

Polska wersja tekstowa. Pełna graficzna, angielska 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 © 2024 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Spis treści

Kącik redakcyjny.....	2
Listy – Drogi ESSAY	2
Praktyczne narzędzia: Pomagam zamiast prosić Boga o pomoc.....	3
Praktyczne narzędzia: W moim trzeźwym życiu	3
Praktyczne narzędzia: Obrazy zdrowienia	5
Zasada 62: To nie był nawrót choroby.....	5
Zasada 62: Łysienie, sponsorowanie i zasada 62	5
Zasada 62: Nie brać siebie zbyt poważnie	6
Zasada 62: Kto powiedział, że na mitingu organizacyjnym nie można się dobrze bawić?.....	7
Zasada 62: Zawsze znajduję czego szukam.....	9
Historie osobiste SA: Czy to żądza, czy miłość?	10
Historie osobiste SA: Odwaga do zmiany	11
Historie osobiste SA: Dar desperacji.....	13
Historie osobiste SA: Osiągnięcie równowagi.....	14
Historie osobiste SA: Czyje to zwycięstwo? Pozwolić Bogu przezwyciężyć żądzę	15

Historie osobiste SA: Znieczulony na zniszczenie.....	16
Kroki i Tradycje: Spojrzenie na Krok Czwarty	17
Komitet SA ds. Zakładów Karnych CFC: Ręka Wspólnoty	19
Komitet SA ds. Zakładów Karnych CFC: Ratunek w zamknięciu	21
Wiadomości ze świata: Wspólne zdrowienie: Siła Wspólnoty.....	22
W numerze czerwcowym: Żałoba podczas Zdrowienia	24

Kącik redakcyjny

Zapraszamy do lektury kwietniowego wydania magazynu ESSAY z 2025 roku i życzymy chwili relaksu. Tak, nadal spoczywa na tobie obowiązek uporządkowania pozostałości po swojej przeszłości, ale pamiętaj, że choć Siła Wyższa wciąż pozwala ci zmagać się z wadami charakteru, abyś mógł się rozwijać i robić postępy, to nie jesteś odpowiedzialny za ich usunięcie. To zadanie dla Boga! Powierz Mu to wszystko.

On usunie nasze wady tylko wtedy, jeśli wobec nich skapitulujemy i **poprosimy Go**, by je usunął!

Skoro więc nie wszystko zależy od ciebie, może nie traktuj siebie aż tak poważnie?

W tym numerze Zasada 62, mamy zepsute krzesła, tysiąch sponsorów, Oscary dla najlepszej aktorki, prze zabawny miting organizacyjny oraz uzależnionego szukającego jednej skarpetki.

A to dopiero artykuły tematyczne!

Znajdziesz tu również inspirujące historie SA, praktyczne narzędzia, Spojrzenie na Krok 4, ekskluzywny artykuł CFC dostępny wyłącznie w wersji cyfrowej (odwiedź stronę essay.sa.org, aby go przeczytać) oraz fascynującą relację ze zlotu w Bogocie w Kolumbii.

Jedno mocne zdanie od razu rzuciło się w oczy „Nie traktuj sam siebie, do cholery, tak strasznie poważnie” (12 na 12, str. 149)

Na okładce: Czy ktoś kiedyś powiedział ci, żebyś się wyluzował? Czy poczułbyś się urażony, gdyby ktoś tak powiedział o twojej pracy na programie zdrowienia? To może być właśnie sedno twojego problemu.

ESSAY przedstawia doświadczenia, 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

Jeszcze raz dziękuję za wkład, jaki ten magazyn wnosi w życie naszej wspólnoty. To bardzo ważne! Tak wielu naszych uczestników z niecierpliwością czeka na kolejny numer.

W ciągu miesięcy, które co roku spędzam w Afryce Zachodniej, spotykając się z uczestnikami SA, pobieramy i rozprowadzamy najnowszy numer ESSAY. Nie mamy zbyt wielu egzemplarzy Białej księgi w wersji papierowej, ponieważ przesyłki międzynarodowe i krajowe są bardzo zawodne. Posiadanie bezpłatnej wersji cyfrowej Essay jest bardzo ważne.

Dwa razy w tygodniu mamy godzinny miting SA przez WhatsApp. Od czasu do czasu, oprócz czytania i omawiania głównych ksiąg SA, rozdajemy najnowszy

numer ESSAY, czytamy go wspólnie i rozmawiamy o tym, jak odnosi się on do każdego z nas osobiście. Ta bezpłatna, aktualna literatura pomaga utrzymać naszą wspólnotę przy życiu i wspiera jej rozwój.

Kwaku K., Ghana i USA

Praktyczne narzędzia: Pomagam zamiast prosić Boga o pomoc

Na programie uczę się prosić Boga o pomoc. „Pomóż mi zachować trzeźwość! Pomóż mi odwrócić się od żądz! Pomóż mi skapitulować! Pomóż mi! Pomóż mi! Pomóż mi!” W miarę jak wzmacniam tę umiejętność – co czasami wymaga ode mnie całkowitego zawierzenia – zmieniam również swoje nastawienie na bardziej łagodne.

Po pierwsze, wierzę, że Bóg ma dla mnie plan – plan, który pozwoli mi zachować trzeźwość jeden dzień na raz. Zamiast więc prosić Boga o pomoc, pytam: „Jak mogę pomóc Ci, Boże, w realizacji Twojego planu wobec mnie?”

Następnie mówię na głos: „Uspokajam swoje myśli i emocje”. Potem: „Boże, przemów do mnie i zaproś mnie do wypełniania Twojej woli”. Wtedy po prostu milczę i słucham.

Na początku cisza jest nieco krępująca. Umysł wciąż chce pędzić do przodu, negocjować, szukać zapewnień. Łapię się na tym, że mam ochotę wypełnić tę przestrzeń kolejnymi słowami, modlitwami, prośbami. Ale opieram się temu. Zamiast tego oddaję się ciszy.

W tej ciszy coś się zmienia. Desperackie zaciskanie dłoni ustępuje. Moje serce mięknie. Zaczynam wyczuwać nie jako gromki głos, lecz głęboką pewność, że Bóg już mnie prowadzi. Jego plan nie jest tajemnicą, ale właśnie się odkrywa. Te kroki nie są skomplikowane. To proste akty wiary.

Może zachęta, żeby skontaktować się z przyjacielem na programie zdrowienia. Może przypomnienie, żeby żyć tu i teraz, oddychać i skupiać się na jednej chwili. Może to ten głęboki spokój, który wynika ze świadomości, że nie muszę wszystkiego rozgryzać – wystarczy, że zrobię kolejny właściwy krok.

Zdaję sobie sprawę, że pytanie „Jak mogę Ci pomóc, Boże?” nie oznacza, że muszę się bardziej starać czy robić więcej. Chodzi o to, żeby bardziej ufać. Chodzi o to, by zrezygnować z walki i żyć zgodnie z obietnicą, która została mi już dana.

Więc słucham. A kiedy pojawia się odpowiedź – czy to w postaci szeptu, przeczucia, czy drobnej okazji – korzystam z niej. Bo tak właśnie wygląda prawdziwe partnerstwo z Bogiem: nie polega na błaganiu o pomoc, lecz na wkroczeniu z wiarą w Jego plan.

Thomas S., Georgia, USA

Praktyczne narzędzia: W moim trzeźwym życiu

Odnajdywanie mocy w Sile Wyższej i odkrywanie siebie.

Nazywam się Aaron M. i jestem uzależniony od żądz. Jednym z najważniejszych aspektów samopoznania w moim procesie zdrowienia jest ogromna przepaść między tym, kim jestem, gdy żyję w trzeźwości, a tym, kim jestem, gdy ponownie popadam w nałóg. To niemal (ale nie do końca!) dwie różne osoby, każda z własną

osobowością i motywacjami. Kiedy tylko wypiję ten pierwszy kieliszek żądz, moje trzeźwe ja znika bez śladu, a na scenę wkracza „ten drugi ja”.

W moim normalnym, trzeźwym życiu jestem Aaronem Jekylllem, ale kiedy wypiję ten kieliszek żądz, staję się Aaronem Hydem.

Normalny Aaron Jekyll:

Postrzegam osoby, które są dla mnie
wyzwalaczami, jako ludzi

Polegam wyłącznie na Sił Wyższej i
jestem zadowolony z tego, kim jestem

Chcę dzielić się radościami życia i
pomagać innym

Postrzegam ludzi jako równych sobie

Jestem dojrzałą, funkcjonującą i
rozsądną osobą

Jestem odpowiedzialną, zadowoloną z
życia osobą dorosłą

Szanuję kobiety

Pozwalam, by moja Siła Wyższa przejęła
stery, i ufam, że poprowadzi mnie Ona ku
spokojowi

Ufam Bogu i kapituluję wobec żądz

Jestem ludzki

Szanuję

Motywuje mnie miłość

Mam Prawdziwą Więź, czyli świadomość
Boga według Billa W.

Uzależniony Aaron Hyde:

Postrzegam ludzi jako obiekty, na które
mogę przenieść moją żądzę

Potrzebuję obiektów żądz, by czuć się
wartościowym i zaspokajać swoje ego

Chcę pozbawić obiekty mojej żądz ich
człowieczeństwa

Wykorzystuję i nadużywam ludzi

Jestem zwierzęciem zredukowanym do
najniższych instynktów, bezradnym
uzależnionym od żądz

Jestem niedorozwiniętym i niepewnym
siebie dzieckiem

Poniżam kobiety

Narażam się na potencjalne kłopoty
prawne, choroby, wstyd i straty
finansowe

Jestem zaborczy i używam obiektów
mojej żądz

Jestem pozbawiony moralności, często
niemoralny

Dopuszczam się nadużyć

Motywuje mnie żądz

Jestem oderwany od rzeczywistości i od
własnego człowieczeństwa

Dopóki trzymam się z dala od kieliszka żądz i zwracam ku Sił Wyższej, by mnie prowadziła w chwilach, gdy ten drink bardzo mnie kusi, mogę żyć w zgodzie z innymi ludźmi. Nie czuję się lepszy od nikogo ani gorszy od nikogo. Potrafię traktować innych jak ludzi, a nie jak przedmioty. Kiedy jestem trzeźwy, w działaniu kieruję się sercem, a nie ego. Potrafię okazywać miłość i robić to szczerze. Mogę być przy bliskich, mogę ich wspierać, mogę być silny i robić to, co powinienem robić, czego oczekuje ode mnie Siła Wyższa. Potrafię się odprężyć, powierzyć wszystko Bogu i kierować się wdzięcznością za życie, które mam. Mogę być spokojny, że trudności same się poukładają. Ufam, że jeśli upadnę, Siła Wyższa da mi, i rzeczywiście daje, siłę, bym mógł się podnieść, i sprawi, że na mojej drodze pojawią się błogosławieństwa.

