnia, w którym postawiłam Kroki 1 i 2. Natychmiast poczułam przypływ nowej siły. Następnie podjęłam rygorystyczne działania i w ciągu kilku tygodni ukończyłam Kroki od 4 do 8. Zaczęłam sponsorować mając 44 dni trzeźwości, po rozpoczęciu zadośćuczynień Kroku 9 i praktyki Kroków 10 i 11 w codziennym życiu.

W pewnym momencie w ciągu następnych tygodni, niemal mimochodem wspomniałam sponsorce: „Wiesz, przed tym przebudzeniem duchowym byłam naprawdę pełna urazy o to, że ciągle przesuwam granicę 1 roku dotyczącą randkowania”. Nawet nie zauważyłam, kiedy to uczucie zniknęło. Szczęśliwa ironia polega na tym, że nie odczuwam już przymusu znalezienia kogoś, z kim mogłabym się spotykać lub wziąć ślub.

Zdałam sobie sprawę, że lęk przed zniszczeniem przyszłego małżeństwa wynikał z nieświadomej wiedzy o postępującej naturze nałogu.

A dzisiaj? Nie walczę z tym ani nie uciekam przed pokusami (AA, str. 86). Nie potrafię tego wyjaśnić, po prostu wiem, że cokolwiek wydarzy się w życiu, nawet strata małżeństwa, gdybym powróciła do obłędu nałogu, Bóg się mną zaopiekuje, więc wszystko będzie dobrze.

Żyje mi się dziś bardzo dobrze samej. Kiedy łapię się na tym, że znów wchodzę w rolę reżysera, to nasze rozwiązanie nie zawodzi i znów staję się szczęśliwa, radosna i wolna. Bóg idealnie kieruje moim życiem, niezależnie od tego, czy postanowi znaleźć dla mnie męża czy nie. Uczestniczę w tej podróży, ciesząc się każdym dniem, który Bóg mi daje!

Catherine H., Cleveland, Ohio

Kroki i Tradycje: Też tu jestem

Dobre przywództwo we wszystkich służbach jest niezbędne dla przyszłego funkcjonowania i bezpieczeństwa.

Rozpocząłem służbę w SA, aby uczyć się przywództwa opartego na zasadach i wartościach, które poznaję dzięki Programowi 12 Kroków, oraz aby uczyć się nowego, trzeźwego sposobu życia i funkcjonowania w świecie. Służba w SA oznacza też, że skupiam się na pomaganiu seksoholikom odnaleźć Program i na umacnianiu ich w zdrowieniu.

Zasady i wartości przywództwa w służbach SA nie opierają się na zdobywaniu uwagi, aprobaty czy wygrywaniu. Z mojego doświadczenia wynika, że te zasady i wartości są zupełnie inne niż klucze do korporacyjnego sukcesu, których wielu z nas się nauczyło. Chodzi o zrobienie przestrzeni dla różnych opcji i możliwości, i

jednoczesne słuchanie głosu Siły Wyższej, przemawiającej z naszego wnętrza oraz poprzez słowa innych uczestników SA. Obejmuje to wypowiedzanie naszej prawdy i pokorne trwanie w ciszy w czasie słuchania.

Kiedy zostałem Powiernikiem i członkiem Komitetu Informacji Publicznej (PIC), musiałem zastanowić się nad motywami pełnienia służby. Moje motywy służby w Radzie Powierników (BoT) i PIC nie opierają się na zasadzie „ty i ja przeciwko światu”, „my kontra oni”, czy nawet „tylko dzięki łasce Boga”. Chodzi o pokorne przyznanie: „też tu jestem” oraz „wszyscy razem”. Moim motywem jest służenie, próba przekazania „nadziei i naszej prawdy” dzięki mediom społecznościowym, w których szerzy się toksyczna, uzależniająca żądza.

Aby to osiągnąć, nasze przesłanie musi płynąć z trzeźwego ja, jako jasny i czysty apel do serca (wyższego ja) zarówno nietrzeźwego, jak i zdrowiejącego uzależnionego. Przez „wyższe ja” rozumiem tę niezniszczalną część siebie, która rozpoznaje prawdę i dobro, gdy je słyszy lub doświadcza. Co więcej, odkrywam, że motyw „też tam jestem” przyciąga mnie do wspólnoty i inspiruje wdzięczność, radość, współczucie, hojność oraz pełną szacunku ostrożność o bezpieczeństwo własne i innych we wszystkim, co robimy.

