

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

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

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

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

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

Essay jest publikacją Anonimowych Seksoholików, essay@sa.org

Copyright © 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Spis treści

Od Redakcji.....	2
Co się dzieje w SA.....	2
Listy do Essay.....	3
Praktyczne narzędzia - Dzisiaj program jest jego spadochronem	4
Jedyną odpowiedzią to samemu podejmować właściwe działania.	5
Zapobieganie nawrotom - Ta choroba żyje w naszym umyśle.....	7
Sponsorowanie to najlepszy sposób zapobiegania nawrotom	8
Codziennie praktykowanie programu utrzymuje mnie w trzeźwości.....	9
Kapitulacja wobec każdej pokusy, żeby żyć w wolności.....	11
Historie osobiste SA – Nie karmienie głodu nie zabiło nas	12
Bóg i ja - do końca życia.....	14
Kroki i Tradycje - Duch Pierwszego Kroku	16
Radość życia dniem dzisiejszym	17
Modlitwa w intencji pracy z innymi.....	18
Komitet Zakładów Karnych (CFC) - Służba.....	18
Pocztówka dla Ciebie.....	19
SA rozwija się na Węgrzech.....	20
Informacje ze świata	21

Od Redakcji

„Nigdy nie wiedzieliśmy, że istnieje inna opcja - kapitulacja” (por. SA 105).

W tym cytacie z rozdziału „Trzecia opcja” z Białej Księgi SA, Roy K. daje nam klucz, żeby zerwać z żądzą i utrzymać trzeźwość! Dzięki praktykowaniu kapitulacji, Roy pozostał trzeźwy od 1976 roku aż do śmierci we wrześniu 2009 roku. Oldtimer z Chicago wyjaśnia, że kapitulacja nie jest jakimś skomplikowanym, abstrakcyjnym procesem - to jedynie „wykonywanie sugestii sponsora”.

W tym miesiącu czytamy o tym, jak rygorystyczna kapitulacja wobec każdej nawet drobnej pokusy wspomaga zdrowienie i jak dawanie, w sensie niesienia posłania innym, przynosi więcej zadowolenia niż branie od innych. Amerykański oldtimer przyznaje, że jego prawdziwa psychiczna abstynencja od żądz była podstawą 39-letniej trzeźwości. Inna osoba dzieli się tym, jak sponsorowanie okazało się jego najlepszym sposobem zapobiegania nawrotom. Rosjanka mieszkająca obecnie w Wietnamie w szczegółowy i inspirujący sposób opisuje, jak codzienne praktykowanie jej programu utrzymuje ją w trzeźwości. W części „Wiadomości ze świata” możemy przeczytać jak SA rozwija się na Węgrzech. Pojawiły się też ciekawe informacje o trzech nadchodzących międzynarodowych zlotach.

Od teraz wersja PDF Essay zawiera tylko 36 stron wersji drukowanej. Wersja na stronie internetowej zawiera średnio 5 artykułów więcej, możesz więc wykupić [subskrypcję](#) aby cieszyć się nimi i w ten sposób wspierać naszą służbę na całym świecie.

We wspólnocie,

Zespół redakcyjny, essay@sa.org

Przedstaw mu z własnego doświadczenia, jak dziwaczny stan umysłu poprzedzający sięgnięcie po pierwszy kieliszek zwycięża z silną wolą. (AA, str. 93)

Na okładce: Zapobiegania nawrotom uczymy się od tych, którzy przeszli tę drogę przed nami i swoim przykładem pokazują nam postawę kapitulacji oraz sposobów wykorzystania wielu narzędzi zdrowienia.

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

Co się dzieje w SA

Międzynarodowy zlot w Polsce: Od kwietnia Komitet Nominacyjny zatwierdził pięciu kandydatów na powierników i przekazał ich kandydatury do rozpatrzenia radzie powierników. Wszystkie pięć kandydatur zostało następnie zatwierdzonych przez powierników i przekazanych do ogólnego zgromadzenia (GDA). Trzech kandydatów zostało zatwierdzonych przez GDA. Obecnie dwóch potencjalnych kandydatów na powierników oczekuje na rozmowy z GDA. Komitet Nominacyjny nadal aktywnie poszukuje kandydatów na powierników i zaprasza do składania wniosków. Komitet Nominacyjny: Jack H. - łącznik w radzie powierników oraz Gary L. - przewodniczący

Finanse i budżet na 2024: Komitet Finansowy zebrał informacje od innych komitetów, przeanalizował dane historyczne i spotkał się, omówił, przyjął i przedłożył proponowany budżet dla wspólnoty na rok 2024. Budżet jest ambitny, jednak biorąc pod uwagę rozwój wspólnoty, komitet finansowy i rada powierników (BoT) uważają, że jest on odpowiedni i możliwy do zrealizowania. Komitet Finansowy: Gary P. - łącznik w radzie powierników oraz Kent A. - przewodniczący

Spis Mitingów - Regionalny Komitet Dostosowawczy (RAC): RAC zarejestrował do tej pory 1900 mitingów. 52 mitingi nie wskazały żadnego regionu ani intergrupy. 33 wskazuje, że nie są zgodne z Oświadczeniem Zasadniczym SA. Region perskojęzyczny nie korzystał z systemu rejestracji mitingów, ale podał 180+ mitingów w kraju. RAC współpracuje z regionem perskim nad stworzeniem perskiej wersji językowej systemu rejestracji mitingów, która, miejmy nadzieję, umożliwi rejestrację mitingów w języku perskim. Jeśli Twój miting nie jest zarejestrowany, zrób to już dziś! Ta aplikacja umożliwi nowym osobom znalezienie Waszego mitingu. Regionalny Komitet Dostosowawczy (RAC): Jerry E. - łącznik w radzie powierników oraz Farley H. - przewodniczący

Komitet IT - Zatwierdzono nowy system rejestracji wydarzeń: Aktualny system rejestracji wydarzeń ma już 16 lat. Priorytetem jest przejście na nową platformę i wycofanie obecnej. Komitet zarekomendował radzie powierników (BOT) przyjęcie nowego systemu RegFox do rejestracji wydarzeń w całej wspólnotie. BOT zatwierdził tę rekomendację, trwają więc prace nad wymianą starego systemu.

Komitet IT szuka programisty aplikacji internetowych: SA nadal poszukuje programistów aplikacji internetowych do tworzenia i utrzymywania nowych narzędzi na naszej stronie sa.org. Przykładowe narzędzia to wyszukiwarka mitingów, rejestracja wydarzeń, sklep SA itp. Wymagane doświadczenie w projektowaniu i tworzeniu stron internetowych ze znajomością PHP, HTML, CSS i podstaw SQL. Porozmawiaj ze sponsorem o tym, co możesz zrobić. Jeśli jesteś zainteresowany, napisz do SAICO, aby skontaktować się z Komitetem IT. Komitet IT: Jerry E. - łącznik w radzie powierników oraz Bruno i Richard - współprzewodniczący

Komitet ds. dostępności / niepełnosprawności (AC) - potrzebuje pomocy: Komitet ds. dostępności przy radzie powierników poszukuje nowych członków i przewodniczącego z odrobiną doświadczenia technicznego. Obecnie skupiamy się na pomocy osobom niedowidzącym i niesłyszącym (ASL). Komitet ds. dostępności (AC): Jackie H. - łączniczka w radzie powierników oraz przewodnicząca

Komitet Prawny potrzebuje pomocy: Jego misją jest „doradzenie powiernikom w sprawach prawnych, które dotyczą wspólnoty”. (Podręcznik służb SA, rozdział 13, str. 2.) Komitet prawny poszukuje zarówno członków, jak i przewodniczącego. Komitet Prawny (LC): Jerry E. - łącznik z powiernikami, przewodniczący - służba otwarta do obsadzenia

Komitet Informacji Publicznej (PIC): Komitet Informacji Publicznej przygotowuje nowy zestaw krótkich filmów, które mają pomóc nowo przybyłym, zatytułowany „Newcomer Orientation Video Series” (Filmy wprowadzające dla nowo przybyłych). Są one zarówno radosne jak i pouczające. Powiernicy przejrzyli i zatwierdzili te filmy. Zostaną one teraz przejrane przez ogólne zgromadzenie delegatów (GDA) na październikowym spotkaniu GDA. Komitet Informacji Publicznej poszukuje obecnie nowych członków. Komitet Informacji Publicznej (PIC): Jack H. - łącznik z powiernikami, a służba przewodniczącego otwarta do obsadzenia

W przyszłym roku w Jerozolimie! „Stepping Into the Light” (Wkraczając w światło): Następnym międzynarodowym zlotem odbędzie się w Jerozolimie w dniach 22-24 stycznia 2024 roku. Wspólnota z Jerozolimy ciężko pracuje, aby także ten zlot był bardzo udany. Zarejestruj się teraz na stronie sa.org lub www.steppingintothelight.org. Powiernicy spotkają się w miejscu zlotu 21 stycznia 2024. Mamy nadzieję, że zobaczymy się tam. Komitet Złotów Międzynarodowych (ICC): Duane D. - łącznik powierników oraz Rich P. - przewodniczący

Magazyn ESSAY: Matt M. - łącznik w radzie powierników oraz Luc D. - redaktor

Jerry E., Wirginia, USA, Przewodniczący rady powierników

Listy do Essay

Pamięci Roya K.

Drogi Essay, minęła ponad dekada od śmierci naszego założyciela. Roy K. zmarł 15 września 2009 roku w wieku 82 lat. Zmarł mając ponad 33 lata seksualnej trzeźwości. Dlaczego dzielę się tym teraz? Po prostu nie chcę, żeby wspólnota zapomniała o darze, jaki przyniósł nam ten człowiek. Roy był bardzo skromną osobą. Chociaż był znany z wielu osiągnięć, w tym jako dramaturg, zawsze pozostał skromny i bezpretensjonalny. Nigdy nie pozwolił nam zrobić sobie zdjęć. Nie chciał nawet napisać książki dla programu. Po wielu namowach przekonaliśmy go jednak do napisania i opublikowania Anonimowych Seksoholików, tego, co dziś znamy jako Białą Księgę. Następnie wydał drugą książkę zatytułowaną Zdrowienie postępuje. Wiele osób nie zdaje sobie sprawy z tego, że historie zawarte w Białej Księdze to własne doświadczenia Roya, zwłaszcza te dotyczące jego małżeństwa. Przez wiele lat wspierał SA finansowo z własnych środków. Biuro główne SA znajdowało się w jego domu w Simi Valley. Nigdy nie był na tyle zajęty, żeby nie móc pomagać każdemu z nas indywidualnie. Zawsze starał

się ulepszać naszą wspólnotę. Przyjmował na siebie wiele napięć, które wylewaliśmy na niego we wczesnych latach naszego zdrowienia. Moim zdaniem otrzymał dar, aby przybliżyć światu koncepcję uzależnienia seksualnego i bezsilności wobec żądz, zamiast koncentrować się na uruchamianiu. Moje rozmowy telefoniczne z nim zawsze kończyły się jego słowami: „A teraz się pomódlmy”. To wielki przywilej, że mogłem go spotkać w życiu, a jednak, gdy żył, moja buntownicza natura uniemożliwiła mi doświadczenie wielkiego daru, jakim mnie ten człowiek obdarował. Niech zawsze będzie pamiętany jako naczynie, które pomogło ocalić nasze życie fizyczne, duchowe i emocjonalne.