Aaron M., Dublin, Irlandia

Praktyczne narzędzia: Obrazy zdrowienia

Tworzenie prac związanych ze zdrowieniem pomaga mi w moim własnym zdrowieniu.

Ten tekst przedstawia drogę zdrowienia opisaną w Wielkiej Księdze AA. Postać pośrodku symbolizuje osobę, która powróciła do zdrowia, promieniującą własnym, niepowtarzalnym blaskiem i kolorem. Kiedy każdy uleczony uczestnik przekracza bramę wolności, niesie ze sobą własne, barwne światło, przyczyniając się do wspólnego blasku naszych dusz.

„Brama wolności” zbudowana jest z 12 kamieni, symbolizujących Dwanaście Kroków jako fundament (AA, str. 12, 97), kamień węgielny (AA, str. 47) oraz zwornik (AA, str. 63). Kamienie te są solidnie połączone cementem (AA, str. 76), co symbolizuje więź między nami (AA, str. 17). Ta więź wynika z tego, że borykamy się z tym samym problemem i polegamy na tym samym rozwiązaniu. Symbol AA, okrąg i trójkąt, umieszczono na kamieniu węgielnym bramy.

Rozdarte kartki rozrzucone po całej powierzchni odzwierciedlają fragmenty naszego życia, historie traumatycznych przeżyć, bólu i wyciągniętych wniosków. Te podarte kartki zawierają fragmenty „Wielkiej Księgi”, która nie tylko prowadzi nas przez proces zdrowienia, ale także pomaga odnaleźć sens i ukojenie w tych strzępach. Narzędzia przedstawione na grafice, takie jak łopata, przypominają nam o nieustannym wysiłku, by „nie przestawać kopać”, by wciąż odkrywać i uwalniać się od łańcucha przeszłości, jedno ogniwo naraz.

Zanim przeszedłem przez Dwanaście Kroków, wyobrażałem sobie duchowość jako pustą, białą przestrzeń, wolną od emocji. Jednak zdrowienie ujawniło znacznie głębszą rzeczywistość, życie pełne barw, niczym żywe odcienie nieba, słońca i chmur. Te kolory symbolizują radość, spokój i bezwarunkową miłość, które płyną z życia w harmonii z moją Siłą Wyższą, niezależnie od tego, co przyniesie życie. Nic już nie zasłania mi światła Ducha.

Tasneem Y., Mansura, Egipt

Zasada 62: To nie był nawrót choroby

Byliśmy na mityngu, który prowadził jeden z miejscowych. W chwili ciszy usłyszeliśmy **trzask**. Nie wiedzieliśmy, skąd dochodził ten dźwięk. Potem nastąpiło kolejne **trzaśnięcie**, a zaraz po nim kolejne. Powoli jeden uczestnik osunął się na podłogę. Jedna z nóg jego plastikowego krzesła całkowicie się złamała i teraz siedział na podłodze. Wszyscy byliśmy zaskoczeni, a potem wybuchnęliśmy śmiechem. Powiedziałem mu: „Spokojnie, stary – to się nie liczy jako nawrót”.

Oscar M., Bogota, Kolumbia

Zasada 62: Łysienie, sponsorowanie i zasada 62

Cześć, jestem Eugene K., seksoholik. Mam 22 lata i przyjechałem do RPA we wrześniu 2024 roku. Kiedy zobaczyłem temat dotyczący Zasady nr 62 (nie traktuj siebie zbyt poważnie), przypomniało mi się, jak znalazłem sponsora w SA. Kiedy byłem jeszcze nowicjuszem, zobaczyłem jednego gościa, który wydawał się być świetnym sponsorem. Był na mityngu dla nowych uczestników i pomyślałem: „To jest

ten facet”. Po kilku mitingach w końcu doszedłem do wniosku, że chyba powinienem znaleźć sponsora, więc po mitingu zacząłem go szukać.

Na parkingu zobaczyłem kogoś, kto wyglądał dokładnie jak on, a przynajmniej tak mi się wydawało, bo miał taką samą łysinę. Podszedłem więc do niego, pewnym siebie tonem zwróciłem się do niego imieniem osoby, którą spotkałem wcześniej, ale ... poprawił mnie. Okazało się, że pomyliłem tego łysiego faceta z kimś innym. Jest jednak jeden haczyk: Potem poszedłem na całość i zapytałem tego łysiego współbrata, czy zechciałby mnie sponsorować. Teraz jest moim sponsorem i właśnie tak zacząłem pracować na programie. To ewidentna pomyłka, ale co tam, wyszło na dobre!

Ostatnio zauważyłem, że łatwo mi popaść w przekonanie, że w SA chodzi wyłącznie o realizowanie Kroków i chodzenie na mitingi. Ale to coś więcej niż tylko leczenie mojej choroby, to miejsce, gdzie mogę nawiązywać przyjaźnie i spotykać się z ludźmi. Po mitingach idziemy na kolację, pośmiejemy się trochę i po prostu cieszymy się życiem. Zasada nr 62 przypomina mi, że bym nie traktował siebie zbyt poważnie, i jestem za to wdzięczny. Dziękuję, że mogłem się podzielić.

Eugene K., Wirginia, USA

Zasada 62: Nie brać siebie zbyt poważnie

Jak lekkość serca i odrobina dystansu mogą zamienić uzalanie się nad sobą w samoświadomość.

Kilka dni temu znajoma podeszła do mnie z dobrą wiadomością. „Mam chłopaka!” powiedziała. Bardzo ucieszyłam się z jej powodu. Wtedy uderzyło mnie, że byłam (i nadal jestem) jedyną singielką wśród różnych grup znajomych.

No to do dzieła – 3, 2, 1, start! Po pierwsze, uzalanie się nad sobą: „Nikt mnie nie chce. Jestem za gruba, za brzydka, za głupia. Zawsze będę samotna” i tak dalej. Potem, uraza: „Dlaczego nie mogę mieć tego, czego chcę lub potrzebuję jak mi się wydaje? Modłę się, powierzam, kapituluję, uczestniczę w mitingach, wykonuję swoją pracę na krokach! Dlaczego ja?” W drodze do domu faktycznie zaczęłam płakać. Wtedy zdałam sobie sprawę, że to były tylko krokodyłe łzy. Na swój głupi, egoistyczny, ego-maniakalny sposób te żałosne emocje sprawiały mi przyjemność. Oscara dla najlepszej aktorki dostaję JA – Dziecinna Królowna!

Następnego ranka wysłałam wiadomość do sponsorki, w której podzieliłam się wszystkim, co się stało i jak się z tym czuję. Martwiłam się, że mogę mieć nawrót, bo tego rodzaju emocje skłaniały mnie do fantazjowania, nawet jeśli się nie uruchamiałam. Wtedy pomyślałam: „O rany, skoro czuję się tak przygnębiona na samą myśl o dobrych wiadomościach przyjaciółki, to jak bym się czuła, gdyby naprawdę wydarzyła się jakaś tragedia?” Jakby babcia umarła? Bardzo kocham moją babcię. Na samą myśl o tym bardzo się zdenerwowałam. Sponsorka, znając mnie bardzo dobrze, zasugerowała: „No cóż, zepchnij ją ze schodów i już dziś zacznijmy proces radzenia sobie z tym”.

Zamiast płakać, resztę poranka się śmiałam. Właśnie to potrzebowałam usłyszeć. Uwielbiam ironię i sarkazm humoru zdrowienia i szczególnie podziwiam tych, którzy

potrafią śmiać się z siebie. Śmianie się z własnych błędnych przekonań naprawdę mi pomaga.

Inny przykład: Jedną z osób na liście Czwartego Kroku jest chłopiec z przedszkola, który wypluwał pestki z wiśni na mój talerz, bo zawsze byłam ostatnią jedzącą, a więc jedyną, która miała jeszcze talerz! Byłam na niego wściekła z powodu tego zachowania. Nawet teraz, 25 lat później, wciąż się wściekam, gdy tylko o tym pomyślę. Sponsorka powiedziała: Następnym razem, gdy go zobaczysz, przejedź go samochodem i krzyknij: „Nie powinienesz pluć pestkami wiśni na talerze innych ludzi!” Potem odjedź zostawiając to wszystko za sobą. Albo ... możesz to odpuścić i wybaczyć mu teraz. Jak chcesz.”

Ironia, humor, śmianie się z tego, nie branie siebie zbyt poważnie jest świetnym narzędziem rozbrajania napięcia, negatywności, choroby i niepokoju. Zawsze mnie rozwesela, gdy czytam w Wielkiej Księdze AA: „Ale my nie jesteśmy ponurakami. (...) Uważamy zatem, że naszymi sprzymierzeńcami są pogoda ducha i uśmiech. (...) Ale dlaczego mielibyśmy się nie śmiać?” (AA, str. 133).

Chiara D., Bassano del Grappa, Włochy

Artykuł ten pochodzi z ESSAY z grudnia 2022 roku.

Zasada 62: Kto powiedział, że na mityngu organizacyjnym nie można się dobrze bawić?

Zabawne spojrzenie na mityngi organizacyjne.