Jack H., Kalifornia, USA

Kroki i Tradycje: Nie aż tak inny

Inni, dzieląc się swoją słabością, pomogli mi uświadomić sobie, że nie jest sam.

Cześć, mam na imię Justin, jestem wdzięcznym zdrowiejącym seksoholikiem. Trafiłem do SA w 2019 roku, kiedy mój przyjaciel ksiądz zapoznał mnie ze Wspólnotą. Właśnie rozpocząłem nową pracę i było lato. Zaprosił mnie na miting, dał mi Białą Księgę SA i zachęcił do udziału. Na pierwszym mitingu usłyszałem innych mężczyzn, którzy otwarcie dzielili się zmaganiem, nie tylko z masturbacją i pornografią, ale z żądzą samą w sobie. Od razu poczułem z nimi więź. Pierwszy raz dotarło do mnie, że nie jestem sam. Właśnie skończyłem studia i byłem singlem, a słuchanie innych, którzy dzielili się z taką szczerością, dało mi prawdziwe poczucie nadziei.

Po przeprowadzce do Wirginii w sierpniu 2019 roku, zacząłem pracę nad 12 Krokami z pierwszym sponsorem w SA. Podzieliłem się z nim dużą częścią poczucia winy i wstydu, a w trakcie tego procesu usłyszałem słowa, których nigdy nie zapomnę: „Nie jesteś aż tak inny. Dziękuję, że się podzieliłeś”. Ta akceptacja dała mi odwagę, aby nadal otwierać się przed innymi uczestnikami.

Kiedy w 2020 roku wybuchła pandemia COVID-19 i mitingi na żywo zostały zamknięte, oddaliłem się od aktywnego zdrowienia. Pracowałem nad Krokiem 9, kiedy nastąpiły obostrzenia. Jako singiel chciałem zacząć chodzić na randki, ale w głębi duszy wiedziałem, że najpierw potrzebuję więcej zdrowienia. Rozważałem też inne ważne decyzje życiowe, w tym ewentualne zobowiązanie religijne, które wymagałoby celibatu.

W 2021 roku przeprowadziłem się do stanu Maine. Nadal uczestniczyłem w wirtualnych mitingach SA, ale miałem trudności z utrzymaniem trzeźwości. W 2022 roku wróciłem do Wirginii, ponownie nawiązałem kontakt z SA na żywo i na nowo zaangażowałem się w drogę trzeźwienia. Ukończyłem pracę nad wszystkimi 12 Krokami z innym sponsorem i zacząłem pełnić służbę: sponsorując mężczyzn z

całego świata, służąc jako Sekretarz Stołecznej Intergrupy (CASA), prowadząc warsztaty CASA na temat Służb i pomagając przy wydarzeniach takich jak Dzień Wdzięczności. Dzień Wdzięczności to coroczny jesienny maraton mityngów SA dla CASA. Obecnie służę też jako Skarbnik i Delegat Służb Grupy (GSR) dla grupy macierzystej w Arlington (Crystal City) w Wirginii.

Jako singiel w SA nauczyłem się doceniać wspólnotę. Odnalazłem radość i więź z innymi uczestnikami dzięki prostemu spędzaniu razem czasu: wspólne posiłki przed mityngami, spotkania po nich i bycie obecnym. Bez presji szukania związku, mogłem doświadczyć prawdziwej przyjaźni i wsparcia. Nie chodziło o wytrzeźwienie, żeby znaleźć żonę, ale o budowanie życia opartego na Prawdziwej Więzi, na uczciwości i zdrowieniu. Od ponad roku jestem żonaty, a żona wspiera moje zdrowienie.

Jednym z najważniejszych momentów mojej drogi było przyprowadzenie przyjaciela do SA. Gdy opowiedziałem mu swoją historię, tego samego wieczoru wziął udział w mityngu mojej grupy macierzystej, gdy mój sponsor świętował 4 lata trzeźwości. Od tamtej pory przyjaciel przyprowadził do wspólnoty kolejne osoby, a ten efekt domina wciąż trwa.

