

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 pozwoleniem AA Grapevine Inc.

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

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

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

ESSAY jest publikacją Anonimowych Seksoholiców, essay@sa.org

Copyright © 2024 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Spis treści

Kącik redakcyjny.....	2
Listy – Drogi ESSAY	3
Co się dzieje w SA: Organizacja międzynarodowego zlotu	3
Co się dzieje w SA: Informowanie profesjonalistów o SA	4
Praktyczne narzędzia: Prawo miłości.....	5
Praktyczne narzędzia: Mieszanka emocjonalna	6
Pozytywna trzeźwość: Rola, jaką Bóg ma dla mnie	7
Pozytywna trzeźwość: Wizja dobroci	7
Pozytywna trzeźwość: Dążenie do czynów miłości.....	8
Pozytywna trzeźwość: Motyl, ogród i ogrodnik.....	9
Temat do dyskusji.....	10
Pozytywna trzeźwość: Życie pozytywną trzeźwością.....	10
Pozytywna trzeźwość: Droga do prawdziwego szczęścia.....	12
Pozytywna trzeźwość: Wiedziałem, że mam pomagać.....	13
Pozytywna trzeźwość: Dążenie do pozytywnej trzeźwości	13
Pozytywna trzeźwość: Prosto między oczy.....	14
Pozytywna trzeźwość: Iść razem z nimi	15
Historie osobiste SA: Prawdziwy mężczyzna	15

Historie osobiste SA: Obłąd pewnej myśli	16
Historie osobiste SA: Ponieważ tu przynależę	17
Historie osobiste SA: Chcę wyzdrowieć!.....	18
Historie osobiste SA: Trzymaj się zwycięzców	18
Kroki i Tradycje: Pracuję, pracuję, pracuję	18
Kroki i Tradycje: Jeszcze nie święci.....	19
Komiteta SA ds. Zakładów Karnych CFC: Z więzienia do wolności (Część druga)	20
Wiadomości ze świata: Pierwszy zlot SA w Indiach	22
Wiadomości ze świata: Postęp jeden dzień na raz	24
Tablica ogłoszeń SA	25
W numerze czerwcowym: Trzy dziedzictwa	26

Kącik redakcyjny

W większości przypadków jedyne, co można zrobić, to wykonać działanie nakierowane na miłość na długo przed pojawieniem się jakichkolwiek pozytywnych uczuć. A jednak uczucia potem przychodzą. Mówi się również, że głębsza jedność z wolą Bożą budzi w nas wewnętrzną skłonność do wypełniania tej woli, jeszcze zanim podejmiemy jakiekolwiek działanie. Czasami takie doświadczenia się zdarzają, a czasami nie, ale niezależnie od tego, ciągłe wychodzenie poza strefę komfortu pomaga odkryć, w jaki sposób Bóg pragnie, byśmy Mu dziś służyli.

W tym numerze uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami związanymi z pozytywną trzeźwością oraz tym, jak przekłada się ona na ich codzienne relacje z innymi. Jeden z uczestników opowiada, że pozytywną trzeźwość można naprawdę docenić tylko wtedy, gdy żyje się zgodnie z Bożym prawem miłości. Inny uczestnik opowiada, jak pozytywna trzeźwość sprawiła, że był gotów poświęcić cały swój czas na pomoc bliskiej osobie w podeszłym wieku podczas wakacji. Dzięki zadbanu o siebie ta osoba mogła w zdrowszy sposób poświęcać więcej czasu innym.

We wspólnocie, zespół redakcyjny Essay

Najlepszy podpis na rysunku. Czy jesteście gotowi na kolejne wyzwanie na najlepszy podpis? Zapraszamy do stworzenia idealnego podpisu dotyczącego zdrowienia do poniższego rysunku, skupionego wokół czerwcowego tematu „Trzy dziedzictwa”. Jeśli Twój podpis wygra, otrzymasz bezpłatny drukowany egzemplarz czerwcowego wydania. Nie przegap tej okazji, termin nadsyłania zgłoszeń upływa 15 maja. Wyślij go na adres essay@sa.org. Uwolnijcie swoją kreatywność i niech zwycięży najlepszy podpis!