Jeśli brałeś udział w jakichkolwiek mityngach organizacyjnych w swojej lokalnej grupie macierzystej, wiesz, że potrafią być nudne i nieciekawe, gdy kilku niespokojnych uzależnionych monotonnie pilnuje wszystkich szczegółów i biurokratycznych formalności. Czasami bywa to po prostu irytujące i frustrujące, gdy uczestnicy dyskutują nad nieistotnymi szczegółami każdego wniosku lub spierają się o to, czy nadwyżkę w wysokości 9 dolarów przeznaczyć na herbatę, czy na ciastka.

Ale od czasu do czasu, gdy gwiazdy i planety układają się w idealnej konstelacji, mityng organizacyjny może być naprawdę przeżabawny. Śmiech, który się wtedy pojawia, może działać na ducha równie kojąco, jak każda poruszająca wypowiedź podczas mityngu.

Poniżej znajduje się krótka relacja z prawdziwego mityngu organizacyjnego, który miał miejsce niedawno na naszej grupie macierzystej. Niektóre imiona zostały zmienione, tak po prostu, dla zabawy. Obecni byli Andy, Bob, Craig i Dennis, a rozmowa przebiegała mniej więcej tak:

Andy: No dobrze, mam kilka wniosków, które chciałbym dziś poruszyć. (słysząc jęki) Pierwsza kwestia dotyczy ustalenia, ilu uczestników grupy musi być obecnych, aby uchwały podjęte podczas mityngu organizacyjnego były ważne. Właściwie nigdy nie podjęliśmy tej decyzji w drodze wspólnego uzgodnienia.

Bob: Popieram ten wniosek. To dobry pomysł. Wiem, że zazwyczaj wystarczy większość głosów, ale skoro zazwyczaj jest nas około dziesięciu osób, wnioski naprawdę nie powinny być przyjmowane bez obecności wystarczającej liczby uczestników, którzy reprezentowaliby sumienie grupy.

Craig: Tak, zgadzam się. Nie powinno się dopuścić do sytuacji, w której dwie lub trzy osoby przejmują kontrolę nad mityngiem, wprowadzając zmiany na poziomie całej grupy. Minimalna liczba głosujących powinna być większa.

Dennis: Co zatem proponujesz?

Andy: W przypadku grupy naszej wielkości zgłaszam wniosek, abyśmy nie mogli przyjmować nowych wniosków, jeśli obecnych jest mniej niż pięć osób. Co o tym myślicie?

Bob: Mi to pasuje.

Craig: Wchodzę w to.

Dennis: Dla mnie w porządku.

Andy: No dobrze, zagłosujmy. Wszyscy, którzy opowiadają się za tym, aby do przyjęcia nowych wniosków na mityngu organizacyjnym wymagana była obecność co najmniej 5 uczestników, niech podniosą rękę. (wszyscy podnoszą rękę) Świetnie. Cieszę się, że udało nam się to tak łatwo załatwić. A teraz przejdźmy do mojego kolejnego wniosku ...

Bob: (przerywając) Eee... Andy, mamy tu problem.

Andy: O co chodzi?

Bob: No cóż, rozejrzyj się. W tej chwili mamy tu tylko CZTERECH uczestników.

Andy: No i co z tego?

Craig: Nie możemy więc głosować nad żadnymi nowymi wnioskami. Właśnie nas zablokował tym pierwszym wnioskiem wymagającym obecności co najmniej pięciu osób!

Andy: O nie! Czy to wchodzi w życie ze skutkiem natychmiastowym? Może to zacznie dopiero obowiązywać od następnego mityngu?

Bob: Obawiam się, że nie. Nie było tego w przyjętym wniosku.

Andy: Ale mam jeszcze dwa naprawdę, NAPRAWDĘ ważne wnioski, które trzeba załatwić NATYCHMIAST!

Craig: Nic nie możemy na to poradzić. (spogląda w niebo, wyciągając ręce) Bóg przemówił poprzez sumienie grupy!

Dennis: Zgadzam się w pełni. (wybucha śmiech... a chwilę później...)

Andy: W takim razie wnoszę o zamknięcie mityngu.

Bob: Przykro mi, stary, nie możemy tego zrobić. Nie mamy wymaganej liczby pięciu osób, żeby zgłosić wniosek o zamknięcie mityngu!

Craig: Więc twierdzisz, że nie możemy wyjść? Musimy po prostu tu poczekać do następnego mityngu organizacyjnego ... za miesiąc ??

Dennis: Rozgośćcie się, chłopaki. Może przeczytajmy ostatnie strony Białej księgi, żeby zabić czas! (histeryczny śmiech)

KONIEC

„Zasada 62... Nie traktuj sam siebie, do cholery, tak strasznie poważnie”. (12 na 12, str. 149)

Daniel K., Ramat Beit Shemesh, Izrael

*Konieczn*ie posłuchaj tego nagrania na stronie essay.sa.org!

Zasada 62: Zawsze znajduję czego szukam

Ciągle miał nawroty, dopóki nie zmienił tego, czego szukał.

Jestem pijakiem z najniższej półki. Przez prawie czterdzieści lat zmagalem się z uzależnieniem. W końcu wciągnięto mnie na program czternaście lat i trzy miesiące temu. Obecnie jestem trzeźwy od dwóch lat i trzech miesięcy. Sam policz.

Dlaczego, na litość boską, zajęło mi na Programie tak dużo czasu, żeby wytrzeźwieć i naprawdę zacząć zdrowieć? Dysponowałem tymi samymi informacjami, co lata temu. Miałem to samo wsparcie. Przez wiele lat, zanim wytrzeźwiałem, miałem tego samego sponsora (niech Bóg błogosławi cierpliwość tego człowieka).

Przez ostatnie trzy lata uzależnienia po każdym uruchomieniu wymiotowałem przez całe dni – miałem odruchy wymiotne, plułem krwią, budziłem się w środku nocy z koszmarami i nie byłem w stanie jasno myśleć. A jednak wciąż tam wracałem. (Pamiętasz tę całą sprawę z sięganiem dna?)

Powiedziałem sobie, że chcę z tym skończyć. Nie mogłem już tego znieść. Kochałem żonę i rodzinę. Byłem i zawsze będę całkowicie bezsilny wobec żądy. Co więc się zmieniło? Cóż, po pierwsze musiałem zostać przyłapany. Znowu. To było druzgocące i strasznie bolesne. Ból, jaki sprawiłem żonie, był i jest nie do zaakceptowania. Już wcześniej dwa razy mnie przyłapano. Już wcześniej grozono mi rozwodem. Każdy uczestnik S-Anon dość szybko przekonuje się, że nie jest w stanie kontrolować osoby uzależnionej (a jeśli myślisz, że potrafisz, to życzę powodzenia).

Po prawie 18 miesiącach trzeźwości dotarło do mnie, że w gruncie rzeczy wyjście z nałogu sprowadza się do jednej prostej rzeczy: Zmieniłem swoje oczekiwania, to czego szukałem.

Pozwolę sobie na chwilę popisać się swoją wiedzą. W mózgu znajduje się struktura zwana siatkowatym układem pobudzającym. Każdego dnia poruszamy się po świecie, bombardowani milionami bodźców. Gdyby nasz mózg nie odfiltrowywał większości tych bodźców, bylibyśmy całkowicie przytłoczeni i nie bylibyśmy w stanie normalnie funkcjonować – zupełnie tak jak ja przed poranną kawą.

Załóżmy, że chcesz kupić nowy samochód i Twoje pocziwe serce zapalało miłością do konkretnego modelu czarnego SUV-a. Nagle zaczynasz wszędzie widzieć tego czarnego SUV-a. I nie, producent wcale nie zalał nimi nagle rynku. To dlatego, że – tu poproszę o fanfary – znalazłeś to, czego szukałeś.

A teraz przełóż to na praktycznie każdą dziedzinę. Gdybym zaczął szukać powodu, dla którego wszyscy, z którymi mam do czynienia, to idioci, na pewno bym go znalazł. Jeśli będę się przyglądać temu, jak wszyscy wydają się mieć lepsze życie, dom, samochód, partnera czy ubrania niż ja, wtedy właśnie to dostrzegę. No i oczywiście – to zawsze działa – jeśli będę szukał powodu, by mieć pretensje do współmałżonka i nie brać odpowiedzialności za siebie, to na pewno go znajdę.

Patrząc wstecz z całkowitą szczerością – kiedy nie potrafiłem wytrzeźwieć na Programie – szukałem sposobu, by czerpać korzyści ze zdrowienia, a jednocześnie nie rezygnować z żądy. (Innymi słowy, kompletnie oszalałem.) Kiedy desperacko pragnąłem pozbyć się żądy (w ciągu ostatnich kilku lat), próbowałem w tajemnicy wytrzeźwieć, nie wyjawiając prawdy na mitingach, ponieważ strasznie bałem się, że

moja żona jakoś się o tym dowie. (Znowu kompletne szaleństwo.) Wyniki mówią same za siebie.

Kiedy więc znalazłem się na dnie i postanowiłem wytrzeźwieć, najpierw szukałem wszelkich sposobów, by wyleczyć mózg z uzależnienia. Cały czas i energię, które wcześniej poświęcałem na szukanie powodu, by ten ostatni raz ulec nałogowi lub na zauważanie osób, które były dla mnie wyzwalaczami (bo przecież dam sobie z tym radę), przeznaczyłem na szukanie przestania zdrowienia i trzeźwości. Jeśli nie byłem na mitingu, nie pracowałem nad kolejnymi krokami, nie pytałem sponsora, co mam dalej robić, ani nie dzwoniłem do kogoś z dłuższym stażem, to słuchałem spikerek o zdrowieniu. Przez co najmniej pierwsze 90 dni zdrowienia zasypiałem każdej nocy przy słuchaniu spikerki o zdrowieniu, aby przeprogramować swój umysł.

Dla mnie ważniejsze jest to, że przez cały czas szukałem nie tylko trzeźwości. Szukałem drogi do wyzdrowienia.

Powtarzałem to do znudzenia – nie chodzi mi tylko o to, żeby się dziś nie uruchomić. Nie po to uczestniczę w tym programie. Jestem tutaj, ponieważ pragnę prowadzić życie pełne uczciwości, miłości, więzi, radości i służby innym. Podstawowym warunkiem, podobnie jak fundament wymarzonego domu, jest trzeźwość. Jeśli spędzam cały dzień szukając rzeczy, które wspierają moje zdrowienie, to jest znacznie mniej prawdopodobne, że będę kierował się dzisiaj żądzą.