Jestem głęboko wdzięczny za SA. Uratowało mnie przed izolacją. Nawet w czasie, gdy się oddalałem od programu, modlitwy i wsparcie innych uczestników pomogły mi wrócić do Wspólnoty. Na tym zakończę.

Justin W., Wirginia, USA

Kroki i Tradycje: Szczęśliwa dzięki opiece Boga

Jestem singielką w SA i jestem szczęśliwa. Jak to możliwe?

Każdego dnia czuję się szczęśliwa, gdy powierzam się opiece Siły Wyższej. Nie wybiegam w przyszłość, zastanawiając się, co to oznacza. Skupiam się na dzisiejszym dniu.

Każdego dnia podejmuję decyzję, aby powierzyć wolę i życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmuję (Krok 3). Proszę o poznanie Jego woli wobec mnie oraz o siłę do jej spełnienia (Krok 11).

Nie podjęłam zobowiązania na całe życie, by pozostać sama. Podjęłam zobowiązanie na całe życie poznawania Boga jako mojego Przyjaciela (AA, str. 13).

Gdy każdego dnia powierzam się opiece Boga, cieszą mnie rezultaty.

Dorene S., Waszyngton, USA

Historie osobiste SA: Zauroczenie

Oddzielenie poprowadziło go do poszukiwania tego, co rzeczywiste.

Bez wątplenia mój program polega na postępie, a nie na doskonałości. Zrozumienie, jak zauroczenie trzymało mnie w niewoli żądz, zajęło mi kilka lat.

Uważam, że zauroczenie to zniekształcona rzeczywistość. To, co zaczyna się we mnie jako naturalna reakcja, docenienie tego, co atrakcyjne w drugiej osobie, wymyka się z rzeczywistości i wkracza w sferę fantazji. Moje pragnienie, zakorzenione w żądzy, zamienia docenienie w nienaturalną chęć posiadania. Często nie wiem zbyt wiele o osobie, którą jestem zauroczony. Moje zauroczenie nie opiera się na wiedzy ani na rzeczywistych cechach danej osoby, ale na tym, co chcę zobaczyć, a także na tym, co wyobrażam sobie, że mógłbym robić z tą osobą.

Postrzegam zauroczenie nie tylko jako brak szacunku dla osoby, na punkcie której mam obsesję, ale także jako całkowitą stratę czasu. „Fantazje fałszowały rzeczywistość, a żądza zabijała miłość” (SA, str. 242). Gdy jestem pochłonięty żądzą nie ma szans na rozwinięcie prawdziwej relacji. Jak czerpać zadowolenie z nierealnych fantazji? Będę wciąż samotny i sfrustrowany. Pewnego razu, spotkawszy kogoś na konferencji, nosiłem ten obraz w sobie przez miesiące, mimo że w międzyczasie nie widziałem tej osoby ani razu. W końcu poszedłem po rozum do głowy i podzieliłem się tym ze sponsorem oraz innymi przyjaciółmi na programie.

Droga do zdrowia polega na odcięciu się od tego, co niezdrowe. Zauroczenie zdecydowanie kwalifikuje się do takiego odcięcia. Siła Wyższa pozwala mi spojrzeć ponad zauroczeniem, na prawdziwą osobę. Często używam krótkiego zawołania: „Pomóż mi, Siło Wyższe! Jestem bezsilny wobec tej żądzy” i powtarzam je wiele razy, aby uwolnić myśli, a następnie proszę Siłę Wyższą o błogosławieństwo dla tej osoby. Ufam, że Siła Wyższa poprowadzi mnie ku temu, co dla mnie najlepsze.

Jak mogę odróżnić zauroczenie od prawdziwej miłości? Na szczęście program daje nam narzędzia. Prawdziwa bliskość bierze się ze wzajemnego poznania, a to wymaga czasu. Jeśli zależy mi na drugiej osobie, dam sobie czas na udział w neutralnych, nie-seksualnych aktywnościach i docenię duchową stronę oraz wartościowe cechy tej osoby. Podczas gdy zauroczenie nie chce długiego zaangażowania wobec drugiej osoby, miłość prawdziwie zaangażowana tego pragnie. Kiedy moje doświadczenie drugiego człowieka przerodzi się w szacunek i docenienie jego unikalnej wartości, wtedy jestem gotowy na miłość i długoterminowe zobowiązanie.