„Uzdrowienie nie może być dla nas pełne, jeśli zabraknie w nim pozytywnej trzeźwości uzdrowionych relacji z innymi ludźmi.” (Anonimowi Seksoholicy, str. 177)

Na okładce: Podejmowanie działań miłości rodzi postawę radości, która jest zaraźliwa i zachęcająca. Nasz główny cel trzeźwości to służba innym, pełna wdzięczności i życzliwości, które zbliżają ludzi.

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

Spoczywaj w pokoju. Oto list napisany przez jednego z delegatów intergrupy do naszego zgromadzenia regionalnego z okazji śmierci naszego delegata, Antonio S., w styczniu 2026 roku.

W hołdzie dla naszego drogiego przyjaciela Antonio. Arystoteles nauczał, że honor nie należy do danej osoby, lecz do tych, którzy ją obserwują. Jest to zewnętrzny znak, publiczne uznanie cnotliwego życia. Dzisiejszy hołd, jaki składamy Antonio, jest wiernym odzwierciedleniem człowieka, jakim postanowił być.

Jako osoba oddana służbie SA i filar sprawy Zgromadzenia Regionalnego Ameryki Łacińskiej (ARLA) Antonio nie tylko dążył do powrotu do zdrowia, ale także ciężko pracował, by ARLA mogła się rozwijać i otwierać na wszystkich. Zrozumiał, że zdrowienie ma sens tylko wtedy, gdy dzielimy się nim z innymi.

Trzeba powiedzieć, z taką szczerością, jakiej uczą nas te pokoje mitingów, że ten honor, który dziś świętujemy, jest bezpośrednim wynikiem jego drogi do trzeźwości. Gdyby Antonio postanowił nie zmierzyć się ze swoim uzależnieniem, nie moglibyśmy dziś cieszyć się dziedzictwem człowieka uczciwego, szanowanego przez swoich bliskich i z pewnością kochanego przez rodzinę. Zdrowienie było tym, co pozwoliło rozkwitnąć jego cnotom.

Antonio powierzył nam zadanie, byśmy kontynuowali to, co rozpoczął. Uczcimy pamięć o nim, podtrzymując przesłanie, którego tak bardzo bronił wobec SA za pośrednictwem ARLA.

Spoczywaj w pokoju, drogi przyjacielu. Twoja podróż zakończyła się dobrem.

Maria, Brazylia

Co się dzieje w SA: Organizacja międzynarodowego zlotu

Komitet Zlotów Międzynarodowych SA (ICC) przeprowadza Intergrupę przez proces organizacji międzynarodowego zlotu, otwierając drogę do rozwoju duchowego.

Możliwość uczestnictwa w międzynarodowym zlocie może prowadzić do doświadczenia zdrowienia, które przetrwa lata. Słuchamy doświadczenia, siły i nadziei wielu oldtimerów. Nawijamy nowe i trwałe przyjaźnie z uczestnikami z całego świata. Oddajemy swój czas w służbie, prowadząc miting lub zgłaszając się do pomocy przy rejestracji bądź w sali integracyjnej. To doświadczenie, którego nie będziemy chcieli przegapić.

A co z wrażeniami osób, które współtworzyły to wydarzenie? W ciągu moich lat pracy w Komitecie Zlotów Międzynarodowych SA (ICC) odkryłem, że może to być najbardziej duchowe doświadczenie ze wszystkich. Wystarczy sześć osób, żeby wszystko ruszyło z miejsca, a zanim się obejrzyś, dołączają kolejni, i tak powstaje komitet organizacyjny. Odbывают się spotkania, następuje wymiana pomysłów, a każdy otrzymuje szansę na praktykowanie zasad programu, o których się uczył. Każde spotkanie odbywa się zgodnie z Tradycjami SA. Koncepcje Służby pozwalają wypracować sumienie grupy w miarę, jak zlot nabiera kształtów.