Więc teraz, kiedy idę do sklepu spożywczego, szukam artykułów spożywczych. I znajduję je. (Z wyjątkiem tej jednej, mało znanej rzeczy, którą moja żona zawsze wpisuje na listę, a której nie da się nigdzie znaleźć. Zawsze jest ta jedna cholerna rzecz.) Czy nadal silnie mnie poruszają niektóre zdjęcia kobiet? Oczywiście, jestem uzależniony od seksu i zawsze taki będę. Ale jeśli szukam zdrowienia, to skorzystam z jednego z narzędzi i będę mógł iść dalej.

Biorąc pod uwagę wszystko, co napisałem, jeśli myślisz, że wszystko idzie mi jak po maśle, to jesteś w błędzie. Mam mnóstwo wad. Zbyt często szukam wymówek, dlaczego zrobiłem lub nie zrobiłem czegoś, za co byłem odpowiedzialny. Zbyt często szukam dowodów na to, że mam rację, a ktoś inny się myli. Tę listę można by mnożyć w nieskończoność. Chodzi o to, że dopóki pracuję małymi krokami nad zmianą tego, czego szukam, to mam nadzieję, że moje życie również będzie się poprawiać krok po kroku. Właśnie o to chodzi: jeśli będę szukać właściwych rzeczy, w końcu je znajdę. Z wyjątkiem tej jednej nieszczęsnej skarpetki, którą gubię przy każdym praniu. Jeśli ktoś ma jakieś wskazówki, jak ją znaleźć, chętnie ich wysłucham.

Jeff M., Long Island, Nowy Jork, USA

Historie osobiste SA: Czy to żądza, czy miłość?

Żądza zawsze była częścią mnie, na długo zanim poznałam jej nazwę. Uznała mnie za swoją własność w ciemnościach, które przerodziły się w moje uzależnienie od seksu, w więzienie wielkości wszechświata, które sama sobie stworzyłam. Moja choroba postępowała w sposób niezauważalny. Niektórzy mogą twierdzić, że nie

osiągnęłam jeszcze prawdziwego dna, ponieważ liczne nawroty nigdy nie wyróciły życia do góry nogami.

Gdyby moje uzależnienie było chorobą fizyczną, byłaby to choroba, która zaczyna się na poziomie komórkowym i powoli mnie zabija. Być może moje życie nie zostało jeszcze całkowicie wyrócone do góry nogami, przynajmniej na razie. Ale w głębi duszy żyłam na pustyni samotności, ego, użalania się nad sobą, toksycznego wstydu i całkowicie wypaczonego pojęcia miłości. Nawet gdy na pozór wszystko wyglądało w porządku, moje wnętrze mówiło co innego.

Nie twierdzę, że znam wszystkie odpowiedzi, i dzięki Bogu, że tak nie jest. Jednak w trakcie zdrowienia nauczyłam się kilku prostych sposobów na sprawdzenie samej siebie, na rozróżnienie, czy kieruje mną żądza czy miłość. Te pytania stały się dla mnie nieodzownymi wskazówkami:

- Czy zależy mi na dobru drugiej osoby, czy tylko na sobie?
- Dlaczego angażuję się w jakąkolwiek służbę? Czy chodzi o przyciągnięcie uwagi, czy o szczerą chęć pomocy?
- Kto tu rządzi – Bóg czy ja?
- Czy jestem cierpliwa i życzliwa?
- Jaka jest prawdziwa motywacja stojąca za moimi planami lub zamiarami?

Przez lata myślałam, że miłość i żądza są ze sobą ściśle powiązane i często nie da się ich odróżnić. Jednak zdrowienie pokazało mi, że miłość nie polega na braniu, lecz na dawaniu. Nie o konsumowanie, lecz o służenie. Miłość nie jest więzieniem – poszerza granice wolności. A kiedy oddaję się Bogu, zaczynam dostrzegać, czym może być prawdziwa miłość.

Zadaję więc sobie powyższe pytania nie dlatego, że osiągnęłam już wszystko, ale dlatego, że w ten sposób wciąż się uczę. I właśnie tym jest dla mnie zdrowienie, codziennym wyborem miłości zamiast żądzy, wiary zamiast lęku oraz prawdy zamiast kłamstw, które kiedyś wmawiało mi moje uzależnienie.

Adria K., Waszyngton, USA

Historie osobiste SA: Odwaga do zmiany

Pokonanie uzależnienia i zdrady, by odbudować miłość, zaufanie i sens życia.

Kiedy w maju 2021 roku po raz pierwszy przyszłam na mityng SA, byłam całkowicie pochłonięta żądzą i straciłam już prawie wszystko.

Problem zaczął się, gdy mój ojciec nas porzucił. Mama musiała wychodzić do pracy, zostawiając mnie samą z młodszym bratem. Potem mama wyszła za mąż za alkoholika i agresywnego mężczyznę, który był od niej dwa razy starszy, ale miał dobrą pracę. Moje dzieciństwo było piekłem. Byłam ofiarą upokorzeń, przemocy, głodu, porzucenia, ubóstwa materialnego oraz wykorzystywania seksualnego ze strony ojczyzny. Śniło mi się, że pewnego dnia przybędzie po mnie księżkę z bajki. Kiedy odizolowałam się od świata, odkryłam masturbację jako sposób ucieczki od rzeczywistości.

W czasie dojrzewania odkryłam, że lubię, gdy mężczyźni zwracają na mnie uwagę – czułam się ładna, akceptowana i kochana. Wolałam też przebywać w szkole i uczyć

się w bibliotece niż siedzieć w domu. Wstydziałam się swojego życia z powodu alkoholizmu ojczyma.

Kiedy miałam 15 lat, zmarł mój ojczym i był to kolejny krok w kierunku „wolności”. Miałam pierwszego chłopaka. Był ode mnie znacznie starszy i zawsze domagał się ode mnie „dowodu miłości”, ale ja bałam się zająć w ciążę. W trakcie tego związku poznałam innego mężczyznę, bardziej przystojnego i miłego. Zostaliśmy parą, ale czułam się źle z tym, że mam dwóch chłopaków. Kiedy zerwałam ten pierwszy związek, wyznałam mu, że mam innego chłopaka. Bardzo się rozgniewał i mocno mnie uderzył. To zraniło mnie w głębi duszy, bo nikt nigdy wcześniej nie uderzył mnie w ten sposób.

W wieku 20 lat potajemnie wyszłam za mąż za tego drugiego chłopaka, którego uważałam za księcia z bajki. Zakochałam się po uszy, ale nadal flirtowałam z innymi mężczyznami, a z niektórymi z nich doszło nawet do intymnych zbliżeń. Jeszcze w czasie studiów urodziła się pierwsza córka, a mąż miał wypadek, który omal nie zakończył się śmiercią. Żadna z tych rzeczy nie powstrzymała mnie przed uruchamianiem się. W wieku 28 lat urodziło się drugie dziecko, które poważnie zachorowało. Myślałam, że Bóg karze mnie za to, że byłam niewierna. Wtedy pierwszy raz obiecałam, że się zmienię, ale nie udało mi się dotrzymać obietnicy. Nie miałam pojęcia jak zaprzestać.

Mąż kilka razy przyłapał mnie na zdradzie, ale poprosiłam go o wybaczenie i obiecałam, że to się nie powtórzy. Pewnego razu tak się rozgniewał, że mnie pobił, wyrzucił z domu i opowiedział całej rodzinie, jaką jestem kobietą. Zostałam na ulicy, bez rodziny, pieniędzy i pracy, a jedyne, o czym mogłam myśleć, to uruchamianie się z ówczesnym partnerem. Czułam też jednak głęboki smutek.

Poszłam do psychologa, a on powiedział mi, że moje uruchamianie się jest normalne i że może mi pomóc jedynie w radzeniu sobie ze stratami, których doświadczyłam. Potem poszłam do psychiatry, który przepisał mi leki, ale to mi nie pomogło. W końcu znalazłam SA w Internecie i poszłam na pierwszy miting. Byli tam sami mężczyźni, ale traktowali mnie z szacunkiem i rozumieli, nie osądzali mnie. Utożsamiałam się z wieloma uczestnikami, chodziłam na wiele mitingów, ale nadal nie potrafiłam zaprzestać.

Pewnego dnia usłyszałam piosenkę o ojcu, który porzucił swoją córkę, i wzruszyłam się do łez. Czułam się, jakbym wymieniała swoje dzieci na żądę, pragnęłam więc przemienić swoje serce. Znalazłam współczującą sponsorkę i zaczęłam pracować na programie. Pierwszą rzeczą, którą zaproponowała, była zmiana mojego numeru telefonu i usunięcie numerów osób, z którymi się uruchamiałam. Zasugerowała mi też, żebym usunęła aplikacje randkowe i pozbyła się wyzywających ubrań. Najbardziej bolesne było dla mnie zrezygnowanie z rzeczy, które lubiłam. Wiele nocy przeplakałam nawet z powodu straty osób, których już nigdy nie zobaczę, i ubrań, których już nigdy nie założę.

Wróciłam do domu wciąż czując urazę do męża za to, że mnie uderzył, podczas gdy on musiał stawiać czoła krytyce i gniewowi swojej rodziny, która namawiała go, żeby mi nie wybaczał. Moje dzieci mnie odrzuciły – czułam nienawiść w ich oczach. Sponsorka powiedziała mi, że muszę okazywać czynną miłość wobec męża, dzieci i

teściów. Musiałam dostrzec ich zalety i uklęknąć, by prosić Boga, aby pomógł mi postrzegać ich jako Jego umiłowane dzieci. Było to dla mnie bardzo trudne, ale udało mi się. Mąż dołączył do S-Anon i zaczął pracować nad swoim programem.