KB, St. Louis, USA

Historie osobiste SA: Rozpoczęło się zdrowienie

Ten uczestnik lubi człowieka, którym się staje.

Przed SA i zdrowieniem z chronicznej żądzy oraz związanych z nią nałogowych zachowań, czyli uruchomień, często zatraciałem się w fantazjach, aplikacjach randkowych lub „bliskich spotkaniach”. Ironia polegała na tym, że nie było w nich żadnej bliskości. Te zachowania niszczyły moją duszę i sprawiały, że czułem głęboki wstyd. Dodatkowo powodowały irytację, obawy i poczucie zagrożenia. Jak każdy prawdziwy seksoholik, nie potrafiłem zaprzestać.

Bóg zaczął mi jednak pomagać na długo przedtem, zanim byłem na to gotowy lub chciałem pomocy. Dwóch różnych terapeutów wspomniało o możliwości uzależnienia od seksu. Drugi z nich skierował mnie do SA w Charlestown, w północno-zachodniej Irlandii. Poszedłem, choć wcale tego nie chciałem. Wciąż wracałem do wspólnoty przechodząc przez osądzanie się, gniew, poczucie winy, strach, wstyd, urazy. Chciałem mieć kontrolę i cieszyć się tym. Ciągle miałem nawroty, aż w końcu doszedłem do akceptacji na znacznie głębszym poziomie i stopniowo też do zdrowienia. Zdrowienie jest darem nie do opisanego! Jak napisano w Rozwiązaniu w Białej Księdze: „Tak oto rozpoczęło się uzdrawianie” (SA, str. 243).

Teraz mam cudowne życie. Żona, którą jeszcze przed ślubem bardzo zraniłem uruchamianiem się na aplikacjach randkowych i niewiernością, jest niezwykle wyrozumiałą i przebaczącą kobietą. Nasz związek jest szczęśliwy. Czasami moja

niedojrzałość emocjonalna powoduje problemy w relacjach, ale zdarza się to znacznie rzadziej niż kiedyś. Zostałem też pobłogosławiony dobrą, delikatną i pełną energii córką. Ze względu na mój seksoholizm, kiedyś bardzo się o nią martwiłem, że będzie musiała borykać się z problemami psychicznymi lub uzależnieniem. Jednak najlepszą rzeczą, jaką mogę zrobić, by zminimalizować to ryzyko, jest, jak mawiał sponsor: „Bądź trzeźwy, pracuj na Krokach i patrz, co robi Bóg”.

Oprócz szczęśliwego życia rodzinnego, mimo wszelkich przeciwności losu, mam mocny, ale w miarę możliwości niezbyt obciążający program. Dzięki temu czuję, że niczego mi nie brakuje, czuję więź i spełnienie. Cieszę się wspólnotą i kontaktem z jej uczestnikami przy kawie, na meetingach itp., co bardzo mi pomaga. Doświadczam rozsądnego poziomu wolności od żądz. Dbam o czystość spojrzenia. Naprawdę lubię człowieka, którym się staję. Czasami wprost nie mogę w to uwierzyć, ale obecnie utrzymuję trzeźwość od ponad 17 miesięcy. Mimo moich wad jestem dobrym ojcem i mężem. Dzięki Bogu i wpływowi Programu mogę być użyteczny dla tych, których kocham, dla przyjaciół i uczestników wspólnoty, nie oczekując niczego w zamian. Ta przemiana mojej postawy od jak najczęstszego potajemnego uruchamiania się, bez myślenia o innych, do zdolności dawania siebie tym, na których mi zależy, daje mi wolność, radość oraz zdrowy szacunek do samego siebie. Dziękuję Bogu i Programowi.

Barry O., Charlestown, Irlandia

SA CFC – Komitet SA ds. Zakładów Karnych: Trzeźwy radosny singiel

Ten okres w życiu dał mu czas na rozwój.

Jestem James D. Przebywam w zakładzie karnym od 28 stycznia 2022 r. Seksualnie trzeźwy od 29 listopada 2023, czyli rok, dziesięć miesięcy i jeden dzień od najgorszego dnia mojego życia. Ale też początek najlepszego czasu wejścia na drogę trzeźwości.