Nie jesteś sam! Komitet Zlotów Międzynarodowych SA (ICC) ściśle współpracuje z każdym zlotem. Nasza baza danych zawiera zgromadzone przez dziesięciolecia informacje z poprzednich zlotów, w których dzielono się spostrzeżeniami na temat tego, co się sprawdziło, a co nie. Dzięki temu lokalny komitet ma czas, by nadać wydarzeniu własny, niepowtarzalny charakter.

Międzynarodowe zloty są wspierane przez lokalne intergrupy. Nie trzeba być profesjonalnym organizatorem imprez. Wystarczy jedynie serce i pasja do tego szczególnego rodzaju zdrowienia, które pogłębia się dzięki zлотom.

SA ICC organizuje co kwartał spotkanie informacyjne na platformie Zoom. Znajdziesz tam członków ICC, byłych i obecnych organizatorów zлотów oraz inne osoby, takie jak Ty, które szukają więcej informacji. Zapraszamy Cię do udziału w tym spotkaniu, aby odkryć, czy Twoja Siła Wyższa prosi Cię o współorganizację przyszłego Międzynarodowego Złotu. Aby otrzymać dane do połączenia przez Zoom na to spotkanie, prosimy o kontakt z Danielem K. pod adresem danielk.sa.service@gmail.com. Możesz również skontaktować się z Biurem Głównym SA (SAICO) pod adresem: saico@sa.org.

Tom K, ICC

Co się dzieje w SA: Informowanie profesjonalistów o SA

Ten uczestnik dzieli się, jak sformować Komitet Wsparcia dla Instytucji i Profesjonalistów (SIP) w ramach Twojej Intergrupy.

Głównym celem Komitetu Wsparcia dla Instytucji i Profesjonalistów (SIP) jest kontaktowanie się ze specjalistami oraz instytucjami, które zajmują się osobami dotkniętymi uzależnieniem od seksu. Zazwyczaj funkcjonujemy jako podkomisja intergrupy, składająca się z dwóch lub trzech uczestników SA. Naszą podstawową rolą jest informowanie poszczególnych mitingów SA w ramach Intergrupy o istnieniu komitetu SIP oraz o jego celu. Na stronie internetowej SA, sa.org, dostępna jest broszura zatytułowana „SA jako zasób dla pracowników służby zdrowia i osób niosących pomoc”.

W regionie południowo-wschodnim USA od ponad 10 lat mamy komitet, który zajmuje się kontaktowaniem z instytucjami i profesjonalistami. Prowadzimy jeden otwarty miting SA, który odbywa się co tydzień w instytucie zdrowia psychicznego, gdzie studenci i profesjonaliści od zdrowia mogą uczestniczyć w mitingu SA i poznać nasz Program.

Organizowaliśmy otwarte mitingi na międzynarodowych zлотach SA z udziałem przedstawicieli SA, S-Anon i S-Ateen. Zapraszaliśmy specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Wyświetlany był film, a przedstawiciele każdej z grup wygłaszali pięciominutową prezentację. Na niektórych wydarzeniach pojawiał się specjalista ds. zdrowia psychicznego. Na jeden z mitingów SA zaprosiliśmy certyfikowanego terapeutę uzależnień seksualnych (CSAT), aby wystąpił jako główny mówca.

Zorganizowaliśmy kilka spotkań na platformie Zoom, podczas których przedstawiciele SA i S-Anon zabierali głos i dzielili się doświadczeniami. Następnie specjaliści mogli zadawać pytania. Zauważyliśmy, że najskuteczniejszym sposobem nawiązania kontaktu ze specjalistami jest zaproszenie ze strony uczestników SA i S-Anon, którzy są obecnie ich pacjentami. Również niektórzy księża z parafii katolickich kierowali uczestników do SA. Chociaż wysyłanie broszur do szpitali i zakładów karnych przyniosło nam pewne sukcesy, z naszego doświadczenia wynika, że osobisty kontakt jest skuteczniejszym sposobem na zachęcenie pracowników służby zdrowia do udziału w naszych mitingach.