Wszystko się zmieniło. Teraz widzę w moim mężu wspaniałego człowieka, który mnie kocha, wspiera we wszystkim i szanuje. Akceptuję ludzi wraz z ich wadami i doceniam ich zalety. Bardzo mnie bolała świadomość, jak wiele krzywdy wyrządziłam swoim uzależnieniem od seksu. Oddałam wszystko w zamian za nic. Dzięki temu programowi potrafię teraz okazywać tolerancję i cierpliwość wobec wszystkich ludzi. Staram się na nowo nawiązać prawdziwą więź z Bogiem i z ludźmi wokół mnie. Nie chcę już dłużej żyć kierując się żądzą. Szanuję swoje ciało jako świętą świątynię Boga. Są dni, kiedy pojawia się pokusa, a ja myślę o rozczerowaniu, jakie spowodowałoby to u moich dzieci, męża, sióstr z SA i u mnie samej. Bardzo pomaga mi też przeczytanie mojej listy powodów, dla których warto porzucić żądę. Myślę o Bogu i proszę Go o pomoc, bo sama nie dam rady. Wiem, że seks jest opcjonalny i że mężczyźni nie są przedmiotami, z których mogę korzystać, kiedy tylko mam na to ochotę. To są ludzie i zasługują na szacunek.

Dziękuję Bogu za to, że przyprowadził mnie do tej Wspólnoty Ducha. Dziękuję wszystkim uczestnikom za to, że nauczyli mnie innego sposobu życia, wolnego od żądz.

Adriana C., Meksyk

Historie osobiste SA: Dar desperacji

Poddanie się Bogu doprowadziło mnie do cudu prawdziwej trzeźwości.

Cześć, nazywam się Amr R. i pochodzę z Egiptu. W wieku 10 lat zacząłem się dotykać, ale przestałem, bo mama powiedziała mi, że za to pójdę do piekła. W wieku 18 lat odkryłem pornografię i wkrótce stałem się uzależniony, nie mogąc przestać się masturbować nawet przez tydzień. Dołączyłem do SA w wieku 19 lat, zaledwie rok temu. Mój pierwszy miting odbył się na Zoom. Dołączyłem do SA, ponieważ kompulsywnie masturbowałem się podczas oglądania pornografii. Kiedy po raz pierwszy przyszedłem do SA, udało mi się powstrzymać od uruchamiania się przez 14 dni dzięki ludziom tutaj, dodawali mi otuchy, wspierali mnie i okazywali mi miłość!

Jednak po pewnym czasie zacząłem czuć się gorzej, ponieważ moim problemem nie był brak miłości, wsparcia ani uznania. Miałem alergię i obsesję umysłową. Mimo to wciąż próbowałem sam sobie poradzić. Chodziłem na wiele mitingów SA, dużo się dzieliłem i zaangażowałem się w pracę służb. Nie pracowałem jednak na Krokach, więc te narzędzia nie wystarczyły. Zacząłem wracać do nałogu i trwało to siedem miesięcy. Z perspektywy czasu powiedziałbym, że moim problemem było to, że tylko kręciłem się **wokół** programu, ale nie zaangażowałem się **w** niego. Poprosiłem Boga, żeby pomógł mi być szczerym. Starłem się. Po każdym nawrocie powtarzałem sobie: „Będę chodził na więcej mitingów, dzwonił częściej w ramach Programu i więcej pracował nad Krokami”. „Zrobię to... Zrobię to... Zrobię to...” Ale po siedmiu miesiącach nawrotów zdałem sobie sprawę, że ani razu nie

skapitulowałem ani szczerze nie przyznałem, że jestem bezsilny wobec żądzy, że to żądza była moim panem.

Wtedy usłyszałem, jak ktoś na mitingu powiedział: „Poproś Boga, żeby obdarzył cię łaską desperacji”. Powiedział mi, że jeśli będę się tak modlić, doświadczę cudu. Modliłem się więc o desperację każdego ranka i wieczora, ale i tak znów miałem nawroty. Mimo to nie przestawałem modlić się o desperację. Powiedziałem Bogu: „Zawiodłem. Nie potrafię wytrzeźwieć. Ale zrobię wszystko, co w mojej mocy, by pokazać Ci, Boże, że jestem gotów”.

Kiedy pracowałem nad Ósmym Krokiem ze sponsorem, zacząłem mu wyjaśniać wszystkie powody, dla których wciąż miałem nawroty. Następnie powiedział mi: „Idź i zacznij wykonywać zadośćuczynienia Ósmego i Dziewiątego Kroku”. Byłem trzeźwy od trzech dni, kiedy po raz pierwszy zadośćuczyniłem. Od tego dnia do dziś pozostaję trzeźwy.

Pierwsze zadośćuczynienia, jakie wykonałem, zniszczyły moje ego (ale to była dobra rzecz). Zacząłem odczuwać ten spokój, o którym mówili ludzie pracujący nad Programem. Poczułem, jak potężna jest Boża moc. Mogę tylko powiedzieć, że to właśnie dzięki desperacji udało mi się naprawić wyrządzone krzywdy, czyli zadośćuczynić, ponieważ sam nie byłbym w stanie tego zrobić. To poczucie desperacji pomogło mi również zacząć pełnić służby w ramach SA. W tym samym dniu podjąłem się dwóch służb, jednej na mitingu stacjonarnym, a drugiej na mitingu Zoom. W głowie krążyła mi myśl: „Co ty wyprawiasz? Nie jesteś godny, by pełnić służbę! Jesteś na programie dopiero od siedmiu miesięcy, a przez cały ten czas miałeś nawroty!” Tym razem różnica polegała na tym, że realizowałem Kroki i korzystałem z narzędzi zdrowienia, o których się uczyłem. Cudem jest to, że wciąż jestem trzeźwy, a służba nadal ma kluczowe znaczenie dla mojego zdrowienia!

Zacząłem sponsorować, gdy miałem zaledwie trzy tygodnie trzeźwości. Do tej pory sponsorowałem około 15 osobom. Naprawdę nie wiem, jak dawałem radę to robić, sponsorować i pełnić służbę. Gdybyś zapytał mnie trzy miesiące temu, czy mógłbym sponsorować i wytrzeźwieć, powiedziałbym, że nie. Bardzo się bałem, w czynnym uzależnieniu bałem się wszystkiego.

Ostatnio pomogłem nawet znaleźć nowe miejsce na miting stacjonarny i pracuję nad Dwunastoma Tradycjami. W mitingach osobistych podoba mi się to, że uczestniczą w nich trzeźwi, doświadczeni ludzie, których szanuję i od których się uczę. Znalazłem tam kilku dobrych przyjaciół. W SA naprawdę odnalazłem coś o wiele lepszego niż żądza. Odnalazłem Boga.

Amr R., Mansura, Egipt

Historie osobiste SA: Osiągnięcie równowagi

W „Zacznij działać” czytamy: „Istnieje wiele dobrych sposobów sporządzenia inwentury Czwartego Kroku”. Zaleca sporządzenie listy i opisanie naszych uraz, lęków oraz egoistycznego charakteru naszych zachowań seksualnych, ale wspomina również o dostrzeżeniu naszych pozytywnych cech i rozpoznaniu tego, „kim Bóg chciałby, abyśmy byli”. Można to również odnaleźć w naszej osobistej historii innych,

bardziej pozytywnych zachowań. Zwłaszcza w działaniach, które stanowią bezpośrednie przeciwieństwo naszych wad, niczym przeciwległe końce wahadła.

Stojąc na dziedzińcu komisariatu, rozejrzałem się po dziesiątkach innych zatrzymanych, którzy kręcili się w grupach po dwie lub trzy osoby, rozmawiając cicho. Zostaliśmy zatrzymani po tym, jak wzięliśmy udział w krótkiej demonstracji.

Nie był to jednak mój pierwszy raz na posterunku policji. To wcześniejsze doświadczenie nie miało nic wspólnego z walką o jakąś sprawę. O drugiej w nocy uruchamiałem się w parku, kiedy po kilku dniach niekontrolowanego zachowania w różnych miejscach zatrzymano mnie wraz z kilkoma innymi sprawcami. Wtedy spędziłem kilka godzin w areszcie tymczasowym, po czym zostałem zwolniony bez postawienia zarzutów.

Nigdzie indziej dwie skrajności mojego życia nie ujawniły się tak wyraźnie jak tutaj, na posterunku policji: z jednej strony osoba starająca się żyć zgodnie ze swoimi zasadami, a z drugiej strony osoba angażująca się w zachowania autodestrukcyjne w środku nocy.

W trakcie drugiej wizyty na posterunku policji, gdy mijały kolejne godziny, od czasu do czasu stałem samotnie na pustym, betonowym dziedzińcu, spoglądając ponad murem na pokryte śniegiem pasmo górskie w oddali. Wznosiło się niczym granitowe tsunami z białą grzywą, wyłaniające się z horyzontu, gotowe za chwilę uderzyć w miasto poniżej.

Kiedy stałem tam, patrząc na majestatyczne szczyty, przypomniiał mi się fragment, który kiedyś nauczyłem się na pamięć. Mówił o czerpaniu siły z tego, że zwracam się ku czemuś większemu ode mnie.

Te słowa przyniosły mi spokój oraz poczucie, że w tej chwili jestem kochany i że towarzyszy mi Siła Wyższa.

Wiele lat później te same słowa otuchy i wsparcia stały się dla mnie kluczem do nowego życia w trzeźwości i integralności. Wspólnota Anonimowych Seksoholików pomogła mi uświadomić sobie niekontrolowaną naturę wychyleń wahadła w moim życiu. Te zapamiętane słowa przyniosły mi nieoczekiwaną ucieczkę od tej niekończącej się, szaleńczej jazdy, ukazując mi, że Bóg pomoże mi także po tej pozytywnej stronie wychylenia wahadła, na stabilnych szczytach programu SA, wraz z towarzyszami w zdrowieniu oraz poprzez nieskazitelnie czystą postawę radykalnej zależności od Siły Wyższej, by prowadzić życie w trzeźwości i służbie innym.

Colm S., Rhode Island, USA

Historie osobiste SA: Czyje to zwycięstwo? Pozwolić Bogu przewyciężyć żądzę

Odwaga nie polega na walce z żądzą, ale na oddaniu jej Bogu.