Dzień aresztowania stał się dniem, w którym zostałem singlem. Przez cały czas osadzenia pozostaję singlem. Dziś jestem trzeźwy oraz sam, co nie jest najgorszą rzeczą w zakładzie. Właściwie daje mi to możliwość rozwoju.

Mam nadzieję, że pewnego dnia będę w stanie stworzyć relację w trzeźwości, ale dopóki Bóg nie ześle mi odpowiedniej kobiety, by szła ze mną tą drogą, zostanę tu, gdzie jestem: trzeźwy radosny singiel.

Dziękuję wszystkim, którzy pamiętają o mnie w modlitwach i dobrze mi życzą w kwestii trzeźwości, zdrowia i ogólnego dobrostanu. Do następnego razu, trzeźwy od 29 listopada 2023 roku.

James D. Zakład Karny w USA

Wiadomości ze świata: Łódź ratunkowa Wspólnoty

Wspólnota pomogła mu zaakceptować chorobę i cieszyć się razem z innymi.

Wiosenny zlot SA w Ontario w 2025 roku, pod hasłem „Akceptacja jest rozwiązaniem”, odbył się od piątku do niedzieli 23-25 maja, a zorganizowała go grupa SA z Peterborough.

Zlot SA zdecydowanie nie był miejscem, w którym spodziewałem się być, ani nawet tam, gdzie chciałem spędzać czas po drugim roku studiów. Myślałem, że to

jak kwarantanna z bandą psychicznie chorych ludzi! Miałem jednak przekonującego sponsora, który zachęcił mnie do uczestnictwa.

Podczas zlotu, zgodnie z motywem przewodnim, zaakceptowałem dwie rzeczy, z którymi wciąż się zmagam, a przez które nie potrafiłem do końca poddać się Bogu.

Po pierwsze, zaakceptowałem, że jestem seksoholikiem i chcę być częścią SA. Odkryłem, że dobrze zdrowiejący seksoholicy to najzabawniejsi ludzie, jakich znam. Wielu z nich, po tym jak stanęli w obliczu śmierci z powodu seksoholizmu i stopniowo wracali do zdrowia, jest bardzo wdzięcznych, a jednocześnie nie traktuje siebie zbyt poważnie, stąd ich niezrównane poczucie humoru. Praca nad Krokami w pojedynkę przez pewien czas pozwalała mi utrzymać się na powierzchni, ale taka praca w kontakcie z innymi ludźmi umieszcza mnie w łodzi ratunkowej wspólnoty. Chciałem być częścią tej wspólnoty, co oznaczało zaakceptowanie faktu, że jestem seksoholikiem.

Drugą sprawą związaną z akceptacją było to, że praca na programie 12 Kroków jest trudna. Działania kierowane żądzą są łatwiejsze, ale w rezultacie zabijają mnie. Działania związane ze zdrowieniem są trudniejsze, ale ich rezultatem jest życie, prawdziwa więź z innymi. Kiedy sponsor powiedział, że na zlocie będzie mój sponsor-dziadek, pomyślałem, że to jakiś tytuł SA nadawany po osiągnięciu określonego poziomu trzeźwości, niczym ranga w grze komputerowej. Okazało się, że to po prostu sponsor mojego sponsora. Był tam też sponsor pradziadek! Obserwowanie, na jakim etapie zdrowienia znajdują się te osoby oraz jak nadal niosą posłanie aż do mnie, pomogło mi zaakceptować fakt, że praca na programie jest tego warta. Moim zadaniem jest niesienie posłania dalej. W miarę kontynuacji pracy nad Krokami, coraz pełniej doświadczam, że akceptacja trudności prowadzi do wewnętrznego pokoju.

Silas, Ottawa, Kanada

Wiadomości ze świata: Odnajdując wolność dzięki Wielkiej Księdze

Postanowiła dzielić się tym, co sama otrzymała za darmo.

Kiedy rozmyślałam o mojej drodze zdrowienia, przepełnia mnie wdzięczność za Wielką Księżę AA i tych, którzy nieśli to posłanie. Praca na Krokach dokładnie tak, jak zostało opisane w Wielkiej Księdze, okazała się dla mnie najbardziej przemieniającą drogą prawdziwej wolności, jakiej kiedykolwiek doświadczyłam.