Harvey A., Floryda, USA

ESSAY to wielkie bogactwo

Drogi zespole Essay,

Dziękujemy Wam za to, że dzięki Essay zbieracie nas razem z całego świata. Niedawno poczułem potrzebę zorganizowania jednorazowego mitingu SA z dwóch powodów: po pierwsze, abyśmy mogli porozmawiać o naszych relacjach z ojcem, figurze ojca i seksoholizmie, a po drugie, aby wszyscy wiedzieli, że Essay jest dla nas wielkim bogactwem. Mieliśmy wspaniały miting z okazji „Dnia Ojca SA” gdy wykorzystaliśmy artykuł Essay z października 2019 r. Na tym mitingu naliczyłem 50 osób z całego świata. Dziękujemy naszym członkom za harmonijną współpracę, z mniej niż tygodniowym wyprzedzeniem, wszystko dobrze się udało w duchu Tradycji Piątej. Obecne były osoby z Kanady, USA, Ghany, Egiptu, Iranu, Irlandii, Iraku, Izraela, Niemiec, Gruzji, Indii, Rumunii, Wielkiej Brytanii, Arabii Saudyjskiej i pewnie pominąłem ze dwa kraje. To była emocjonalna i bezpieczna przestrzeń dla wielu osób, które mogły uronić łzy, trochę się posmucić, pośmiać i dzielić radością zdrowienia. SA nie jest dla każdego, ale w naszym przypadku działa!

Hal C., Wirginia, USA

Praktyczne narzędzia - Dzisiaj program jest jego spadochronem

Tak jak kiedyś ufał spadochronowi, że bezpiecznie przeniesie go na ziemię, tak dziś ufa Sile Wyższej, że przeniesie go do końca każdego dnia.

W wieku 18 lat poszedłem z kilkoma przyjaciółmi na kurs spadochronowy. Szukałem nowej przygody i doświadczenia, z którego mógłbym być dumny. Po jednodniowym szkoleniu teoretycznym dostaliśmy pozwolenie na wykonanie skoku. Do naszego skoku mieliśmy wykorzystać technikę liny statycznej. W tym przypadku lina prowadzi od spadochronu do szyny przymocowanej po wewnętrznej stronie samolotu. Podczas skoku lina rozwija się, a następnie wyciąga spadochron - samemu nie trzeba nic robić. Samolot, którego używaliśmy, był bardzo mały. Podczas skoku musiałem wyjść z samolotu na stopień i chwycić się metalowego uchwyty, który znajdował się pod skrzydłem. Chodzi o to, żeby puścić uchwyt i pozwolić pędowi powietrza unieść się z dala od samolotu.

Słyszałem, że drugi i trzeci skok są bardziej przerażające niż pierwszy, ponieważ na tym etapie wiesz już, co cię czeka. Takie też było moje doświadczenie. Podczas drugiego skoku wyszedłem z samolotu na stopień i chwyciłem się metalowego uchwyty. Instruktor nacisnął moją rękę, gdy nadszedł moment, żeby puścić uchwyt, jednak ja nie puściłem. Nie potrafiłem puścić. Byłem zbyt przerażony, więc trzymałem się tego metalowego uchwyty przez całe życie, mimo że wiedziałem, że nie ma sensu go trzymać - nie było drogi powrotnej do samolotu - ale wciąż nie potrafiłem puścić. Kiedy instruktor nacisnął moją rękę po raz drugi, puściłem ją i natychmiast odpadłem. Lina pociągnęła, spadochron otworzył się i zamienił mój swobodny lot w powolne, pełne gracji opadanie, na końcu którego bezpiecznie wylądowałem na ziemi.

To doświadczenie jest bardzo podobne do mojego doświadczenia z urazą. Kiedy czuję urazę, trzymam się strachu i dumy, mimo że oba odciągają mnie od pogody ducha. Strach, że mogę zostać osądzony, potępiony i odrzucony przez innych. Obawa, że jeśli zrezygnuję z prawa do zemsty, to będę tylko bezmyślnym popychadłem dla innych, na którym zawsze ktoś się wyżywa. Moje ego mówi mi, żeby

dominował lub był zdominowany. Są też chwile, kiedy osądzam i potępiam siebie po tym, jak nieostrożnie korzystałem z komputera, prawie wpadając w kłopoty z żądzą. Wtedy zaczyna się obwinianie siebie, nazywanie siebie głupim i lęk o siebie i zdrowienie.

Ale aby być spokojnym, pełnym pogody ducha, muszę odpuścić wszystkie te wady, a kiedy to zrobię, kiedy idę dalej i poddaję się Bogu - to działa. Nie muszę cały czas kierować się obawami i wstydem z powodu swojej przeszłości. Oddaję te obawy i wstyd Bogu, a następnie podejmuję działanie, takie jak modlitwa, odebranie telefonu lub coś takiego.

Podobnie jak mam zaufanie do spadochronu, że bezpiecznie przeniesie mnie na ziemię, dziś ufam Sile Wyższej, że przeprowadzi mnie bezpiecznie przez cały dzień w wolności od obaw, uraz i żądzy, bez względu na to, co wydarza się w ciągu dnia. To działa. Ten program przenosi mnie, mogę więc spokojnie zasnąć jedną noc na raz.

Hubert P., Wrocław, Polska

Szczególne podziękowania kierujemy do Joshua G. (USA), który podzielił się z zespołem twórców z SA swoją wiedzą na temat tworzenia ilustracji za pomocą pionierskiej i przełomowej technologii sztucznej inteligencji. Jedną z tych osób jest Laura W. (USA), która znacznie przyczyniła się do powstania ESSAY, tworząc okładkę i większość ilustracji tego numeru. Jeśli potrafisz wykorzystywać technologię sztucznej inteligencji do tworzenia ilustracji i chcesz dołączyć do zespołu, skontaktuj się z nami. Jeśli umiesz tworzyć filmy promocyjne i chcesz nagrać film, który sprawi, że wspólnota SA na całym świecie lepiej pozna ESSAY, skontaktuj się z nami essay@sa.org

Jedyną odpowiedzią to samemu podejmować właściwe działania.

Dzięki filmowi Wyższa Siła dała mu odpowiedź na dręczące go pytania dotyczące zła na świecie i w jego własnym sercu.

Niedawno przeżyłem duchowe przebudzenie, oglądając dobrze zrobiony film, oparty na prawdziwych wydarzeniach, o młodym prawniku, który 15 lat po drugiej wojnie światowej postanowił ścigać ludzi odpowiedzialnych za Auschwitz. Wiele z tych osób, po wojnie, podjęło wszelkiego rodzaju zwykłe prace: nauczyciele szkół podstawowych, drwale, piekarze, biznesmeni, dentyści itp.

W trakcie śledztwa dowiedział się, że wielu powojennych obywateli było w czasie wojny członkami partii nazistowskiej. To zadanie stało się prawdziwym labiryntem, któremu towarzyszyło wielkie emocjonalne cierpienie. Odkrył, że jego własny ojciec i ojciec jego dziewczyny również byli członkami partii.

Pod koniec lat 1950-tych większość młodych ludzi, których pytał o Auschwitz, nigdy o tym nie słyszała. O wojnie w ogóle się nie mówiło. Ten kraj po wojnie zachowywał się tak, jakby nic się nie stało, szczerze wierząc, że jest to właściwy sposób, żeby nastąpiło uzdrowienie i żeby można było ruszyć do przodu.

W pewnym momencie odwiedził Auschwitz, gdzie recytował rytuały żałobne dla córek bliźniaczek swojego przyjaciela, który przeżył. Kiedy wrócił, powiedział coś, co głęboko mnie poruszyło: **„Jedyną odpowiedzią na Auschwitz to samemu robić właściwe rzeczy”.**

Mój dziadek i wujek ze strony matki zostali deportowani do obozu koncentracyjnego w pobliżu Hamburga i tam zginęli, ponieważ byli rolnikami i dostarczali żywność dla ruchu oporu. Jako nastolatek w ogóle się tym nie interesowałem. Zamknąłem się przed tym. Myślałem, że to tylko rzeczy z przeszłości, rzeczy dla starych ludzi. Uważałem, że skoro jestem sobą, niezależny, to nie dotyczy mnie to wszystko.

Jednak im bardziej unikałem swojej przeszłości, tym bardziej zimny i twardy się stawałem - bardziej oddalony od swoich korzeni, od świata, od rzeczywistości. Stawałem się bardziej oddalony od własnej bezduszości, okrucieństwa, nietolerancji, egoizmu i skłonności do przemocy. Choć brzmi to dziwnie i haniebnie, jako nastolatek fantazjowałem, że sam jestem sprawcą przemocy w obozie i wykorzystuję seksualnie piękne kobiety.

Wiele lat później, kiedy rozmawiałem o tym z kierownikiem duchowym, powiedział, że nierzadko zdarza się, że ofiara staje po stronie agresora, w podświadomy sposób radząc sobie ze strachem przed agresorem, czyli strachem przed byciem wykorzystywanym i poczuciem braku bezpieczeństwa.

To porównywalne z moim pobytom w szkole z internatem, kiedy zacząłem znęcać się nad innymi chłopcami, żeby inni nie znęcali się nade mną. Najwięksi dręczyciele zwykle sami nie bywają dręczeni przez innych. „Zranieni ludzie ranią ludzi” - jak głosi jeden ze sloganów. Około 15 lat temu terapeuta powiedział mi, że w każdym człowieku jest nazista i anioł, i to ode mnie zależy, którego z nich karmię.

W ciągu ostatnich kilku lat dwukrotnie odwiedziłem obóz koncentracyjny, w którym zginął mój dziadek i wujek. Druga wizyta odbyła się z mamą i dwoma braćmi. To uzdrawiające doświadczenie. Musiałem zmierzyć się ze swoimi demonami, zanim mnie zaatakują. Musiałem przetworzyć przeszłość swoją i moich przodków, aby nawiązać więź z moimi korzeniami i stać się całością.

Od tego czasu wciąż zadaję sobie wiele pytań, takich jak: Dlaczego na świecie istnieje zło? Dlaczego w moim sercu jest zło? Dlaczego mój ojciec zachowywał się w tak chory i obłąkany sposób w stosunku do mnie, że do dziś jestem przez niego bardzo zraniony? Dlaczego II wojna światowa? Dlaczego wojny, morderstwa, przemoc, gwałty? Dlaczego wykorzystywanie seksualne, kazirodztwo, kradzież, niszczenie? Skąd zawiść, zazdrość, nienawiść?

Odpowiedź przyszła do mnie, gdy prawnik powiedział: „Jedyną odpowiedzią na Auschwitz to samemu robić właściwe rzeczy”. Jedyną odpowiedzią na zło w moim sercu i na świecie jest samemu robić to, co słuszne! Nie ma dobrej, rozwiązującej wszystko intelektualnej odpowiedzi, nie ma idealnego wyjaśnienia. Żadna intelektualna odpowiedź ani rozumowanie nie zmienia tych realiów.

Jedyną odpowiedzią to SAMEMU PODEJMOWAĆ WŁAŚCIWE DZIAŁANIA. Jedyną odpowiedzią na wszystkie te pytania jest porzucenie prób odpowiedzi na nie, oddanie własnego dobra i zła Bogu, tak jak Go rozumiem (Krok 7), i zrobienie następnej właściwej rzeczy. Pasuje to do duchowości naszego programu:

- „Nie mogę się przymusić poprzez myślenie lub odczuwanie do jakiegoś nowego sposobu działania, ale poprzez działanie mogę zacząć myśleć i odczuwać w nowy sposób”.

- „Nasz program nie jest programem myślenia, ale działania”.

- „Nie kieruję już moim myśleniem”.

- „Teraz Bóg kieruje moim życiem, jest Dyrektorem, Szefem”.

Moja rola to zrobić następną właściwą rzecz, a nie pomyśleć następną właściwą myśl”.

- „Tu nie chodzi o innych ludzi!”

- „Jeśli chcę zmienić świat, muszę zmienić siebie”.

- „Ile razy jestem zaniepokojony, coś jest ze mną nie tak”.

- „Naszym prawdziwym celem jest to, aby stać się jak najbardziej użytecznym dla Boga i ludzi”.

Pytania „dlaczego?” sprawiają, że jestem więźniem problemu - trzymają mnie uwięzionego w mojej głowie. Sprawiają, że obwiniam innych, przenosząc moją uwagę wszędzie poza moją stronę ulicy. Utrzymują mnie w roli ofiary. Utrzymują mnie w tym anty-duchowym podziale na „oni” i „my”, zamiast: „Wszyscy jesteśmy w tym razem. Wszyscy jesteśmy chorzy”.