Mam na imię Steve i jestem zdrowiejącym seksoholikiem. Dzięki łasce Bożej, sponsorowaniu oraz Programowi jestem trzeźwy od 20 sierpnia 2013. Od ponad 11 lat nie uprawiam seksu ani sam ze sobą, ani z nikim innym poza żoną. Doświadczam też postępującego zwycięstwa nad żądzą.

W trakcie mojego zdrowienia miewam momenty olśnienia, kiedy Bóg, tak jak Go pojmuję, oświeca mój własny dobrze pojęty interes (zob. SA, str. 202). Jedną z takich chwil miała miejsce niedawno, kiedy ćwiczyłem w lokalnym centrum rekreacji. Z

pomieszczenia, w którym się znajdowałem, widać basen, na którym trenuje licealna drużyna pływaków. Kiedy wychodziłem, zauważyłem, jak trenują i od razu moją uwagę przyciągnęły dziewczyny w strojach kąpielowych.

Na Programie słyszałem, że pierwsze spojrzenie pochodzi od Boga, ale drugie spojrzenie pochodzi ode mnie. Bardzo chciałem rzucić to drugie spojrzenie, ale zamiast tego odwróciłem się i spojrzałem na ścianę. Modliłem się do Boga, aby uwolnił mnie od żądz. Udało mi się podejść do wyjścia, nie oglądając się za siebie.

Byłem z siebie bardzo dumny, że postąpiłem słusznie. Pomyślałem sobie, że to dopiero postępujące zwycięstwo nad żądzą! Wtedy przyszła mi do głowy pewna olśniewająca myśl: To nie jest moje zwycięstwo – to zwycięstwo Siły Wyższej. Jestem bezsilny wobec żądz. Zdałem sobie sprawę, że zwycięstwo należy do Siły Wyższej, a nie do mnie. Moja duma i ego chcą się wtrącić i przypisać sobie zasługi, ale jedyną rzeczą, za którą naprawdę mogę sobie przypisać zasługę, jest to, że powiedziałem „tak” mojej Siły Wyższej, a nie żądzy. Wszystko, co dzieje się potem, jest już zwycięstwem Boga.

Przypomina mi się to, co napisano w rozdziale 5 AA: „Pamiętaj, że mamy do czynienia z żądzą – podstępna, potężna i przebiegła! Bez pomocy to dla nas zbyt wiele, ale jest Ktoś, kto ma wszelką moc. Tym Kimś jest Bóg. Obyś znalazł Go teraz!” (por. AA, str. 58; SA, str. 244)

Jestem wdzięczny, że mam dziś wybór, jeśli chodzi o zwycięstwo nad żądzą. Mogę się ukorzyć i powiedzieć „tak” Siły Wyższej, albo mogę zacząć pić obrazy żądz.

Dzisiaj, gdy kusi mnie żądza, proszę o odwagę, abym zmieniał to co mogę zmienić. Oznacza to powiedzieć „tak” Bogu i „nie” żądzy.

Steve R., Nebraska, USA

Historie osobiste SA: Znieczulony na zniszczenie

W jaki sposób Kroki, Siła Wyższa i Wspólnota pomogły temu uczestnikowi znaleźć drogę do zdrowienia, jeden dzień na raz.

Dzisiejszego wieczoru wszystkie stacje informacyjne poświęcają najwięcej uwagi tragicznej katastrofie lotniczej. Świat jest w szoku. Dlaczego? Ponieważ katastrofy lotnicze zdarzają się rzadko, nie są częste, więc kiedy już do nich dochodzi, wywołują ogromne poruszenie.

A co z wypadkiem samochodowym na Belt Parkway? Prawie nie reaguję. Ciągłe widzę wypadki, stały się one nieodłączną częścią codzienności. Kiedy po raz pierwszy zobaczyłem jeden z bliska, byłem wstrząśnięty. Ale im więcej widziałem, tym mniej czułem.

Tak właśnie było w przypadku mojego uzależnienia.

Na początku uruchamianie się przypominało katastrofę lotniczą, coś tak rzadkiego, że przysięgałem sobie, że nigdy więcej tego nie zrobię. Kiedy jednak życie stało się stresujące i te same emocje znów dały o sobie znać, myśl o zrobieniu tego jeszcze raz nie wydawała się już tak radykalna. Za drugim razem poszło łatwiej. Trzeci raz jeszcze łatwiej. W końcu to, co kiedyś wydawało się katastrofą, stało się codziennością. Tak jak przy mijaniu kolejnego rozbitego samochodu na autostradzie,

przestałem zwracać uwagę na zniszczenia. W pewnym momencie uzależnienie stało się jedynym znanym mi sposobem radzenia sobie z rzeczywistością.

Na tym właśnie polega szaleństwo mojego uzależnienia. Niezależnie od tego, jak bardzo cierpiałem, umysł przekonywał mnie, że tym razem będzie inaczej. Pozostawiona bez leczenia, moja choroba przejęła całkowitą kontrolę. Wszelka siła woli, jaką posiadałem, wyparowała, a ja stałem się całkowicie bezsilny.

Właśnie dlatego potrzebuję Dwunastu Kroków. Gdyby wystarczyła sama siła woli, już dawno bym zaprzestał. Jedynym sposobem, dzięki któremu mogę zachować trzeźwość, jest oddanie sterów w ręce Siły Wyższej. Moja droga zdrowienia nie polega na tym, by walczyć jeszcze zacieklej. Chodzi o to, by się przyznać, skapitulować i zaufać Bogu, że poprowadzi mnie krok po kroku, dzień po dniu.

Nie będę udawać, że to łatwe. Każdy dzień jest zmaganiem. W ciągu ostatniego miesiąca wielokrotnie byłem o krok od uruchomienia się. Są dni, kiedy czuję, że nie dam rady. Kiedy jednak jestem na mityngu, czuję się świetnie. Siłę czerpię od ludzi, którzy mnie rozumieją, ze wsparcia mojej kochającej żony, Programu oraz ze świadomości, że nie jestem sam. Niedawno znalazłem sponsora i zabrałem się do pracy. Nie wiem, co przyniesie jutro, ale jestem wdzięczny za dzisiejszy dzień. Dzisiaj jestem trzeźwy.

Dla tych, którzy nigdy nie doświadczyli uzależnienia, tak to wyglądało w moim przypadku. Nie chodzi o to, że nie chciałem zaprzestać, ale że uzależnienie sprawiło, że stałem się obojętny na to, co mnie niszczyło. Ale jako osoba w procesie zdrowienia, mam to przypomnienie: bez względu na to, jak bardzo bezsilny mogę się czuć, nigdy nie jestem pozbawiony nadziei. Z Bożą pomocą mogę zachować trzeźwość jeden dzień na raz.

Shlomo R., Nowy Jork, USA

Kroki i Tradycje: Spojrzenie na Krok Czwarty

Dostrzeganie mojego udziału bez obarczania się winą

Krok Czwarty był dla mnie prawdziwym odkryciem. Trudno było mi też patrzeć na to, co napisałem, na to, co zrobiłem i kim byłem. Po prostu nie chciałem już być taką osobą.

Nigdy wcześniej tak naprawdę nie rozważałem ani nie chciałem patrzeć na siebie w ten sposób. Spędziłem bardzo dużo czasu, skupiając się na tym, co wszyscy inni zrobili źle wobec mnie. To wszystko, co widziałem przez bardzo długi czas.

Ale kiedy przeczytałem Krok Czwarty ze sponsorem i zastosowałem się do jego mądrej rady, by spisać wszystkie moje urazy, zacząłem postrzegać sprawy inaczej. Zapisałem też, co było przyczyną każdej z tych uraz, i jak to na mnie wpłynęło.

Kolejna wskazówka sponsora mnie zaskoczyła. Powiedział mi, żebym cofnął się w czasie, przyjrzał się każdej urazie i odnalazł w niej swoją nieuczciwość. Co? Naprawdę myślałem, że to, co napisałem, było całkowicie zgodne z prawdą.

Kiedy jednak przyjrzałem się im po kolei, naprawdę mnie to zadziwiło. W każdej z nich miałem w jakiś sposób swój udział.

Oto jeden przykład. Kiedy byłem chłopcem, padłem ofiarą wykorzystywania seksualnego ze strony małżeństwa, które wykorzystywało mnie przez wiele lat. Przez

całe życie nosiłem w sobie wstyd i gniew i nikomu o tym nie powiedziałem, aż do 48 roku życia. To oni mi to zrobili. Nie zrobiłem nic złego!

Kiedy przyjrzałem się temu dokładniej, zdałem sobie sprawę, że choć w żadnym wypadku nie byłem winny, to jednak miałem w tym swój udział. Na przykład nie musiałem ciągle wracać do ich domu (pracowałem dla nich, kosząc im trawnik). Wtedy wszystko stało się dla mnie jasne. To nie była moja wina. Po prostu miałem w tym swój udział. Choć w wielu przypadkach błdziłem i moje czyny były krzywdzące, uznawanie mojego udziału w różnych wydarzeniach nie musiał być tożsamy z braniem na siebie winy za każdą sytuację.

W przypadku każdej urazy z listy zacząłem zastanawiać się, za co ponoszę odpowiedzialność. W przypadkach, w których nie wyrządziłem żadnej krzywdy, ograniczałem się jedynie do wskazania mojego udziału w danej sytuacji. Przechodząc w ten sposób przez całą listę, zdałem sobie sprawę, że znaczna część gniewu, obwiniania i urazy, jakie żywiłem wobec osób z tej listy, była nieuzasadniona.

Nie chodziło o nich. Chodziło o mnie i o to, co musiałem zrobić, żeby się od tego uwolnić. Kwestia tego, kto ponosi winę, po prostu nie miała tu znaczenia.

Wtedy sponsor poprosił mnie, żebym zajął się swoimi lękami. Kiedy omawialiśmy je po kolei, zdałem sobie sprawę, że w ogóle nie mam się czego obawiać. To wszystko było tylko w mojej głowie – kolejna wymówka, której moja choroba używała, by skłonić mnie do uruchamiania się.