Trafiłam do SA w 2015 roku i od tego czasu pracowałam na Krokach używając pięciu różnych metod. Każda z nich w jakiś sposób pomogła mi się rozwinąć, ale życie zaczęło obierać nowy kurs, gdy spotkałam uczestników SA, którzy w pełni uosabiali zasady przedstawione w Wielkiej Księdze. Widziałam, że byli naprawdę szczęśliwi, radośni i wolni, a ja desperacko pragnęłam takiego zdrowienia, jakim oni się cieszyli.

Zainspirowana ich przykładem, wiedziałam, że muszę przepracować Kroki opierając się na Wielkiej Księdze AA. Jednak znalezienie kobiety, która mogłaby mnie poprowadzić tą konkretną metodą, okazało się nie lada wyzwaniem. Właśnie wtedy, gdy powoli traciłam nadzieję, skontaktowano mnie z długo trzeźwą członkinią AA, a bracia z SA zaczęli prowadzić warsztaty używając tej samej metody.

Nagle Bóg obficie zapewnił wszystko, czego potrzebowałem, aby usunąć to, co odgradzało mnie od Niego.

Prosta praca na Krokach tak, jak zostały spisane, odmieniła moje życie! Kiedyś byłam przepełniona lękiem, wstydem i żądzą. Teraz wypełnia mnie miłość, radość, spokój i niewyobrażalna wolność. Jestem zupełnie inną osobą, a dla tych, którzy mnie znają, zmiana ta jest bezdyskusyjna. Mam nie tylko trzeźwość, ale dostałam też życie, o którym nawet nie wiedziałam, że jest możliwe. Wielka Księga ujmuje to w ten sposób: „Znaleźliśmy kawałek nieba i zostaliśmy przeniesieni do czwartego wymiaru egzystencji, o którego istnieniu wcześniej nawet nie marzyliśmy” (AA, str. 25).

Jestem bardzo wdzięczna za to, że przyniesiono mi to posłanie, więc z zapalem pragnę nieść je innym. Poprzednia sponsorka zachęcała mnie do prowadzenia warsztatów, wskazując na potrzebę, by też kobiety dzieliły się posłaniem we wspólnocie. Ogromnie się cieszę, że już 6 września razem z siostrą z SA rozpoczniemy warsztaty dla naszych sióstr i braci. Jest ona dla mnie drogą przyjaciółką i podopieczną, a jej życie również zostało przemienione dzięki temu podejściu. Obie bardzo się cieszymy możliwością niesienia posłania i mamy nadzieję, że inni wkrótce także doświadczą tej wolności.

Informacje o warsztatach: <https://tinyurl.com/BigBookWorkshop>

Sheri B., Michigan, USA

Konkurs na najlepszy podpis

Dziękujemy wszystkim, którzy wzięli udział w czerwcowym konkursie na podpis w komiksie SA. Dziękujemy też 40 uczestnikom, którzy zagłosowali na ulubioną propozycję. Zwycięzcą czerwcowego konkursu jest Nathan G. z Kanady. Jego podpis można zobaczyć na trzeciej stronie tego wydania (w wersji graficznej ESSAY na stronie essay.sa.org). Gratulujemy też anonimowej osobie, która zajęła drugie i trzecie miejsce, oraz Vince'owi G., który zajął czwarte miejsce. Podpisy anonimowej osoby i Vince'a są widoczne obok (w wersji graficznej ESSAY).

Czy jesteś gotów na kolejne wyzwanie? Zapraszamy do stworzenia idealnego podpisu (związanego ze zdrowieniem) do rysunku po prawej stronie. Motywem przewodnim na październik jest „Przewyciężanie strachu, poczucia winy i wstydu”. Jeśli Twój podpis nas rozśmieszy, zostanie opublikowany w październikowym wydaniu ESSAY. Nie przegap okazji, termin nadsyłania propozycji mija 15 września 2025. Wyślij swoje zgłoszenie na adres essay@sa.org. Uwolnij kreatywność i niech wygra najciekawszy podpis!