Zamiast więc zadawać pytania „Dlaczego?”, muszę zadawać pytania „Jak?": Jak mogę karmić wewnętrznego anioła? Jak mogę poprawić świadomy kontakt z kochającą Siłą Wyższą, która jest wszechmocna i która jest JEDYNYA, która nie ma w sobie zła? Jak mogę być pomocny? „Jak mogę najlepiej służyć Tobie - Bogu?” Jak mogę dziś zrealizować swój program? Jak dzisiaj mogę spróbować nieść to posłanie? Jak mogę dziś praktykować te zasady we wszystkich obszarach mojego życia?

Luc D., Gandawa, Belgia

Zapobieganie nawrotom - Ta choroba żyje w naszym umyśle

Program, który od ponad 39 lat działa w przypadku oldtimerów z USA, opiera się na jego psychicznej trzeźwości od żądz.

Ten tekst dotyczy zapobiegania nawrotom. W głębi duszy czuję się jednak niekomfortowo pisząc o tym. Uważam, że zapobieganie nawrotom dotyczy osób trzeźwych. Chodzi o to, jak zapobiegać nawrotom po osiągnięciu trzeźwości. Uważam, że wiele osób nie trzeźwieje, choć myślą, że są trzeźwi. Jak mogę wygłaszać takie twierdzenia?

Pierwszy Krok mówi, że jesteśmy bezsilni wobec żądz. Nie wspomina o byciu bezsilnym wobec seksualnego uruchamiania się. Nacisk kładziony jest na żądzę. Dlaczego ta część Pierwszego Kroku jest określana w taki sposób? Powodem jest to, że choroba żyje w naszym umyśle. Żądza lub to, co nazywamy fantazjami seksualnymi, wywołuje reakcję alergiczną, która powoduje, że stajemy się pijani, co nieuchronnie prowadzi nas do uruchomienia.

Nasz wymóg członkostwa w SA jest zupełnie inny niż w przypadku Anonimowych Alkoholików. W AA Tradycja Trzecia stwierdza, że jedynym warunkiem członkostwa w AA jest pragnienie zaprzestania picia. To pojedynczy wymóg. Członkostwo według Trzeciej Tradycji SA składa się z dwóch elementów. Mówi ona, że „Jedynym warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą oraz osiągnąć seksualną trzeźwość”. Wiele osób chce przestać uruchamiać się i stać się seksualnie trzeźwymi z powodu negatywnych konsekwencji. Mimo to nie chcą zerwać z żądzą. Nie zdając sobie z tego sprawy, prowadzi to do sytuacji, gdy znajdują się poza programem, zamiast tak naprawdę zostać członkami naszej wspólnoty.

Nie muszę dodawać, że to tylko moja opinia. Nie mówię w imieniu SA jako całości. Prowadzi to do tego, że widzimy ludzi nieustannie zmagających się z nałogiem, ponieważ myślą, że są trzeźwi, podczas gdy wciąż próbują kontrolować i cieszyć się żądzą. Jest takie powiedzenie - nawroty nie są konieczne do zdrowienia.

Żeby zerwać z żądzą trzeba najpierw przestać uruchamiać się seksualnie. Osiąga się to poprzez pracę z wieloma narzędziami opisanymi w rozdziale „Przewyciężanie żądz i pokusy” (Biała księga SA, str. 189-204), a także dzięki pracy nad Krokami, wspólnocie i sponsorowaniu oraz poleganiu na Bogu, tak jak Go rozumiemy. Istota programu zaczyna się po przekroczeniu tej bramy i zaprzestaniu uruchamiania się przez jeden dzień na raz. Nazywa się to postępujące zwycięstwo nad żądzą.

Biała księga mówi, że: „... prawdziwa trzeźwość obejmuje postępujące zwycięstwo nad żądzą” (SA, str. 4). Podkreśla też, że „Naszym podstawowym celem jest trwanie w seksualnej trzeźwości i pomoc innym seksuolikom w jej osiągnięciu” (SA, str. 5). Jak można to osiągnąć bez pragnienia zerwania z żądzą?

Wierzę, że to prawdziwa choroba. Nie jestem normalną osobą. Normalni ludzie prawdopodobnie mogą pożądać bez tych konsekwencji. Wiem, że mam alergię na żądzę. Gdy tylko przyjmę dawkę żądz, zaczyna się głód żądz, mam więc przymus powtarzania chorych zachowań ciągle na nowo. To jak jedzenie chipsów. Gdy tylko mąka, olej i sól dotkną mojego języka, następuje reakcja mózgu, która powoduje, że mam ochotę na drugi chips, trzeci, czwarty itd. Można to nazwać głodem. Ze mną nie dzieje się tak po zjedzeniu brokułów lub kalafiora, ale dzieje się tak, gdy jem chipsy. Tak samo, gdy wejdę w drugą myśl (fantazję) lub drugie spojrzenie - wtedy zaczyna się głód żądz.

Jak powiedział jeden z oldtimerów: „Pierwsze spojrzenie lub myśl jest sprawą Boga. Tak właśnie Bóg stworzył nas, ludzi. Drugie spojrzenie należy do mnie”. Kiedy to zdjęcie w moim umyśle zamienia się w kręcenie filmu, zaczyna się głód żądz. A gdy już zaczniesz się ten głód, jesteśmy potencjalnie skazani na uruchomienie seksualne.

Podsumowując - jak zapobiegać nawrotom:

1. Najpierw musimy wytrzeźwieć.
2. Musimy być trzeźwi nie tylko w naszym ciele, ale i w umyśle.

3. Mamy wiele narzędzi, aby pierwsza myśl nie zamieniła się w kręcenie filmu. Biała Księga podaje wiele pomocnych narzędzi, których możemy używać, aby zapobiec takim sytuacjom. To prawda - Siła Wyższa działa, ale jak mówi Wielka Księga AA, „Wiara bez uczynków jest martwa” (AA 88). Jeśli oczekujemy od Boga, że zapewni nam trzeźwość, możemy się bardzo rozczarować. Musimy wykorzystać narzędzia, które Bóg dał nam na programie. Jest powiedziane, że Bóg z pewnością robi dla nas to, czego sami dla siebie nie możemy uczynić. Ale nie, że Bóg wykona za nas to, co możemy zrobić sami.

Mam nadzieję dla nas wszystkich, że nie dopuścimy jeden dzień na raz, żeby pierwsza myśl lub spojrzenie stały się żądzą. Wiem, że ten program działa! Jeśli przez ostatnie 39 lat działa w przypadku pijaka seksualnego takiego jak ja, który upadł bardzo nisko, to wiem, że może zadziałać w twoim przypadku. Bóg widział każdą rzecz, którą robiłem w czasie czynnego uzależnienia i kochał mnie tak bardzo, że przyprowadził mnie do SA. Teraz to ode mnie zależy, czy zaakceptuję dar, jakim jest bycie doprowadzonym do SA i będę chciał korzystać z programu, jeden dzień na raz.

Harvey A., Floryda, USA

Sponsorowanie to najlepszy sposób zapobiegania nawrotom

Niesienie postania i nawiązywanie więzi z innymi ludźmi było niezbędne, żeby mógł mieć duchowe doświadczenie, które pozwoliło mu zachować trzeźwość.

Spotkałem sponsora na mityngu SA online, w którym nigdy wcześniej nie uczestniczyłem. Fakt, że oboje zdecydowaliśmy się dołączyć do tego samego mityngu tego samego dnia, jest dowodem miłości mojej Siły Wyższej do mnie. Spotkanie z nim nastąpiło w czasie, gdy czułem się samotny i odizolowany, a pragnąłem poczuć się kochanym i rozumianym przez Siłę Wyższą.

Po tym mityngu online rozmawialiśmy przez dwie godziny przez telefon, dzieląc się doświadczeniami i utożsamiając się ze sobą nawzajem. Podczas tej rozmowy czułem się tak, jakby Bóg ciepło mnie przytulał i zapewniał, że wszystko będzie dobrze. Dzięki tej rozmowie telefonicznej uwierzyłem, że Bóg mnie zauważył, wiedział przez co przechodzę i specjalnie wysłał do mnie kogoś, kto pomoże mi doświadczyć Bożej miłości.

Kilka tygodni później mój nowy sponsor przeprowadził mnie przez 12 Kroków podczas jednej sesji trwającej ponad 4 godziny. Po przepracowaniu Kroków zachęcił mnie, żebym natychmiast znalazł sponsorowanych i zaczął nieść postanie.

Jako zdrowiejący perfekcjonista, miałem obawy co do perfekcyjnego sponsorowania innym, zastanawiałem się więc, czy będę wystarczająco dobry. W odpowiedzi sponsor wskazał na sformułowanie w Kroku 12 - „staraliśmy się nieść postanie” (SA, str. 247). Tak długo, jak będę chciał próbować i starać się, mogę być sponsorem.

Niepokoił mnie również fakt, że w tamtym czasie byłem trzeźwy zaledwie od kilku dni. Podzielił się jednak tym, że przez wiele lat na programie miał częste nawroty i nigdy nie wytrzeźwiał, dopóki nie zaczął sponsorować innym. Dzięki jego doświadczeniu zdałem sobie sprawę, że muszę od razu zacząć sponsorować, żebym mógł mieć stałe duchowe doświadczenie. Kiedy zacząłem pracować z innymi, odkryłem, że radość niesienia postania i nawiązywania więzi z innymi ludźmi znacznie przewyższa przelotną podniecie uruchamiania się. Bóg postawił na mojej drodze wielu braci, którzy pozwolili mi szybko przeprowadzić ich przez Kroki w taki sam sposób, w jaki zrobił to dla mnie mój sponsor.

Poznałem jednego brata na międzynarodowym czacie grupy SA i okazało się, że mieszkał zaledwie kilka minut ode mnie! Spotkałem się z nim osobiście wiele razy, aby pracować nad Krokami - dodawał mi siły w moim procesie zdrowienia. Spotkania z innymi sponsorowanymi, zarówno osobiste, jak i na Zoomie, pomogły mi stworzyć wspólnotę i więź, której zawsze pragnąłem.

Kolejny cud wydarzył się koło rok po tym, jak poznałem mojego sponsora. Wpadłem na pomysł, że powinienem zaplanować podróż, aby go odwiedzić i osobiście pójść na grupę macierzystą, gdyż uczestniczyłem w niej tylko online. Byłem zdenerwowany lotem do innego stanu, aby wziąć udział w

mitingu SA, na którym nigdy nie byłem osobiście, ale zdecydowałem się na to, ufając Siły Wyższej, że wszystko się ułoży.

Ten wyjazd był bardzo udany! Z przyjemnością spędziłem czas ze sponsorem, a także spotkałem wielu innych braci, których znałem tylko online. W dniu mojego przyjazdu zaplanowano specjalny mityng ze spikerem, podczas którego wybrano trzy osoby, które miały podzielić się doświadczeniem. Wybrano mnie na jednego ze spikerów! To kolejny dowód miłości Siły Wyższej do mnie. Byłem bardzo wdzięczny za możliwość podzielenia się moją historią i poczucia wsparcia i miłości braci w zdrowieniu.

Pierwsze spotkanie ze sponsorem przez telefon, a także podróż, aby spotkać się z nim osobiście, to tylko kilka z wielu cudów, które wydarzyły się dzięki programowi SA. Mimo że sam jestem niedoskonałym sponsorem, uczę się, że moje wady nie ograniczają miłości Siły Wyższej. Uczę się, że Bóg jest odpowiedzialny za proces uzdrawiania innych, a moim zadaniem nie jest naprawianie osób sponsorowanych ani martwienie się lub kontrolowanie rezultatów moich wysiłków niesienia posłania zdrowia.

Miłość, którą poczułem od Boga podczas pierwszej rozmowy telefonicznej ze sponsorem, wciąż się pomnaża, gdy sponsoruję i Kocham innych. To zabawne, jak Bóg inspiruje mnie do mówienia sponsorowanym rzeczy, które sam potrzebuję usłyszeć. Najbardziej doświadczam miłości Boga, gdy skupiam się, żeby pomóc innym doświadczyć Jego miłości. Podobnie jak doktor Bob w Wielkiej Księdze, uczę się, że za każdym razem, gdy staram się pomóc innej osobie na programie, „zyskuję trochę więcej zabezpieczenia przed ewentualną wpadką” (AA, str. 180).