Następnie przyjrzelśmy się moim zachowaniom seksualnym. Na tej liście jest tak wiele kobiet i mężczyzn! Byłem emocjonalnie związany z większością z nich.

Zaskoczyło mnie, jak często wykorzystywałem innych wyłącznie dla własnej korzyści.

Zdałem sobie sprawę, w czym faktycznie **popetniłem błąd** – w mojej nieuczciwości, w moich raniących zachowaniach, w moim egoistycznym postępowaniu. Zdałem sobie jednak również sprawę z tego, co mogłem zrobić inaczej. To było dla mnie bardzo ważne. Zawsze miałem we wszystkim rację. Nigdy się w niczym nie myliłem. Tak mi się przynajmniej wydawało.

Żona mawiała, że zawsze podchodziłem do niej jak zboczony staruszek. Nigdy nie rozumiałem, o co jej chodziło. Prawdę mówiąc, bardzo się złościłem, kiedy tak mówiła. Kiedy wytrzeźwiałem i przepracowałem Krok Czwarty, w końcu to zrozumiałem. Moje rozumowanie było całkowicie błędne. To kolejny przypadek, w którym to ja byłem problemem, a nie ktoś inny.

Pod koniec Kroku Czwartego rozumiałem siebie lepiej niż kiedykolwiek wcześniej. Napisałem modlitwę, którą noszę przy sobie i odmawiam każdego ranka: „Boże, pomóż mi być dzisiaj lepszym człowiekiem niż wczoraj. Pokaż mi, jak mogę komuś pomóc”. Ta modlitwa pomaga mi za każdym razem, gdy odmawiam ją z głębi serca.

Prawda wciąż czasem mnie boli, ale zawsze wyzwala mnie z więzienia, w którym moje uzależnienie chce mnie zatrzymać.

Lloyd A., Zachodnia Wirginia, USA

Komitety SA ds. Zakładów Karnych CFC: Ręka Wspólnoty

Kilka lat temu napisałem artykuł o moich doświadczeniach związanych z korespondencyjnym wspieraniem osób osadzonych. Jakże inaczej jest teraz być jednym z nich! Jakbym potrzebował kolejnego dowodu na to, że jestem po prostu kolejnym „pajacem w autobusie”!

Moja droga zdrowienia rozpoczęła się pięć lat temu. Zostałem aresztowany za swoje zachowania nałogowe i nielegalne akty podglądactwa. Tego dnia moje życie legło w gruzach, ale wkrótce potem zaczęło się nowe.

Wielka Księga AA mówi: „Trzeba rozbić złudzenie, że jesteśmy jak inni ludzie albo że niedługo tacy będziemy.” (AA, str. 30). Tak bardzo się oszukiwałem, że wierzyłem, iż mogę postępować tak, jak postępowałem, i jednocześnie funkcjonować jako aktywny, uczęszczający do kościoła i odnoszący sukcesy obywatel. To dopiero szaleństwo! W dniu, w którym moje życie legło w gruzach, rozpadły się również moje złudzenia. Doszło do tego, że byłem gotowy. Znalazłem się na przerażającym dniu, a zaraz potem otworzyła się przede mną błoga szansa.

Wypuszczono mnie za kaucją z więzienia stanowego dokładnie w momencie, gdy pandemia zaczęła zbierać żniwo, a świat wydawał się zamierać. Siedząc w czasie kwarantanny w mieszkaniu, powiedziałem Sile Wyższej, że tym razem naprawdę mam już dość (bo w przeszłości modliłem się już w podobny sposób) i że niezależnie od tego, jakie drzwi mi otworzy, przejdę przez nie, bez zadawania zbędnych pytań.

W ciągu następnych kilku miesięcy pojawiło się kilka okazji. Najważniejszy był telefon od pastora, którego znałem z rodzinnych stron (minęło już wiele lat, odkąd opuściłem rodzinny stan). W tamtym czasie nie odbierałem telefonów. Sprawa stała się publiczna i rozeszła się błyskawicznie wśród wszystkich znajomych i mojej sieci kontaktów. Wstydząc się i czując się upokorzony, byłem jednym z tych, którzy z radością przyjęli izolację wynikającą z zachowania dystansu społecznego.

Byłem sceptyczny co do tego telefonu. Z pewnością z wdzięcznością przyjmowałem modlitwy, ale w przeszłości sam zaniósłem ich wiele i odnosiłem wrażenie, że bez żadnego skutku. Nie zdawałem sobie sprawy, że „Aby wiara była żywa, musi jej towarzyszyć samopoświęcenie oraz i konstruktywne, bezinteresowne działanie” (AA, str. 94). Ale podjąłem zobowiązanie, że przejdę przez każde drzwi, które się przede mną otworzą.

Nasza rozmowa telefoniczna była krótka i prosta. Modliliśmy się, ale pastor zaproponował też, że przedstawi mnie komuś, kto mógłby mi pomóc. Zgodziłem się i niedługo potem odebrałem telefon od uczestnika SA. Kiedy opowiadał mi swoją historię, miałem wrażenie, jakby opowiadał mi o mnie. Zgodziłem się wziąć udział w mityngu w tygodniu.

Ten mityng był pierwszym z setek kolejnych, w których brałem udział przez telefon i na platformie Zoom w ciągu następnych kilku lat. Od chwili, gdy usłyszałem tekst Rozwiązanie oraz Problem, wiedziałem, że znalazłem się tam, gdzie powinienem być. Znalazłem sponsora i zacząłem pracować na programie. Półtora roku później zacząłem również pomagać mężczyznom w pracy na programie – w tym naszym osadzonym uczestnikom.

Po całym życiu, w którym udawało mi się wytrzymać najwyżej trzy tygodnie trzeźwości, w końcu stałem się wolny. Nie miałem z tym problemów. Kiedy pojawiała się pokusa, miałem osoby, do których mogłem zadzwonić, a wtedy obsesja zniknęła. Miałem partnera odnowy trzeźwości, z którym szczerze rozmawiałem. W jednym z najtrudniejszych momentów życia mogłem liczyć na wsparcie Wspólnoty.

W tym czasie poręczenie majątkowe zostało mi zwrócone, a zarzuty nie zostały wniesione. Realizowałem swój program i pracowałem nad relacjami z rodziną, mając cichą nadzieję, że wymiar sprawiedliwości o mnie zapomni. Myliłem się.

W 2023 roku ponownie aresztowano mnie za to samo przestępstwo, którego dopuściłem się w 2020 roku. Udało mi się wyjść za kaucją, ale po raz kolejny patrzyłem, jak moje życie legło w gruzach. I znowu, Wspólnota była przy mnie. Sponsor rozesłał wiadomości z prośbą o podzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją do wszystkich uczestników, którzy przeszli przez ten system. W ciągu kilku dni wielu uczestników odpowiedziało, dzieląc się taką ilością informacji, że nie byłem w stanie tego wszystkiego naraz przyswoić! Przez cały rok, nie mogąc uczestniczyć w mitingach stacjonarnych, opierałem się na tych relacjach, a także na regularnych mitingach telefonicznych i na Zoomie, co pozwoliło mi pozostać mocno osadzonym w Programie i skupionym na Sile Wyższej.

Po roku przyjąłem ofertę ugody procesowej i zostałem osadzony w areszcie. Byłem zdruzgotany. Co gorsza, z powodu gróźb ze strony innych osadzonych umieszczono mnie na oddziale zamkniętym dla mojego bezpieczeństwa. Po raz kolejny byłem sam, ale tym razem nikt nie mógł się ze mną skontaktować. Byłem całkowicie odcięty od przyjaciół, rodziny i Wspólnoty – nikt nie wiedział, gdzie mnie zabrano. Bałem się, a uzalenie się nad sobą groziło mi całkowitym pochłonięciem.

Kiedy ogarnia nas lęk, „Prosimy Go, by usunął nasz lęk i skierował naszą uwagę na to, kim chce, abyśmy byli” (AA, str. 69). Uznałem, że On chciałby, abym był użyteczny i służył innym, oraz bym dalej realizował Program. Dlatego zacząłem wspierać mężczyzn, z którymi dzieliłem celę, i opowiadać im o wychodzeniu z uzależnienia. Spędziłem miesiąc na oddziale zamkniętym, zanim przeniesiono mnie na główne piętro. Jak ktoś, kto bardzo potrzebuje wody, od razu zacząłem zbierać numery telefonów i informować ludzi, gdzie się znajdują.

Zanim jeszcze zdążyłem się ponownie skontaktować, zacząłem otrzymywać listy od uczestników SA. Przez cały ten miesiąc, kiedy czułem się samotny i zmartwiony, kilku uczestników szukało mnie i już zaczęło się ze mną kontaktować. I znowu, Wspólnota była przy mnie.

W chwili, gdy to piszę, pozostał mi tydzień do ogłoszenia wyroku i czeka mnie wiele lat pozbawienia wolności. To przerażająca myśl. Ale wiem, co robić ze strachem: proszę Siłę Wyższą, aby go usunęła i skierowała moją uwagę na to, kim On chce, bym był. W tym przypadku pomocną dłońią Wspólnoty, która zawsze jest **tam**.

Uwaga: Jeśli ktoś chciałby się ze mną skontaktować, może zwrócić się do Komitetu SA ds. Zakładów Karnych (CFC) żeby dostać moje dane kontaktowe. Zawsze

chętnie nawiązuję kontakty z innymi uczestnikami, zarówno w systemie, jak i poza nim.

Matt J., Texas, USA

Komitety SA ds. Zakładów Karnych CFC: Ratunek w zamknięciu

Jak sponsor zmienił moje życie

Całe życie chodziłem do kościoła, służyłem innym i wierzyłem w Siłę Wyższą. Jestem żonaty i mam siedmioro dzieci. Jednak przez 27 lat prowadziłem ukryte życie, zmagając się z uzależnieniem od pornografii. Miałem w sobie mnóstwo traumy, z którą nie wiedziałem, jak sobie poradzić, po tym jak w dzieciństwie byłem wielokrotnie wykorzystywany przez czterech różnych mężczyzn. Korzystanie z pornografii doprowadziło mnie ostatecznie do przestępstwa, za które trafiłem do więzienia na cztery lata.