Innym źródłem powstawania programów SA jest sytuacja, w której grupa osadzonych organizuje mityng SA w zakładzie karnym przy udziale kapelana lub pracownika socjalnego. Mamy również grupy w Karolinie Południowej, Idaho i północnej Georgii, gdzie uczestnicy SA mogą odwiedzać mityngi w zakładach karnych.

Paul Z, Podkomisja SIP

Praktyczne narzędzia: Prawo miłości

Prowadząc życie pełne bezinteresownej ofiarności, odnajduje zaspokojenie swoich potrzeb, radość i pogodę ducha.

W ciągu ostatnich 24 godzin odbyłem kilka rozmów na temat Kroku Pierwszego. Wydaje mi się, że wszystko, aż do głębi mojego istnienia, przeciwstawiało się uznaniu mojej bezsilności. Była to prawdopodobnie największa przeszkoda na mojej drodze zdrowienia. Przyznanie się do całkowitej klęski przypominało umieranie. Czułem się, jakbym się poddawał, jakby to był już koniec.

Był to koniec, koniec mojego starego życia i jedyne drzwi, przez które mogłem narodzić się do nowego życia. Wyzwolenie z niewoli własnego ja jest darem, który można otrzymać wyłącznie dzięki łasce Boga. Dopóki próbowałem, pragnąłem, chciałem i starałem się, by to się spełniło, dopóty mi to umykało. Dopiero gdy pogрузyłem się w rozpacz i beznadziejności, w tym „złamanym i skruszonym duchu” Pierwszego Kroku, drzwi otworzyły się szeroko, a Bóg już tam na mnie czekał. Moja samowola przez cały czas stała na przeszkodzie Bogu.

Bóg nie zaginął ani nie siedział beczynn timer, wymachując trzeźwością i wolnością tuż poza moim zasięgiem. Myślę, że czasami ci z nas, którzy wywodzą się z tradycji religijnych, mogą mieć ten obraz lub wyobrażenie Boga pasywnie siedzącego i patrzącego, jak cierpimy i zmagamy się bez żadnej troski i bez robienia czegokolwiek, by nam pomóc. Albo co gorsza, że On aktywnie działa, byśmy cierpieli, aby przyznać nas do Siebie. Nie wierzę w Boga, który zsyła cierpienie. Wierzę w Boga, który stworzył świat, w którym skała, która jest wystarczająco twarda, by na niej stanąć, jest również wystarczająco twarda, by uderzyć się o nią w palec. Wierzę, że świat jest tak stworzony, a ja sam jestem tak zbudowany, że istnieją prawa natury, zarówno fizyczne, jak i duchowe, z którymi mogę żyć w harmonii, albo z którymi mogę walczyć i którym mogę się opierać. Dopóki walczyłem i opierałem się rzeczywistości, żyłem w cierpieniu i bólu. Im bardziej żyję w harmonii z rzeczywistością i prawami wszechświata, tym więcej wolności, radości i spokoju doświadczam.

Podstawowym duchowym prawem wszechświata, tak jak rozumiem je dzisiaj, jest prawo miłości. Prawo miłości polega na tym, że czegokolwiek pragnę doświadczać w życiu, w świecie i w relacjach, jest tym, czym sam muszę obdarowywać życie, świat i relacje. Słowo miłość budzi w różnych ludziach wiele różnych skojarzeń, ale dla mnie miłość ma charakter budujący i ożywczy tylko wtedy, gdy jest wyrażana. Miłość musi polegać na aktywnym dawaniu, by była prawdziwa. Miłość nikogo nie rozlicza ani nie szuka dla siebie żadnej zapłaty czy zwrotu. Szuka możliwości, aby ofiarować coś bezinteresownie dla dobra obdarowanego. Miłość nie pamięta krzywd ani nie szuka pretekstów do oskarżania innych. Miłość nie dąży do własnej korzyści, lecz do tego, by hojnie obdarowywać wszystkich.