Zac A., Utah, USA

Codziennie praktykowanie programu utrzymuje mnie w trzeźwości

Pomimo tego, że przeprowadziła się z Rosji do Wietnamu, jej silna rutyna programu utrzymuje ją w trzeźwości i wdzięczności wobec Siły Wyższej i życia.

Moja grupa macierzysta znajduje się w Petersburgu w Rosji, ale rok temu przeprowadziłam się do Hanoi w Wietnamie, gdzie nie ma wielu innych zdrowiejących seksoholików. Od pierwszego mitingu moje życie bardzo się zmieniło i nadal się zmienia. Jestem wdzięczna za wszystko - przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Życie toczy się dokładnie tak, jak chce tego Bóg mojego rozumienia, więc akceptuję wszystko, co przynosi. Pragnę przeżywać takie właśnie życie.

Pracując nad Krokami 11 i 12 zdałam sobie sprawę, że muszę zrobić więcej, aby postępować zgodnie z programem. Wcześniej jedynym momentem, w którym pracowałam nad Krokami, to tuż przed spotkaniem ze sponsorką, a potem pospiesznie czytałam literaturę programową i odpowiadałam na kilka pytań. Teraz chcę pracować nad krokami bardziej konsekwentnie. Słuchałam spikerki SA o zdrowej rutynie, którą uczestnik zaczął stosować po nawrocie. Opierając się na jego codziennym programie, przygotowałam pasujący do mnie i do tego, na jakim etapie zdrowienia jestem:

- Czytanie literatury programowej (15 minut)
- Praca na krokach (10 minut)
- Rozciąganie i ćwiczenia fizyczne
- 2-3 mityngi SA (tygodniowo)
- Nie przekraczanie granic anime i telewizji (pół magazynu anime, jeden odcinek serialu)
- Raportowanie sponsorce postępów w zdrowieniu (codziennie)
- Trzy telefony programowe lub wiadomości tekstowe (codziennie)
- Odnowa trzeźwości z partnerką odnowy (codziennie)
- Modlitwy i medytacja (codziennie)
- 1-2 działania związane ze służbą (tygodniowo)
- Pisanie dziennika uczuć (codziennie)

Czytanie literatury i praca nad Krokami przez ustalony czas pomogły mi uniknąć typowych myśli o porażce. Na początku myślałam, że to zbyt trudne, zajmuje zbyt dużo czasu, nie dam rady. Kiedy jednak trzymałam się nowej zdrowej rutyny, zdałam sobie sprawę, że nawet 10-15 minut dziennie pomaga mi w zdrowieniu.

Moja krótka pamięć powoduje, że trudno mi zapamiętać, wobec czego skapitulowałam i jakie zwycięstwa dała mi już Siła Wyższa. Obecnie, dzięki codziennemu wypełnianiu i wysyłaniu sponsorce listy działań zdrowienia, znajduję pogodę ducha w tym, że wykonałam swoją część, aby poprawić mój stan. Dzwonię do siostr na programie, aby omówić postępy. Gdy dostaję prostą wiadomość od sponsorki: „Odebrałam!”, czuję się uznana, bezpieczna i bliżej mojej Siły Wyższej. Uważam to zarówno za działanie, jak i korzyść wykonywania rutyny zdrowienia.

Telefony programowe. Kiedy dzwonię do siostr, mówię i słucham. Czuję się częścią czegoś prawdziwego. Słyszę siostry - są pełne życia i szczerze - ufają mi, a ja ufam im. Dość często odkrywamy, że mamy bardzo podobne doświadczenia, czuję więc ciepłą więź, ponieważ Bóg nas połączył. Lubię, gdy nazywamy siebie nawzajem „siostrą” i „bratem”, ponieważ przypomina mi to o naszym pokrewieństwie i stawia granicę mojej żądy. Słowo ‘siostra’ przypomina mi o więzi z innymi i o tym, że mamy być ze sobą w kontakcie. Kiedy nazywam kogoś ‘bratem’, żądza ustępuje. To środek odstraszcający żądzę.

Codzienna odnowa trzeźwości (DSR). Razem z partnerką odnowy zaczęłyśmy od wersji 5-minutowej, ale zwykle spędzałyśmy około 30 minut omawiając każde pytanie. Kiedy przeszłyśmy na wersję 15-minutową, zajmowała nam nawet 45 minut. Potrzebowałam lepszej struktury i mniej emocji w odnowie trzeźwości, więc przed telefonem z siostrą rozpisywałam żądzę danego dnia, rozpraszające myśli i wady charakteru. Notowałam też narzędzia programu, z których będę korzystała tego dnia. Pisemne przygotowanie pomogło mi podjąć działania zdrowienia, zanim jeszcze zadzwoniłam. Teraz wraz z siostrą korzystamy z formatu 30-minut i poświęcamy na to 20-45 minut, co pomaga mi się głębiej skupić i wsłuchać w siebie. Staram się rozpoznać, kiedy sama jestem rozproszona.

Dziennik uczuć. Podczas codziennej odnowy trzeźwości uznaję swoje wyzwalacze żądy i wady charakteru, a w dzienniku uczuć odkrywam ich podłoże. Zanim zaczęłam pisać o uczuciach, nie miałam pojęcia, że jest tak wiele różnych uczuć, a już na pewno nie potrafiłam nazwać większości z nich. Dzięki dziennikowi uczuć zaczęłam jednak identyfikować uczucia, gdy ich doświadczam. Czasami zauważałam, że odczuwałam różne uczucia w tym samym czasie, takie jak wdzięczność i wstyd. Dostrzegłam, że uczucia to nie to samo, co myśli. Dziennik uczuć pomógł mi zaakceptować moje myśli, uczucia, pragnienia i dawne zachowania - mogę je zaakceptować, ponieważ wiem, że Bóg mnie kocha. To sprawia, że popełnianie błędów jest w porządku.

Kiedy źle się czuję. Kiedy nie czuję się dobrze, pierwszą rzeczą, którą robię, to sprawdzam HALT. (Czy jestem głodna, zezłoszczona, samotna lub zmęczona?) Uznaję to, czego doświadczam, a następnie oddaję to Sile Wyższej, sponsorce i siostram SA ... a potem idę pozmywać naczynia. Innymi słowy, gdy praktykuję kapitulację, ROBIĘ coś, co jest produktywne lub pomocne, niezależnie od tego, co czuję.

Załatwianie spraw. Odpowiedzialność i konsekwencja w realizowaniu zadań zawsze były dla mnie trudne. Program nauczył mnie dzielić zadania na wykonalne części, dzięki czemu zrealizowałam zadania, których nigdy nie mogłam wykonać przed programem: prace na studiach, zaległe zadania przygotowujące do tygodnia pracy, pomyślenie, zanim się odezwę (wciąż tu pracuję nad poprawą), czytanie literatury programu i konsekwentne płacenie rachunków za media.

Te rzeczy nadal są wyzwaniem, a nawet przerażające, ale niedawno otworzyłam Białą Księgę na Kroku 11, gdzie jest napisane: „... modlę się, żeby Bóg zaprowadził swoje Królestwo w jakimś miejscu lub przedsięwzięciu tak, aby spełniła się tam Jego wola” (SA, str. 172). Kilka razy wypowiedziałam to zdanie na głos, odnosząc je do moich rachunków za media. O dziwo, nie było już oburzenia, zaufałam Bogu, wada zniknęła i ogarnął mnie spokój.

Najważniejsze elementy codziennej rutyny. Najczęściej budzę się bez budzika, koło 6 rano. Kiedyś zdarzyło mi się rzucić pracę po tygodniu, żeby uniknąć wczesnego wstawania. Wczesne wstawanie jest dla mnie owocem programu. Zawsze zaczynam od Modlitwy o pogodę ducha, codziennego czytania z książki SA - Prawdziwa więź (The Real Connection), modlitwy z mojej tradycji religijnej i medytacji. Powstrzymuję się od słuchania muzyki oraz dowolnej analizy w mediach związanej z gospodarką, pracą lub życiem. Program pokazał mi moje granice, jeśli chodzi o zrzucanie na mnie śmieci przez członków rodziny lub przyjaciół. W ciągu dnia, kiedy jestem pogrążona w pracy, swoich uczuciach i myślach, poświęcam kilka minut na kontakt z Bogiem. Wtedy nagle zaczynam odczuwać, że oddycham, dostrzegam to, co mnie otacza, dostrzegam piękno. Ta nowo odkryta zdolność niesie ze sobą uczucie wdzięczności wobec Siły Wyższej.

Wieczorem włączam przygaszone światło, uspokajającą muzykę i rozmawiam o pracy z mężem tylko zaraz po jego powrocie do domu. Doceniam nasz wspólny czas wieczorem. Nadal nie radzę sobie z potępianiem i niezadowoleniem. Kończę wszelką komunikację ze światem zewnętrznym przed 20:00. Przygotowuję się do snu jak gąsienica w okresie przepoczwarczenia: wszystkie procesy zwalniają, i ja zwalniam.

Moje dni nie są perfekcyjne, ale nie szukam już perfekcji. Szukam uczciwości, otwartości, pragnienia życia w chwili obecnej i zrozumienia, że wszystko, czego kiedykolwiek pragnęłam, jest już dzisiaj obecne w moim życiu. To zrozumienie jest dla mnie największym darem od Boga.

Jenya N., Hanoi, Wietnam

TEMAT DYSKUSJI - Jak możesz wzmocnić program swój i osób sponsorowanych, aby zapobiec nawrotom?

Ten wspaniały tekst opisuje solidną codzienną rutynę programu Jenyi, dzięki której jest blisko Boga i życia. Bardzo szczegółowo opowiada o narzędziach, które sprawdziły się w jej przypadku - nawet po przeprowadzce z kraju, w którym się wychowała, na drugi koniec świata. Jej program zdrowienia obejmuje codzienne telefony programowe, rozmowy z partnerką odnowy trzeźwości, wnikliwy dziennik uczuć, podejmowanie działań miłości, wykonywanie zadań, wczesne wstawanie, strukturę, oraz więź z Bogiem w ciągu dnia. Widzi, że nie chodzi tylko o pospieszne przeczytanie i odpowiedź na pytania programu, ale o konsekwentną pracę nad krokami.

Jak wygląda Twoja codzienna zdrowa rutyna na programie? Czy zdajesz sobie sprawę, że „wczorajszy prysznic nie wystarczy”, czyli że twój program musi się rozwijać, gdyż w przeciwnym razie ponownie zacznie się rozwijać twoja choroba?

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

Kapitulacja wobec każdej pokusy, żeby żyć w wolności

Na początku zdrowienia, kiedy walczyłem o długotrwałą trzeźwość, każdy nawrót wydawał mi się wyrokiem śmierci. To było złudzenie i kłamstwo. Kto mnie osądzał? Nie moja Siła Wyższa. Byłem sędzią i znów czyniłem z siebie bożka i centrum świata. Siła Wyższa nigdy nie przestała pragnąć więzi ze mną. To On był i jest prawdziwym centrum świata. Jemu nie zależało na osądzaniu mnie. Jego zamiarem było odciągnięcie mnie od zniewolenia żądzą, ponieważ blokowało ono naszą relację. Z tego powodu poczucie winy mi nie służyło. Poczucie winy odwracało moją uwagę od szukania pomocy u Siły Wyższej i od pomocy innych we wspólnocie SA.

Biała Księga wielokrotnie wspomina o relacji z Siłą Wyższą i nazywa tę relację „prawdziwą więzią” (SA, str. 78, 243). Czy to było mądre z mojej strony, że odsunąłem się od źródła mojej siły? „Dopiero powierzenie się Bogu sprawiło, że pojawiła się Więź, która w końcu zaczęła działać na naszą korzyść i nieustannie nam pomaga” (SA, str. 100).