Tablica ogłoszeń SA

Nowe mitingi SA. Ameryka północna, środkowa i południowa: Aiken (Południowa Karolina, USA), Glastonbury (Connecticut, USA), Ste Anne (Manitoba, Kanada), Hanover (Pensylwania, USA), Longandale (Nevada, USA), Columbus (Nebraska, USA), Fitchburb (Wisconsin, USA), dodatkowy miting w Bowling Green (Kentucky, USA).

Puść i oddaj Bogu. Jesienny odpoczynek północno-zachodniego SA i S-Anon. 10-12 października 2025. Centrum Obozowo-Konferencyjne Ross Point, Idaho

www.rosspoint.org. Warsztaty Kroków i wspólnego zdrowienia w SA. Wydarzenia specjalne: świętowanie rocznic trzeźwości, pokaz różnorodności, loteria.

„**Największa przygoda naszego życia**” (SA, str 78). Zlot EMER SA i S-Anon, 5-7 grudnia 2025. Sanktuarium Matki Bożej Ubogich w Banneux, Belgia. Aby uzyskać więcej informacji napisz na adres emer.conventie.2025@gmail.com lub wejdź na stronę <https://bit.ly/emer2025>.

Potrzebna Pomoc: Redaktorzy Essay. Z pewnością przydałaby nam się Twoja pomoc przy redagowaniu wersji roboczych Essay. Jeśli jesteś zainteresowany służbą, prosimy o kontakt essay@sa.org wpisując w tytule maila „Essay Service Opportunities”. Dziękujemy za Twoją służbę!

POMOCY! Komitet IT potrzebuje pomocy projektantów stron internetowych, artystów, pisarzy, kierowników projektów, sekretarzy komisji/podkomisji itp. Prosimy o rozważenie wolontariatu! Skontaktuj się z SAICO pod adresem saico@sa.org.

W numerze październikowym: Przewyciężanie strachu, poczucia winy i wstydu

Tematem kolejnego wydania Essay jest „Przewyciężanie strachu, poczucia winy i wstydu”. Przychodząc na program, wielu z nas doświadcza strachu przed konfrontacją z poczuciem winy i wstydem, jakie nałóg seksoholizmu zsyła na osoby bezsilne wobec żądy. Wspólnota pomaga pokonać ten lęk, towarzysząc nam w procesie poszukiwania sponsora i pracy nad Krokami. Czyniąc to, odkrywamy, że wcale nie jesteśmy tym, co wmawiało nam nasze uzależnienie. Jesteśmy ludźmi we wspaniałej podróży ku trzeźwości i zdrowieniu. Pamiętaj Essay to Twój magazyn i to właśnie Twoje doświadczenie, siła i nadzieja niosą posłanie zdrowienia wciąż cierpiącym seksoholikom. Dlatego prosimy, rozważ podzielenie się swoim doświadczeniem ze Wspólnotą, wysyłając swoją historię na adres essay@sa.org.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Essay Październik 2025: Przewyciężanie strachu, poczucia winy i wstydu (Termin nadsyłania historii: 1 września). Jak praca na Programie pomogła Ci uwolnić się od strachu i przewyciężyć poczucie winy oraz wstydu?

Essay Grudzień 2025: Wielki fakt (Termin nadsyłania historii: 1 listopada). Jak w Twoim zdrowieniu wygląda głębokie i skuteczne przeżycie duchowe?

Essay luty 2026: Zalecana jest wielka ostrożność (Termin nadsyłania historii: 1 stycznia). Jak uwzględnienie ostrzeżeń z Białej Księgi dotyczących ujawniania prawdy pomogło tym, których kochamy, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz SA?

Essay Kwiecień 2026: Pokora, Odwaga i Rygorystyczna Uczciwość (Termin nadsyłania historii: 1 marca). Jak rygorystyczna uczciwość pomogła Ci odzyskać właściwą miarę w trzeźwości i zdrowieniu?

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 6 wybranych artykułów w 9 innych językach na naszej stronie internetowej bez opłat, wydawanie Essay wiąże się z kosztami. Aby wesprzeć Essay w niesieniu posłania SA na cały świat, prosimy o datki przez stronę www.essay.sa.org

Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmienił to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego. Niech się dzieje wola Twoja, a nie moja.