Jestem wdzięczny za tę „przerwę” w moim życiu, jaką jest pobyt w zakładzie karnym. Podczas odbywania kary brałem udział we wszystkim, co możliwe, aby się zmienić, tak by po wyjściu na wolność być nowym człowiekiem, wolnym od uzależnienia. Mój znajomy w więzieniu opowiedział mi o Anonimowych Seksoholicach. Miting odbywał się w tym samym budynku co AA, ale musieliśmy wyjść wcześniej, żeby ludzie z AA nas nie pobili, wiedząc, że popełniliśmy przestępstwa seksualne (wydawało się, że w więzieniu w mitingach SA uczestniczyli wyłącznie ci, którzy popełnili przestępstwa seksualne – oczywiście poza więzieniem tak nie jest). Bardzo podobało mi się to, że SA jest organizacją bezwyznaniową, a prowadzący okazali uczestnikom prawdziwą miłość i troskę. Było to dla mnie bezpieczne miejsce, w którym mogłem pracować nad programem i nad sobą. Nie udało mi się jednak znaleźć sponsora w więzieniu – wszyscy, których tam znałem, sami potrzebowali sponsora. Dowiedziałem się o sponsorowaniu korespondencyjnym i bardzo mnie to ucieszyło. Napisałem list z prośbą o sponsora. Otrzymałem odpowiedź i przedstawiono mi sponsora.

Otrzymywanie poczty w więzieniu było nie tylko przyjemnością, ale także z niecierpliwością czekałem na wiadomości od sponsora dotyczące moich zadań oraz nowych wyzwań, które mi wyznaczał, abym mógł realizować kolejne kroki. Sponsor był i jest wspaniały i miał duże doświadczenie w pracy z programem 12 Kroków. Odegrał równie ważną rolę w moim zdrowieniu, jak terapia, którą przechodziłem w więzieniu. Sponsor był odpowiedzią na moje modlitwy! Przepracowałem wszystkie 12 kroków korespondencyjnie ze sponsorem i nauczyłem się wielu narzędzi, które zmieniły moje życie (takich jak to, jak ważne jest, by nie mieć tajemnic i dzielić się swoimi sprawami z osobami, którym ufam). Zastosowałem je. Bardzo podoba mi się to, że sponsor opowiedział mi o osobistych doświadczeniach związanych z utrzymaniem trzeźwości. To dało mi nadzieję. Program sponsorowania korespondencyjnego zmienił moje życie do tego stopnia, że zapytałem sponsora, czy nie miałby nic przeciwko, gdybym dzwonił do niego z więzienia co dwa tygodnie, aby się zameldować. Choć nie robi się tego zbyt często, udało mi się to zrealizować i odniosłem ogromne korzyści z dalszej pomocy po wykonaniu pracy na Krokach.

Po wyjściu z więzienia znalazłem lokalnego sponsora, ale za jego zgodą nadal utrzymywałem kontakt z pierwotnym sponsorem i nadal „melduję się u niego” co dwa tygodnie. Mój sponsor SA zmienił moje życie, pomógł mi nawiązać relację z Siłą Wyższą, dał mi nadzieję i pomagał dostrzec, kiedy zbaczałem z drogi, zanim stało się to problemem. Gdyby nie on, nie byłbym w tym miejscu, w którym jestem teraz. Dziękuję, sponsorze! Kocham go!

Moja żona jest również bardzo wdzięczna mojemu sponsorowi, gdyż pomógł mi się zmienić, dzięki czemu żona (która na mnie czekała) ma ze mną wspianą relację. Moje dzieci są mi wdzięczne, że poszedłem do więzienia, aby się zmienić, a większość tej zmiany zawdzięczam sponsorowi na programie SA. Zachęcam wszystkich, którzy zmagają się z żądzą seksualną, do uczestniczenia w mitingach SA i czerpania radości z drogi zdrowienia.

Proszę osoby z SA, które zachowują trzeźwość, aby rozważyły zostanie sponsorem korespondencyjnym dla osadzonych w więzieniach, aby pomóc zmienić ich życie, co wywoła pozytywny efekt domina w losach wielu innych osób, do których oni dotrą. Niech Bóg błogosławi sponsora i wszystkich innych sponsorów za to, jak wiele robią dla swoich podopiecznych. Jestem wdzięczny za sponsora oraz za Anonimowych Seksoholików. To działa, jeśli nad tym pracujesz.

Anonim, Utah, USA

Program sponsorowania korespondencyjnego wciąż otrzymuje prośby od przyjaciół z SA przebywających w więzieniu. Obecnie w więzieniu przebywa 12 mężczyzn, którzy poszukują sponsora. Jeśli przepracowałeś kroki do piątego, masz co najmniej 6 miesięcy trzeźwości i otrzymałeś zgodę swojego sponsora, wyślij wiadomość e-mail na adres fcsasponsor@gmail.com aby skontaktować się z Komitetem ds. Zakładów Karnych.

Wiadomości ze świata: Wspólne zdrowienie: Siła Wspólnoty

Krok w kierunku zdrowienia na zlocie w Bogocie

W dniach 14–15 grudnia 2024 Bogota w Kolumbii gościła uczestników SA na zlocie pod inspirującym hasłem: „Wspólne Zdrowienie, Mężczyźni i Kobiety w SA”. W wydarzeniu wzięło udział 39 osób, 31 mężczyzn i 8 kobiet, połączonych wspólną drogą zdrowienia.

Carmen z Meksyku, główna prelegentka, podzieliła się poruszającymi przemyśleniami, które nadały ton całemu weekendowi. Jednym z najważniejszych punktów programu były warsztaty „Pierwszy Krok”, podczas których uczestnicy dogłębnie zastanawiali się nad swoimi doświadczeniami.

Pod koniec warsztatów w sali zapanowała atmosfera odnowionej nadziei i radości, co przypomniało nam o sile wspólnoty.

Z czego okradła mnie żądza?	Co daje mi zdrowienie?
Z umiejętności okazywania i przyjmowania miłości Ze zdrowych relacji z osobami płci przeciwnej	Spokojny sen Trzeźwość Wolność Odbudowę mojej rodziny

Z więzi z Siłą Wyższą / równowagi psychicznej Ze spokoju ducha, miłości własnej Z mojej rodziny Ze zdrowej seksualności Ze zdrowia: fizycznego, psychicznego i emocjonalnego Z nadziei Z perspektyw zawodowych i kariery Z czasu Z zaufania ze strony małżonka i dzieci Z pozytywnego wizerunku płci przeciwnej Z zaufania do płci przeciwnej Z reputacji / „dobrego imienia” Z dbania o siebie Z młodości Z pieniędzy Z radości Z wolności i godności Z tolerancji i współczucia wobec innych Z zasad i wartości Z poczucia własnej wartości Z poczucia więzi ze światem Z przyjaźni Z marzeń Z poczucia własnej wartości Z wiary Z duchowości Z chęci życia Ze skupienia Z umiejętności wyznaczania granic	Więź z Bogiem Godność Współczucie (wobec siebie i innych) Zrozumienie innych Przejrzystość w podejmowaniu decyzji Uczciwość / Szczerłość Nadzieję Pokorę Umiejętność nawiązywania kontaktu z innymi Odpowiedzialność za moje czyny Cel w życiu Umiejętność czerpania radości z własnego towarzystwa Wspólnotę Postrzeganie innych jako dzieci Siły Wyższej Hojność / Wielkoduszność / Szczodrość Dyscyplinę Posłuszeństwo Gotowość służenia Stabilność finansową Współczucie i empatię Międzynarodową sieć wsparcia Lepsze zarządzanie czasem Szacunek dla mojego ciała Zaufanie Bogu (Pokorę) Medytację Radość Pojednanie Jedność i Miłość Codzienny obrachunek stanu emocjonalnego i duchowego Wybaczenie Bezpieczną przestrzeń sprzyjającą zdrowieniu, w której czuję się kochany i szanowany Sponsora Przyjaciół WIARĘ Dwanaście Kroków Świadomość
---	--

„Żądza pozbawiła mnie rozsądku i możliwości nawiązania jakiegokolwiek więzi z Siłą Wyższą. Proces zdrowienia pozwolił mi osiągnąć spokojną zależność od Boga, co dla mnie jest przejawem pokory”.

Evelyn i Oscar M., Kolumbia

W numerze czerwcowym: Żałoba podczas Zdrowienia

Miniony rok był dla SA rokiem wielkiej straty, ponieważ odeszło od nas wielu ukochanych uczestników. Wiele osób doświadczyło głębokiego cierpienia, a niektóre z nich po raz pierwszy w trzeźwości. To zbliżyło uczestników Wspólnoty do siebie, umożliwiając im wyrażenie i przepracowanie swojego gniewu lub smutku. Żałoba stanowi istotny element procesu zdrowienia i szansę na rozwój. Chcielibyśmy poznać Wasze historie o tym, jak w obliczu straty „oddajecie wszystko w ręce Boga”. Prosimy o przesyłanie tekstów na adres essay@sa.org. Czekamy na wiadomość od Ciebie.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Czerwiec 2025: Żałoba w trakcie zdrowienia (historie należy nadsyłać do 1 maja 2025). Jak żałoba wpłynęła na Twoje zdrowienie?

Sierpień 2025: „Kapitulacja wobec wstydu” (historie należy nadsyłać do 1 lipca 2025). W jaki sposób wstyd utrudnia Ci zdrowienie? Co pomogło ci nauczyć się odpuszczać wstyd i pozwalać Sile Wyższej się tym zająć?

Październik 2025: Wielki Fakt (historie należy nadsyłać do 1 września 2025). W Wielkiej Księdze AA dwukrotnie pojawia się wzmianka o Wielkim Fakcie. Najlepiej opisano to w rozdziale „Wizja dla ciebie”. Jakie znaczenie ma dla Ciebie Wielki Fakt?

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

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

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