Aby nawiązać i utrzymać więź z Siłą Wyższą, muszę codziennie znaleźć czas na modlitwę i medytację (Krok 11). Jeśli więź z Siłą Wyższą zostaje zerwana, to dlatego, że to ja się odsuwam. Czy znowu próbuję być swoim własnym bogiem? Siła Wyższa nigdy mnie nie opuści, ponieważ to ja jestem bezsilny (Krok 1) i oddaję się mojej Sile Wyższej (Krok 3). Taka jest natura naszej relacji.

Siła Wyższa zawsze mnie zachęca. Bill W. pisze, że „Bóg nie prosi nas o to, żeby nam się udało. Prosi nas tylko o to, żebyśmy spróbowali” (z książki Jak to widzi Bill). Rozwiązaniem jest gotowość.

Właśnie dlatego musiałem ciągle wracać na program 12 kroków, do wspólnoty z innymi osobami SA pracującymi na programie i do Siły Wyższej - pomimo nawrotów. To byłaby zbytnia duma z mojej strony, gdybym odwrócił się do nich plecami i pomyślał, że mogę znaleźć jakiś lepszy sposób lub że to nie ma znaczenia. Bill W. radzi przyjacielowi: „Chociaż wiem, jak bardzo czujesz się zraniony i smutny po tej wpadce, to jednak proszę, nie przejmuj się chwilową utratą wewnętrznego pokoju. Bardzo spokojnie wznów wysiłki na rzecz programu [SA], zwłaszcza tych jego części, które mają związek z medytacją i badaniem siebie” (Jak to widzi Bill, str. 68).

Pomimo długości trzeźwości, każdy z nas ma ulgę tylko na jeden dzień. Nasza literatura i literatura AA przypominają nam, że trzeźwość przychodzi „jeden dzień na raz”. Oznacza to, że muszę dbać o jakość trzeźwości, a nie o jej ilość. Dlaczego? Ponieważ jeszcze dzisiaj mogę mieć nawrót. Kiedy już raz zacznę oddawać się żądzy, gdzie się zatrzymam? Nie ma innego wyjścia niż kapitulacja. Wierzę, że muszę kapitulować wobec każdej, choćby najmniejszej pokusy, aby pozostać wolnym. Wmawianie sobie, że mała pokusa jest w porządku, to kłamstwo. Nie ma innej dobrej drogi niż naprzód. W naszej Białej Księdze czytamy: „Rezygnowanie z żądzy i powierzanie się komuś silniejszemu [kapitulacja] jest nieustającym procesem. To praktyka. Dzień po dniu. Godzina po godzinie. Stosowana często, staje się odruchem. Właśnie tak uzyskujemy zmianę nastawienia [postawy], która pozwala wkroczyć Bożej łasce i usunąć naszą obsesję!” (Por. SA, str. 89)

Moja trzeźwość i pogoda ducha są warte największego nawet wysiłku.

Anonimowo, Missouri, USA

Historie osobiste SA – Nie karmienie głodu nie zabiło nas

Loay z Egiptu uświadomił sobie, że istnieje życie poza uzależnieniem, pełne pogody ducha i prawdziwej więzi z Bogiem.

Mój sponsor zwykł mawiać: „Po co karmić wilka? Pozwól mu umrzeć z głodu” - odnosząc się do żądzy w moim mózgu. Na początku zgodziłem się z nim tylko częściowo. W głębi duszy wierzyłem, że żądza jest integralną częścią mojego charakteru, tego kim jestem, nawet jeśli wiedziałem, że mnie zabija, że zabija moją duszę. Zmagałem się z pomysłem, żeby pozwolić jej umrzeć z głodu. Kojarzyłem głód z jedzeniem, uważałem więc, że jeśli jestem głodny, jedynym rozwiązaniem jest jedzenie. Dzwonienie do brata, chodzenie na mitingi czy modlenie się, by złagodzić głód, nie sprawią, że w brzuchu pojawi się jedzenie. Podobnie myślałem, że tylko uruchamianie się zaspokoi głód żądzy. W końcu zdałem sobie sprawę, że ta perspektywa jest fałszywa, ale zajęło mi kilka lat, zanim naprawdę to zrozumiałem.

Na początku trzeźwości doświadczałem okresów chwiejnej abstynencji. Przez kilka miesięcy utrzymywałem trzeźwość na dobrym poziomie, ale potem zaczynałem szukać żądzowych doświadczeń, doprowadzając się na skraj nawrotu. Powodowało to panikę, a następnie powrót do pełnego zaangażowania na programie - codzienne mitingi, telefony i wychodzenie z domu, aby uniknąć pokusy. Odzyskiwałem dobrą trzeźwość na kilka miesięcy, tylko po to, żeby znowu powtórzyć ten sam cykl.

W pewnym momencie sponsor zasugerował okres całkowitej abstynencji - zaprzestanie seksu z żoną na okres od 1 do 3 miesięcy, znany również jako „wysychanie”, abym mógł sam odkryć, czy seks jest rzeczywiście opcjonalny i czy nie karmienie głodu mnie zabije. Był jednak jeden warunek: żona musiała się na to zgodzić. Wahałem się, czy z nią porozmawiać, ponieważ w przeszłości podchodziła do tego sceptycznie, wykazując zachowanie typowe dla żony uzależnionego. Ale, ku mojemu zaskoczeniu, zgodziła się i z jej wsparciem wyruszyłem w drogę.

Pierwsza próba abstynencji trwała 1 dzień, następna 3 dni, a kolejna 5 dni, przy czym każda próba kończyła się porażką. Nie rozpacziałem - to wszystko było dla mnie nowe, więc po każdej porażce postanawiałem zacząć od nowa. Wytrwałem, starając się przez 1 dzień, potem przez 5 dni, ostatecznie osiągając 9 dni abstynencji. Ale wzorzec utrzymywał się, za każdym razem wracałem do seksu. Sfrustrowany brakiem postępów, skontaktowałem się ze sponsorem. Kiedy zapytał mnie, dlaczego

uwązam, że to nie działa, wyjaśniłem, że żona i ja nadal angażujemy się w intymne czynności, takie jak przytulanie i całowanie, które nieuchronnie prowadzą do seksu.

Zapewniłem go jednak, że mam pomysł na pewne rozwiązanie i chcę je najpierw z nim omówić. Uważałem, że powstrzymanie się od intymności z żoną i życie osobno przez jakiś czas może być rozwiązaniem. Ku mojemu zaskoczeniu, sponsor nie zgodził się z tym pomysłem. Zamiast tego poradził mi, żebym zachował bliskość z żoną, ale powstrzymał się od seksu. Uznałem jego sugestię za niemożliwą, zadając sobie pytanie, czy w jakiś sposób zamienił się w anioła lub jakąś istotę, która po 30 latach trzeźwości zapomniała o sile seksualnego pożądania. Zacząłem myśleć, że nie do końca rozumię moją sytuację. Podczas rozmowy telefonicznej opierałem się jego radom, odrzucając pomysł bliskości bez seksu jako nierealny.

Pozostał jednak ze mną i podzielił się historią człowieka, który z powodzeniem zastosował to podejście i zatrzymał się w trakcie seksu z żoną, ponieważ miał myśli o innych dziewczynach. Nie mogłem uwierzyć w to, co słyszę, a jeszcze bardziej niewiarygodne było to, że jego żona szanowała go za to. Zapewnił mnie, że docenię to podejście, jeśli uczciwie spróbuję. Jestem głęboko wdzięczny, że Bóg dał mi siłę, aby próbować dalej. Wyrwałem, aż jedna z prób abstynencji powiodła się, więc udało nam się z żoną zachować miesięczną abstynencję. Mniej więcej miesiąc później mieliśmy dwa miesiące abstynencji. Nadal nie wiem, jak nam się to udało - czułem jakby to był cud. Byliśmy ze sobą blisko, ale nie angażowaliśmy się w aktywność seksualną. A co najważniejsze - nie umarłem od tego. Moje podejście do seksu zmieniło się całkowicie, gdy dotarło do mnie znaczenie prawdziwej bliskości. Nigdy wcześniej nie doświadczyłem prawdziwej bliskości.

Na mitingach SA słuchałem jak czytamy „Wizję dla Ciebie”. Zawsze mnie inspirowała, dając poczucie spokoju i nadziei. Teraz rozbrzmiewa na głębszym poziomie, dokładnie opisując to, co czuję na temat seksu. Łzy napływają mi do oczu, gdy zastanawiam się nad tymi prostymi słowami. Jestem niezwykle wdzięczny Bogu, że tak bardzo mnie docenia. Teraz rozumiem prawdziwość słów sponsora: nie można czegoś naprawdę zrozumieć, dopóki nie doświadczy się tego na własnej skórze. Dzieliłem się podobnym przykładem na mitingach, mówiąc, że bez względu na to, jak dokładnie opisałbym komuś jabłko, kto nigdy go nie widział ani nie próbował, nigdy tak naprawdę nie będzie wiedział, czym jest jabłko. Ta sama zasada dotyczy doświadczenia trzeźwości i pogody ducha.

Kiedyś zmagalem się z YouTube i mediami społecznościowymi. Chociaż potrzebowałem ich do pracy i nauki, zdawałem sobie sprawę z potencjalnego ryzyka, jakie stanowiły dla mojej trzeźwości. Dawniej postrzegałem to jako czarno-białą sytuację: obecność w mediach społecznościowych i na YouTube nieuchronnie doprowadzi do ślizgania się i nic nie można na to poradzić.

Jednak pewnego dnia postanowiłem założyć sobie „licznik granic” na YouTube, który miał resetować się za każdym razem, gdy przekroczym określoną granicę, którą sobie wyznaczyłem. Aby to było skuteczne, musiałem ustalić definicję „trzeźwości granicy YouTube”, tak jak SA ma definicję trzeźwości. Bez jasnych wytycznych byłaby to tylko sztuczna granica.

Zastanawiając się nad tym, wymyśliłem następującą definicję: brak dostępu do YouTube, chyba że służy pracy, nauce lub jest związany z komfortem życia (well-being). Przyznałem sam przed sobą, że do tej pory moje korzystanie z YouTube zawsze było motywowane żądzą lub niezdrową ciekawością. Nowe podejście zadziałało - zwiększyło świadomość tego, na co patrzę, pomogło odrzucić zaprzeczanie i przestrzegać jasnych granic. Chociaż trzeźwość jest darem Bożym, nasz program jest jednak programem działania: Muszę wykonać swoją część.

Później ustawiłem kolejny licznik, który nazwałem: „Szukanie drugiego spojrzenia”. Jego celem było zwiększenie świadomości, kiedy celowo uprzedmiotawiam kobiety, czy to za pośrednictwem ich profili w mediach społecznościowych, czy w życiu, analizując ich wygląd fizyczny, strój i inne aspekty. Przez miesiąc wielokrotnie resetowałem ten licznik, ale teraz doświadczam postępującego zwycięstwa również nad tym rodzajem żądzy, a ta metoda znacznie poprawiła jakość mojej trzeźwości. Dziś moja

trzeźwość charakteryzuje się spokojem, pogodą ducha i nowo odkrytym docenianiem życia. Doświadczam mniej wewnętrznej walki.

Po raz kolejny znajduję pocieszenie w słowach „Wizji dla Ciebie”: „Zdajemy sobie sprawę, że wiemy niewiele. Bóg będzie wciąż ujawniał coraz więcej - tobie i nam”. Brak doświadczenia czegoś nie oznacza, że to nie istnieje. Zrozumiałem, że istnieje życie poza uzależnieniem, życie pełne pogody ducha i prawdziwej więzi z Bogiem. Niech Bóg objawia coraz więcej mnie, wszystkim osobom na programie zdrowienia oraz tym, którzy wciąż cierpią. Jestem wdzięczny za SA, sponsora, osoby z SA i za żonę, która doświadczyła wielu trudności podczas tej podróży.

Loay Z., Egipt

Bóg i ja - do końca życia

Dzięki wspólnocie i Bogu, który ją kocha i lubi, to „dziecko Zoom” ma życie przekraczające jej najśmielsze marzenia.

Przez całe życie byłam seksoholiczką i to najważniejszy fakt w moim życiu. Mam też inne uzależnienia i inne wspólnoty. Seksoholizm nie jest tym, który zabiłby mnie najszybciej, ale na nim się głównie skupiam na programie zdrowienia, gdyż dotyczy i przenika najwięcej aspektów mojego życia.

Rzeczywiście, jak czytam w literaturze i słowniku Webstera, żądza przybiera niezliczone formy - w żadnym wypadku nie jest tylko seksualna. Dlatego wszystkie inne moje kompulsje postrzegam jako przejaw głównego uzależnienia od żądz. SA jest więc dla mnie priorytetem zdrowienia. To też ten nałóg, w którym nawrót jest najbardziej kuszący, każdego dnia, ponieważ nie muszę iść do sklepu i coś kupić, ani iść w jakieś miejsce. Już dawno przeczytałam, że „ceną zdrowienia jest nieustanna czujność”. Zdaję sobie też sprawę, że samozadowolenie zabija osoby uzależnione. Mogę zatem z przekonaniem stwierdzić, że będę trzeźwa w SA jeden dzień na raz przez całe życie, gdyż moja historia jest taka, że zanim znalazłam SA zawsze bardzo chciałam umrzeć. Żadna inna wspólnota nie wyleczyła tego problemu psychicznego, gdy nie byłam trzeźwa seksualnie.

Odkryłam żądzę w czasie szkoły podstawowej. Moje młodzieńcze doświadczenia były typowe dla tego wieku - seks z samą sobą, ale na religii uczono mnie, że taki seks jest zły. Później byłam wykorzystana seksualnie przez dwóch mężczyzn, gdy wciąż byłam prawnie chroniona - co zgłosiłam władzom. To doświadczenie spowodowało głębokie odrzucenie samej siebie. W wieku 13 lat zaczęłam prosić o pomoc w zaprzestaniu seksu ze sobą - o co nadal prosiłam 43 lata później, kiedy znalazłam SA. Kwalifikowałam się do SA rok przed powstaniem tej wspólnoty!!!

Mój zmarły mąż był 37 lat starszy oraz fizycznie niepełnosprawny. Nie muszę dodawać, że w tych okolicznościach nie potrafiłam być mu wierna. W tej sytuacji uznaję i biorę odpowiedzialność za moje wady charakteru, wynikające z choroby seksoholizmu. Nie winię go za to. Nadal szukałam pomocy, ale aż do czasu SA nikt nie miał rozwiązania. Od śmierci męża, 14 lat temu, mój problem z seksem dotyczy wyłącznie mnie samej. Nie mam zamiaru ponownie wychodzić za mąż. Seks ze sobą doprowadził mnie do rozpacz i to właśnie w tej rozpacz skontaktowałam się z SA. Nadal jestem religijna, nie w tej samej tradycji co w młodości. Oznacza to, że SA jest dla mnie - spośród innych wspólnot S, gdyż definicja trzeźwości SA jest całkowicie zgodna z moimi przekonaniem na temat zachowań seksualnych.

Dołączyłam do SA we wrześniu 2020 roku. Uczestniczyłam na Zoom, gdyż nie mam samochodu, a mieszkam 90 km od najbliższego mitingu osobistego / hybrydowego. To było w czasie zamknięcia covid, które było dla mnie ogromnym błogosławieństwem, gdyż wspólnota SA entuzjastycznie przeszła na Zoom - i nadal jest. Jestem dzieckiem SA Zoom i nie byłabym dziś trzeźwa, gdyby nie Zoom.

Przychodząc z innych wspólnot, miałam wielką przewagę, wiedząc, jak musi zachowywać się osoba nowo przybyła. Tak więc w drugim tygodniu poprosiłam kobiety o sponsorowanie. Otrzymałam literaturę w wersji drukowanej i na Kindle. Od razu zaczęłam 90 mitingów w 90 dni. W ciągu 90 dni wzięłam udział w około 330 mitingach Zoom. Rzuciłam się w wir programu, dokładając wszelkich

starań, żeby zachować trzeźwość. Udało mi się znaleźć tymczasową sponsorkę, napisałam swój Pierwszy Krok i oddałam go na jej grupie macierzystej tylko dla kobiet. Okazało się, że byliśmy tylko we trzy, więc później oddałam go ponownie na większej międzynarodowej grupie mieszanej. Dopiero wtedy poczułam, że naprawdę przynależę do wspólnoty.

Po 4 miesiącach mogłam czasami osobiście uczestniczyć w grupie macierzystej. Z czasem zorganizowali osobisty dzień zdrowienia. Zalałam się wtedy łzami i mam nadzieję, że nigdy nie zapomnę, co powiedziałam tamtego dnia: „Dzisiaj dołączyłam do SA. Do tej pory błąkałam się po moim pokoju”. Od tego czasu uczestniczyłam w kolejnym dniu zdrowienia i dwóch złotych, a czasami chodzę na grupę macierzystą. Osobiste spotkania są dla mnie zupełnie innym, o wiele bardziej życiodajnym doświadczeniem niż jakiegokolwiek spotkanie Zoom, bez względu na to, jak dobre są spotkania Zoom. Osoby na grupie macierzystej uratowały mi życie.

Po dwóch latach i czterech miesiącach nadal pracuję ze sponsorką, z którą zaczynałam. Razem pracujemy nad krokami. Po dwóch weekendowych warsztatach, podczas których pracowaliśmy nad wszystkimi krokami (z wyjątkiem ukończenia 9), codziennie pracuję nad krokami 10, 11 i 12. Sponsorka przerabia je ze mną bardziej dogłębnie używając poradnika *Zacznij działać*.

Nigdy nie zapomnę, gdy pojawiłam się na międzynarodowym spotkaniu, przepraszając za to, że jestem trzeźwa tylko 24 godziny. Ktoś odpowiedział, że rekord świata w trzeźwości wynosi 24 godziny! Dziś, gdy piszę swoją historię, mogłabym z łatwością pozwolić głosowi wewnętrznego uzależnionego potępić mnie za moją przeszłość i skazać na życie bez nadziei. Zasada 24 godzin jest dla mnie kluczowa. Zgodnie z moją religią błogosławieństwa Siły Wyższej, którą nazywam Bogiem, odnawiają się każdego ranka, co doskonale pasuje do mojego sposobu myślenia SA. Dzisiaj moja przeszłość mnie nie osądza. Obecnie czuję się „szczęśliwa, radosna i wolna”, a literatura wspiera mnie i przypomina, że tego właśnie chce dla mnie Bóg.

Tak właśnie obecnie żyję. Rozwiązaniem. Jak mówi Wielka Księga: „miało to swoją cenę. Było nią zburzenie egocentryzmu. Ze wszystkim muszę się zwracać do Ojca Światłości, który panuje nad nami” (AA 14). Kiedy czasem zdarza się, że mój wewnętrzny uzależniony odmawia otwarcia serca na Boga i robi swoje, uważam się za zagrożoną i kontaktuję się z trzeźwymi osobami, mówiąc, co się dzieje, żeby jak najszybciej wrócić na właściwe tory.

Przez długi czas kontaktowałam się tylko z kobietami, ale dziś sponsorka cieszy się, że kontaktuję się z trzeźwymi mężczyznami - np. na grupie macierzystej, pod warunkiem, że głównie kontaktuję się z kobietami. Muszę tylko to przemyśleć i być szczerą wobec siebie, jeśli chodzi o moją motywację i ich trzeźwość. Nie rozmawiam z mężczyznami, którzy nie mają przynajmniej średniego okresu trzeźwości, ani nie wysyłam do nich prywatnych wiadomości. Szczerze mówiąc, nikt nigdy tego nie kwestionował.

Wyobrażam sobie, że istnieje tyle idei Boga, ilu jest uczestników - i tak powinno być. Należę, jak już wspomniałam, do jednej z religii. To oczywiście kształtuje sposób, w jaki postrzegam Boga. Ta idea Boga górowała jednak, gdy przez prawie pół wieku żyłam w rozpacz i seksualnie się uruchamiałam. Ostatnio ciężko pracowałam nad krokiem 2, korzystając z tabeli w *Zacznij działać*. Dopiero teraz, gdy to piszę, dotarło do mnie, że od tamtego dnia jestem trzeźwa!!! Ta tabela szczegółowo analizuje dawne wyobrażenia o Bogu, ukształtowane przez nieszczęśliwe doświadczenia, po czym prowadzi mnie do nowych przekonań o Bogu obecnie. To było dla mnie niesamowite objawienie - uczące pokory. Często płakałam podczas tego zadania.

Nie używając terminów spoza SA, Bóg, w którego wierzę dzisiaj, nie tylko kocha mnie bezwarunkowo, ale naprawdę mnie LUBI oraz chce, abym była „szczęśliwa, radosna i wolna” - w pokoju i pogodzie ducha. On chce, abym była trzeźwa i utrzyma mnie w trzeźwości, niezależnie od trudności i bólu, które przyniesie życie, tak długo, jak będę utrzymywała z Nim Prawdziwą Więź, a nie ufała wyłącznie wspólnotie.

Kiedy wszystko inne zawodzi, nauczono mnie, żeby wracać do pracy na Krokach, a tym samym odzyskać kontakt z Bogiem. Kiedy wszystko inne zawiedzie, pracuję z innymi seksoholikami. W moim przypadku czasem potrzebna jest literatura, praca na krokach, modlitwa i medytacja, dowolną metodą, oraz ODPOCZYNEK od komunikowania się z innymi osobami z SA. Mam absolutne zaufanie do SA i absolutnie żadnego zaufania do własnej siły woli. Tak będzie do końca życia. Gdyż ta choroba zabija ludzi i prawie zabiła mnie. Dzisiaj, i tylko dzisiaj, mam życie całkowicie „wykraczające poza moje najśmielsze marzenia”. Dziękuję Bogu za to, że „Bóg z pewnością jest po stronie seksoholika”.

Kathie S., Devon, Wielka Brytania

Kroki i Tradycje - Duch Pierwszego Kroku

Pochodzący z Ameryki Łacińskiej oldtimer dzieli się, jak duch Pierwszego Kroku zmienił jego postawę i stał się prawdziwą drogą do Siły Wyższej.

W rozdziale poświęconym Pierwszemu Krokowi w Białej Księdze czytamy: „Duch pokory i skruchy - duch Pierwszego Kroku - jest kluczem, który otwiera drzwi i uwalnia nas” (SA, str. 110). Dlaczego powoli i boleśnie cofam się do piekła, skoro mogę radośnie biec do nieba? Duch pokory i skruchy jest niezbędny, ponieważ znam fizyczne i emocjonalne zniszczenia, które przynosi mi uzależnienie. Jestem świadomy strasznych konsekwencji, jakie powoduje moja żądza i nie chcę ponownie podejmować dawnego ryzyka.

Musiałem być bardzo posłuszny, gdy na przykład sponsor powiedział mi, że aby móc pójść na plażę, muszę najpierw mieć 3 lata trzeźwości seksualnej i przepracować 12 Kroków. Chociaż dużo mnie to kosztowało, posłuchałem go i gdy ponownie poszedłem na plażę, towarzyszyłem mojej żonie, aby jej służyć, dbać o nią i uważać na co patrzę. Dziękowałem Bogu za cuda stworzenia, dziękowałem za naturę, za słońce i za piękno morza. Miałem zupełnie inną postawę: przeszedłem od urazy do wdzięczności, starając się wypełnić wolę Boga, zamiast zadowolić moje chore ego.

Dążymy do postępu, a nie do perfekcji, a literatura AA mówi nam, że jedynym Krokiem, który można zrobić perfekcyjnie, jest Krok pierwszy. W moim przypadku spełniło się więc to, o czym mówi ten sam rozdział Białej Księgi dotyczący Pierwszego Kroku. Nie chodzi o to, że ja postawiłem ten krok, ale o to, że to Pierwszy Krok mnie pochłoniął. Przeniknął mnie w taki sposób, że jeden dzień na raz pozostaję trzeźwy od 2006 roku.

Rano, kiedy wstaję, najpierw oddaję Bogu moje intencje i działania na ten dzień, a następnie przygotowuję kawę dla żony. W południe modlę się przez chwilę. W ciągu dnia dzwonię do innych uzależnionych. Wieczorem odpowiadam na e-maile i wiadomości od osób sponsorowanych i potrzebujących pomocy. Jeśli jestem w miejscu, w którym odbywają się mitingi SA, uczestniczę w co najmniej jednym mityngu tygodniowo, a przez Internet w co najmniej dwóch tygodniowo. Chodzę też na mitingi innych wspólnot Dwunastu Kroków.

Jeśli przychodzi do mnie jakakolwiek pokusa urazy lub żądz, dzwonię do osoby uzależnionej, aby skapitulować i powierzyć się, ponieważ każdego dnia budzę się jako seksoholik, więc każdego dnia muszę szukać wybawienia. Raz seksoholik - zawsze seksoholik. Ponieważ seksoholizm jest chorobą duchową, rozwiązanie jest również duchowej natury - to postawa modlitwy w ciągu dnia.

Program nie obiecuje mi, że nie będę miał żadnych pokus, ale nauczył mnie, że nie powinienem się denerwować, gdy tak się dzieje. Po prostu mam taką chorobę i żyję z nią, tak jak wielu innych ludzi. Mogę wybrać. Wiem, co się dzieje. Zachowuję spokój i mówię to, czego nauczyłem się z tekstu „Odpowiedź Radości” z naszej książki „Zdrowienie Postępuje”: „Mój Boże, dziękuję Ci za tę pokusę i za zwycięstwo, które tutaj odniesiesz. Niech się dzieje Twoja wola, a nie moja”. To prawdziwe uczucie wolności, pokoju i radości, a nie zwykła ulga z powodu ocalenia, jak u osób uratowanych z katastrofy.

W Wielkiej Księdze AA napisano: „Podsumowując temat seksu: Szczerze modlimy się o odpowiedni ideał, o przewodnictwo w każdej wątpliwej sytuacji, o zdrowy rozsądek oraz o siłę, by robić to, co należy. Jeżeli seks przysparza nam dużo problemów, rzućmy się w wir pomocy innym. Myślimy

o ich potrzebach i pracujemy dla nich. To pozwoli nam oderwać się od nas samych i uspokoi silny popęd, któremu poddanie się sprawiłoby ból serca” (AA, str. 71). To wyraźnie mi pokazuje, co powinienem robić: szczerze się modlić, ilekroć jestem kuszony oraz intensywnie pracować z innymi seksoholikami.

Pamiętam, jak kiedyś poskarżyłem się sponsorowi, ponieważ byłem na mityngu SA, na który nikt inny nie przyszedł. Powiedział mi - pomogło ci to, ponieważ wyszedłeś ze swojej izolacji. Praca z innymi seksoholikami obejmuje telefony, kapitulację lub zwykłe zapytanie, jak ludzie sobie radzą. Ten silny popęd, o którym wspomina Wielka Księga AA, ustępuje, jeśli postępuję zgodnie z zaleceniami. Jak mawiał doktor Silkworth, lekarz Billa W., nawrót nie zdarza się przypadkowo, nie jest rzadkością - pacjent po prostu nie przestrzegął zaleceń.

Duch Pierwszego Kroku prowadzi mnie do dyscypliny i posłuszeństwa. Chcę postępować zgodnie z zaleceniami, gdyż naprawdę przepętia mnie duch skruchy i pragnę się zmienić. To uzależnienie doprowadziło mnie do desperacji i doprowadzi ponownie, jeśli na to pozwolę. Pomaga mi to też pamiętać, że nie ratuje mnie wiedza, ale praktyka programu. Jak powiedział mi kiedyś znajomy kapłan: „Nelson, aby wypełniać wolę Bożą, nie musisz studiować teologii, ale wprowadzać w życie to, co wiesz, że pragnie dla ciebie Siła Wyższa”.

Nelson V., Wenezuela

Radość życia dniem dzisiejszym

Jestem trzeźwa według definicji trzeźwości SA od 8 lat, dzięki łasce Siły Wyższej. Lubię cyfrę 8, ponieważ przypomina mi znak nieskończoności. Chociaż wciąż uczę się żyć skupiając się na jednym dniu, program daje mi nieskończoną nadzieję, dzień po dniu. Jeden z tekstów naszej literatury ostrzega, że ta droga nie będzie łatwa i to prawda. Najprostszą częścią zdrowienia było zacząć pisać Kroki zgodnie z poradnikiem *Zacznij działać*. Od początku wierzyłam w rozwiązanie, więc zaangażowałam się w proces zdrowienia pod wrażliwym i konkretnym przewodnictwem sponsorki i w oparciu o literaturę SA.

W moim rejonie nie ma osobistych mityngów SA, starałam się więc planować dni w taki sposób, aby odwiedzić jak najwięcej grup online oraz dzielić się, gdy tylko nadarzy się okazja. SA dostarczyło mi wiele możliwości dzielenia się. Wiele satysfakcji daje mi możliwość bycia częścią globalnej wspólnoty i uczestniczenia we wszystkich wydarzeniach SA, takich jak: zloty online w różnych krajach oraz okrągłe stoły online - których celem jest niesienie posłania lekarzom i psychologom.

Jednym ze szczególnie przyjemnych działań w ramach wspólnoty był udział w grze zdrowienia *Essay* (zob. essay.sa.org w zakładce „[Get Involved](#)” / Zaangażuj się), gdzie każdego dnia praktykuje się pozytywne narzędzia i nawyki zdrowienia. Zawsze inspirowały mnie świadectwa osób na programie - możliwość usłyszenia w jak wielkim stopniu zmieniło się ich życie.

Kiedy po raz pierwszy pracowałam nad wadami charakteru, miałam nadzieję, że życie dostosuje się do mojej woli i stanie się cudowne. Ale gdy tylko ukończyłam wszystkie 12 kroków z gratulacjami sponsorki, spotkała mnie seria trudnych doświadczeń. Ponownie musiałam przyjrzeć się swojemu gniewowi - jak bardzo się złościę! Nie straciłam jednak nadziei, więc nadal oddawałam życie i wolę pod opiekę Boga. Musiałam też podjąć działania w związku z moim gniewem, aby mnie nie zabił.

Modlitwa Czwartego Kroku o pozbycie się gniewu stała się moim westchnieniem i oddechem. Stopniowo uwolniłam się od nienawiści wobec osób, które były powodem moich cierpień. Wtedy poczułam obawy co do mojego życia, ponieważ coraz bardziej czułam wartość i szacunek wobec życia. Cieszyłam się, że to poczułam, gdyż wcześniej nienawidziłam swojego życia, więc tylko zamieniałam jeden nałóg na inny, zawsze degradując dar życia, nigdy nie widząc w nim żadnego sensu, jeśli nie daje euforycznej przyjemności.

Przed programem zawsze prosiłam Boga, aby oszczędził mi bólu i cierpienia - aby zabrał mnie do nieba, abym mogła czuć tylko dobre rzeczy. Dziś uznaję cierpienie i emocje - oddaję je Bogu gdy

mnie przytłaczają. Muszę zajmować się swoimi emocjami. Z własnego doświadczenia wiem, jak bardzo chora mogę się stać - nawet fizycznie - gdy tłumię emocje nałogowym myśleniem i zachowaniem.

Najważniejszą rzeczą, o jaką dziś proszę Boga, jest spokój umysłu i zachowanie w sercu jak najwięcej Jego miłości. Dziś modlę się też o odwagę, aby żyć na warunkach życia - abym mogła przejść przez wszelkie cierpienie, jakie pojawi się na mojej drodze, abym mogła rozwijać charakter z mądrością, którą Bóg zapewnia wszystkim, którzy Go o to proszą.

Olga S., Ałczewsk, Ukraina

Modlitwa w intencji pracy z innymi

Napisałem tę modlitwę jako pomoc podczas pracy z innymi. Została zaadaptowana z rozdziału siódmego Anonimowych Alkoholików.

John M., Tennessee, USA

Boże,

Pomóż mi pamiętać, że ten człowiek jest bardzo chory - nie zmuszać go, nie poganiać i nie narzucać mu się. Nie nakładać na niego żadnych zobowiązań, nie wywierać presji, nie okazywać zapału konfrontacji i nie reformować na siłę.

Pomóż mi przestać walczyć ze wszystkim i wszystkimi.

Pozwól wyjaśnić mu, że nie musi zgadzać się z moją koncepcją Ciebie, oraz zachęcić do podążania za własnym sumieniem. Pozwól podkreślać aspekt duchowy w codziennym języku bez pouczania o religii.

Pozwól mi nigdy nie pouczać go z pozycji moralnej lub duchowej wyższości. Pozwól mi tylko rozłożyć przed nim zestaw duchowych narzędzi.

Daj mi taskę dzielenia się moim doświadczeniem w duchu przyjaźni i wspólnoty, przekazywania mu praktycznych sugestii dotyczących Dwunastu Kroków i podążania razem z nim dzień po dniu ścieżką duchowego postępu.

Amen.

Nowe grupy SA

Europa - Eindhoven, Niderlandy
Ameryka Północna i Południowa
Piura, Peru
Bellingham, Waszyngton, USA
Kalamazoo, Michigan, USA
Fort Wayne, Indiana, USA

Raport finansowy na 31 sierpnia 2023

Całkowity dochód	\$323,980
Całkowite wydatki	\$363,582
Strata netto	- \$39,602
Rezerwy ogółem	\$283 733 (po 7,8 miesiącach wydatków)

Komitet Zakładów Karnych (CFC) - Służba

Wchodząc do hotelu w Krakowie na zlot międzynarodowy 2023 trafiłem prosto w gościnne ramiona osoby z Polski, która jest stałym uczestnikiem warsztatów sponsorowania korespondencyjnego (Sponsoring by Mail). Pierwszy raz spotkaliśmy się osobiście. To było prawdziwe spotkanie z bratem. Przez cały weekend śmialiśmy się, gdy tylko pracowaliśmy razem lub przypadkowo na siebie wpadaliśmy. Prawdziwa więź. Z perspektywy czasu widzę, że właśnie wtedy zniknęły wszystkie kłopoty związane z podróżowaniem pociągiem.

W krótkim czasie poznałem większość uczestników, którzy zgłosili się do służby podczas tego weekendu. Stół komitetu zakładów karnych CFC został od razu ustawiony i znalazły się na nim nasze

materiały. Spotkałem się z osobami pełniącymi służby, z którymi wielokrotnie spotykałem się online. To wielkie błogostawieństwo i radość! „Hej stary, jesteś znacznie wyższy (lub niższy, jeśli o mnie chodzi) niż myślałem!”

Zgodziłem się być odpowiedzialny za program zakładów karnych na zlocie, w tym za przygotowanie zakładki do książek. Pierwotnie została opracowana przez byłego przewodniczącego CFC na międzynarodowy zlot w Madrycie, zawiera przydatne informacje i „atrakcje CFC” w języku angielskim na jednej stronie, a na drugiej w języku danego kraju. (Możecie ją redagować, tłumaczyć i użyć podczas swoich wydarzeń CFC).

Podczas ogólnych sesji na zlocie był czas na zaproszenie uczestników na spotkanie CFC i do naszego stołu. Jestem bardzo wdzięczny za przychylność i wsparcie polskiego komitetu zlotu. Dziękujemy osobom, które pełniły służbę przy naszym stole i rozwiązywały problemy techniczne podczas naszej sesji. Ciągle się śmiałyśmy!

Lista osób, które zgłosiły się do pełnienia służb lub po informacje wzrosła z 15 do 55 po ostatniej sesji ogólnej, podczas której rozmawialiśmy o służbach CFC i rozesłaliśmy listę po sali. 9 osób zgłosiło się do sponsorowania, 10 jako osoby do pierwszego kontaktu, a kolejne 20 poprosiło o więcej informacji, reszta nie określiła konkretnej służby. Wszyscy otrzymali list z wewnętrzną broszurą służb CFC, zakładką i drukowaną wersją specjalnego wydania Essay poświęconego CFC. 8 osób zaczęło sponsorować od razu po zlocie. Nie mieliśmy wtedy więcej zapytań o sponsorowanie, nie było więc potrzeby angażowania osób do pierwszego kontaktu. Kiedy jednak piszę ten tekst, 10 osób szuka sponsora, a do czasu, gdy to czytasz, może być ich znacznie więcej.

Oto wezwanie do służby: Jeśli masz 6 miesięcy trzeźwości, pracujesz nad Krokami, a twój sponsor się na to zgadza, zgłoś się do jednego z najlepszych narzędzi zdrowienia - do pracy z innymi. Jeśli jeszcze nie spełniasz tych wymagań, zgłoś się jako osoba pierwszego kontaktu, która pisze wspierające listy do seksoholika osadzonego w więzieniu czekającego na przydzielenie sponsora. Ta służba daje mnóstwo satysfakcji. Co więcej, serdecznie witamy w naszym wspólnym gronie sług CFC!
Ben V., Leiden, Niderlandy

Pocztówka dla Ciebie

Wysłałem tę pocztówkę ze zlotu w Krakowie, gdzie poprosiłem innych uczestników, aby napisali przynajmniej swoje imiona dla naszej grupy macierzystej we Włoszech. Było to dla mnie ważne doświadczenie, aby spotkać się zarówno z osobami znajomymi, jak i nowo poznanymi, oferując drobny sposób niesienia posłania tym, którzy nie mogli być obecni i służyć jako pomost naszej grupy do całej wspólnoty SA. Napisano wiele imion, odzwierciedlających różne języki i alfabety. Czego mogę tylko żałować? Tego, że nie kupiłem większej pocztówki, aby zebrać dodatkowe wpisy, i że nie używałem kolorowych długopisów.

Dla mnie pocztówki są też sposobem okazania miłości bliskim krewnym. Kiedy żyłem w problemie, jednym z niewielu powodów, dla których podróżowałem, było uruchamianie się - w sekrecie. Gdy jednak zacząłem podróżować dla zdrowienia, sekrety osłabły, choć nadal czasem zapominam się podzielić. Nawet jeśli rodzina nie jest zainteresowana powodami moich podróży, zapragnąłem ich delikatnie zaangażować w moje zmienione postawy. W ten sposób rozpoczęło się zobowiązanie do wysyłania pocztówek.

Nawet teraz nie jest to łatwe zadanie: co napisać? Jak pisać? Jak nie brzmieć niezręcznie? Co jeśli uznają to za mało ciekawe? Piszę pozdrowienia, aby przynajmniej zaznaczyć, że o nich myślę. Mój punkt wyjścia jest skromny, ale to okazja dla mnie, aby nauczyć się A-B-C relacji z innymi.

Mówiąc o uczestnictwie w zagranicznych zlotach, nieoczekiwanym efektem ubocznym było dziwne i silne okazanie uczuć. W zeszłym roku, kiedy poinformowałem rodzeństwo o podróży do Armenii, starszy brat wyraził głębokie zaniepokojenie, a nawet chciał się spotkać, aby odwieść mnie od

wyjazdu (wciąż nie wiem dlaczego). Pomimo jego obaw, wytrwałem w swoich planach i wysłałem pocztówki. Co ciekawe, był to najbardziej znaczący przejaw uczuć, jaki do tej pory od niego dostałem.

A co ze zlotem w Krakowie? To naprawdę niezwykle doświadczenie. Świetna okazja poznania nowych przyjaciół z wielu krajów, z których każdy ma własną drogę zdrowienia. Pozwolił mi też ponownie spotkać się z przyjaciółmi, z którymi nie miałem kontaktu od miesiący. Nawet spotkanie z włoskimi kolegami, z którymi byłem już w kontakcie, w nowym środowisku dało mi świeżą perspektywę. Wielkie podziękowania dla polskiej wspólnoty za wyjątkową służbę i wysiłki, dla spikerów oraz osób, które zgłosiły się na pokaz talentów!

Claudio F., Solagna, Włochy

SA rozwija się na Węgrzech

Na Węgrzech SA powstało we wrześniu 2019 r. Obecnie mamy trzy cotygodniowe spotkania, dwa online i jeden hybrydowy w Budapeszcie. Aktywność uczestników jest różna - przychodzą i odchodzą, ale jest 6-8 powracających osób. Mamy różne spotkania - wolne dzielenie się, czytanie Białej Księgi SA, Wielkiej Księgi AA i spotkania ze spikerami. Skończenie tłumaczenia Białej Księgi SA na węgierski to ważny krok naprzód. Teraz czeka na wydrukowanie. Potrzeba czasu, aby SA w jednym małym kraju stała się znana obok innych wspólnot S, które działają w tym kraju od 30 lat. Węgierska SA jest członkiem Intergrupy Południowo-Wschodniej (SEI). Chciałbym podkreślić dobre stosunki ze słowacką wspólnotą SA.

Zacząłem chodzić do węgierskiej SA we wrześniu 2019 roku. Wcześniej przez ponad 2 lata byłem w innej wspólnotce S, gdzie ugruntowała się moja trzeźwość, ale nie udało mi się osiągnąć żadnych poważnych rezultatów zdrowienia. SA dało mi nową nadzieję dzięki rygorystycznym oczekiwaniom oraz koncepcji żądz, która mówi o tym, że samo uzależnienie od seksu jest tylko wierzchołkiem góry lodowej - tylko jednym z przejawów ogólnej, głębszej choroby całej osobowości.

Obecnie, po 3 latach SA - upadków, kompulsywnych nawrotów, ale cały czas aktywnie uczestniczę w spotkaniach i pracuję nad krokami, dar trzeźwości został mi dany (jestem trzeźwy seksualnie od 6 miesięcy). Jeszcze intensywniej konfrontuję się z wadami charakteru, od których uciekałem przez wiele lat.

Dzięki bogatej duchowości SA praktyka mojej religii stała się uczciwa, pogłębiły się relacje z członkami rodziny, są teraz mniej paranoiczne, oraz bardziej szczerze - choć dalekie od braku emocji. Każdego dnia dostaję w SA konkretne narzędzia w chwilach pokusy i negatywnych myśli - unikam drugiego spojrzenia, natychmiast telefonuję, zostawiam wiadomości głosowe, kapituluję, żeby zawsze móc uznać bezsilność, uklęknąć i oddać się Sile Wyższej, w moim przypadku Bogu.

Dzięki modlitwie obiekt żądz zostaje uczłowieczony - mogę coś dać danej osobie zamiast jej używać. Poważny charakter mojej choroby polega na tym, że każdego tygodnia pożądam setki osób - mam jednak nadzieję, że dzięki modlitwie te setki osób zostaną pobłogosławione. W ten oto sposób Bóg przemienia wady w zalety. Koncepcja kapitulacji była dla mnie nowa w porównaniu z inną wspólnotą S, gdyż tam walczyłem z chorobą i nie rozumiałem prawdy paradoksu, że muszę się poddać, cofnąć we własnej historii, aby Bóg mógł wkroczyć i zrobić dla mnie to, czego sam nie mogę zrobić dla siebie. Egoista rozwiązujący problemy nie może niczego dla siebie uczynić.

Przez lata program SA stał się ważną częścią mojego życia. Mój dawny „marginalny” i potajemny problem stał się głównym nurtem - codzienne spotkania. Prawdziwa więź z Bogiem, program zdrowienia, rodzina i praktyki religijne utrzymują mnie w trzeźwości. Oczywiście moje prawdziwe zdrowienie, ciągły spokój umysłu, to coś więcej niż tylko zachowanie trzeźwości. Nauczyłem się tego w SA - przynajmniej mogę tymczasowo doświadczyć spokoju i ulgi, jakie przynosi stosowanie programu w momencie trudnych uczuć, myśli i pokus seksualnych. Niech Bóg błogosławi SA, węgierską wspólnotę SA, zarówno lokalną, jak i międzynarodową.

N., Budapeszt, Węgry

Informacje ze świata

Essay publikuje wyłącznie międzynarodowe wydarzenia SA. Wasze wydarzenia lokalne lub międzynarodowe można jednak przesyłać na adres saico@sa.org w celu umieszczenia w zakładce Złoty i Wydarzenia na stronie sa.org. Podaj proszę następujące informacje: data, temat, miejsce, i kontakt. Przyda się ulotka o wydarzeniu.

Międzynarodowy zimowy zlot SA i S-Anon
Stepping Into the Light / Wkraczając w światło
22-24 STYCZNIA 2024
Jerozolima, Izrael
<https://steppingintothelight.org>

Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon
Courage to Change (Odwaga do zmiany)
12-14 LIPCA 2024
Los Angeles, Kalifornia, USA

Dołącz do nas, aby doświadczyć wspólnoty i zdrowienia w słonecznej południowej Kalifornii w lipcu 2024 roku. ****Zarejestruj się wcześniej**** Nie przegap fantastycznych międzynarodowych zlotów SA i S-Anon! Zeskanuj kod QR powyżej lub odwiedź stronę iclosangeles2024.com aby uzyskać więcej informacji. Wczesna rejestracja do 31 marca 2024 r. <https://iclosangeles2024.com>

Dołącz do nas, aby przeżyć niezapomniany czas zdrowienia we wspólnocie - przekąski, mitingi, ciche pokoje, literatura, wspólne posiłki oraz wielu dobrych spikerów z całego świata. Z niecierpliwością czekamy na Ciebie w pięknym hotelu Marriott na lotnisku w Los Angeles.

Dave H., Kalifornia, USA

Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon (Szczegóły zostaną ogłoszone)
25-27 LIPCA 2025
Dallas, Teksas, USA

Prześlij Wasze wydarzenie, aby zostało wymienione na stronie Złotów i Wydarzeń SA sa.org. Podajcie następujące informacje: data, temat, miejsce, i kontakt. Przyda się ulotka informacyjna o wydarzeniu. Prześlij informacje o wydarzeniu na adres saico@sa.org.

Essay Grudzień 2023 - Zdrowienie całościowe. Zdrowienie musiało nastąpić we wszystkich trzech obszarach.

W grudniowym numerze dzielimy się tym, co oznacza dla nas „Zdrowienie całościowe” - czyli jak praca nad programem SA doprowadziła do zdrowienia w trzech sferach życia - fizycznej, emocjonalnej i duchowej.

O ciastkach i żądzy. Osoba z Niemiec odkryła, że jedzenie zbyt wielu ciastek zwiększa jej głód żądzy.

Płaszcz żądzy. Ameer z Iraku opowiada o tym, jak żądza przejawia się w różnych obszarach jego życia, takich jak jedzenie, sława, pieniądze, kontrola, intymność i uwaga.

Od wraku do użytecznego narzędzia. W czasie zdrowienia nauczyła się dbać o swoje podstawowe potrzeby i w ten sposób stała się narzędziem Siły Wyższej.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Grudzień 2023: **Całościowe zdrowienie** - uzdrowienie musi nastąpić we wszystkich trzech obszarach (Termin: 1 listopada 2023) Zrozumieliśmy, że „Trzeźwy nie oznacza zdrowy”. Jak zapewnić zdrowienie całej osoby?

Luty 2024: **Korzystanie z literatury programu** (Termin: 1 stycznia 2024) W jaki sposób korzystasz z literatury SA i AA w czasie wyciszenia i odosobnienia?

Kwiecień 2024: **Mężczyźni i kobiety w SA** (Termin: 1 marca 2024) Podziel się z nami, jak ty i twoja grupa macierzysta organizujecie mitingi i zajęcia towarzyskie, które są przyjazne i wspierające zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet.

Czerwiec 2024: **Czym jest żądza?** (Termin: 1 maja) Koncentracja na żądzy odróżnia SA od innych wspólnot S.

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 bezpłatnie pełną wersję każdego Essay w formacie PDF, oraz 6 wybranych artykułów w 10 językach na stronie internetowej, to ich przygotowanie nie jest jednak darmowe. Aby wesprzeć Essay w niesieniu posłania SA na cały świat, prosimy o wpłaty na stronie www.essay.sa.org

Dwanaście Kroków SA

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

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

Dwanaście Tradycji SA

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

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 spełni się Twoja wola, a nie moja.