Bóg jest miłością. Bóg nie jest kochający w tym sensie, że miłość jest jedną z Jego cech. Bóg jest miłością. Gdzie jest miłość, tam jest Boża obecność. To dla mnie coś niezwykłego. Oznacza to, że kiedy obdarzam innych miłością bezinteresownie, doświadczam Boga. Jeśli czuję pustkę i nie potrafię nawiązać kontaktu z Bogiem, wystarczy, że postaram się kochać, pocieszać i rozumieć innych, a natychmiast znajduję się w Bożym królestwie wolności, pokoju i radości. Zawsze to rozumiałem na odwrót. Zamiast brać, musiałem spróbować coś dawać. W ten sposób, poprzez dawanie, moje własne potrzeby zostają zaspokojone. Kiedy dzielę się chlebem z innymi, wraca on do mnie w postaci tego, czego akurat potrzebuję danego dnia. Z mojego doświadczenia wynika, że najczęściej chodzi o umiejętność życia w zgodzie z samym sobą, w spokoju i radości, czerpania radości z rzeczywistości, z ludzi wokół mnie oraz z doświadczeń, które mnie spotykają. Poza Bogiem oraz postawą służby i miłości nie mam nic. Nie mam żadnego światła ani radości, niezależnie od tego, jak „dobrze” wygląda moje życie na pozór. Bóg jest różnicą między zwykłym egzystowaniem a życiem pełnym radości.

Luke H, Oregon, USA

Praktyczne narzędzia: Mieszanka emocjonalna

Uczestnictwo w mitingach skupionych na rozwiązaniu oraz praca nad inwenturą pierwszego kroku pomogły mu lepiej zrozumieć otchłań jego uzależnienia.

11 września. Dziś rano na mitingu panowała niezwykła atmosfera wśród 25 osób. Ktoś opowiedział znaną mi historię związaną z moją chorobą. Gdy ktoś opowiada o swoim uruchamianiu się, które znacznie różni się od zachowań nałogowych osoby słuchającej, ta ostatnia ma skłonność do zazdrości.

Sobota w południe. Przejrzałem swoje notatki Kroku Pierwszego. Wywołało to we mnie mieszankę emocji: wdzięczność wobec sponsora, który nalegał, abym opisał wszystko jak najbardziej otwarcie i szczegółowo, uwzględniając seksualne szczegóły (czego nie możemy robić na mitingach); wdzięczność, że był gotów wysłuchać tego wszystkiego, słowo po słowie; niepokój, żądza i wspomnienia, które przywoływały te seksualne wspomnienia; oraz strach czytając o pogłębianiu się mojej choroby. Zacząłem tworzyć skróconą wersję.

Mieliśmy miting w kościele, gdzie przyszło około 60 osób. Sponsor zachęcał mnie, żebym wykonywał trzy do czterech telefonów dziennie, aby nauczyć się korzystać z tego narzędzia. Jeden z mężczyzn opowiedział na mitingu o tym, jak korzysta z telefonu: „Jeśli chcesz połknąć żabę, nie patrz na nią zbyt długo!” To znaczy, że jeśli chcesz do kogoś zadzwonić, nie zastanawiaj się nad tym zbyt długo, nie rozmyślaj, po prostu to zrób.

Kilka mitingów, na które do tej pory chodziłem, wywołało we mnie różne emocje:

- rozczarowanie, gdy usłyszałem o żądzy i emocjonalnych wstrząsach, których wciąż doświadczają osoby z wieloletnim stażem trzeźwości, podczas gdy myślałem, że już sobie z tym poradzili;
- dzięki nim dostrzegam głębię i zasięg tej choroby;
- ludzie tutaj są bardzo bezpośredni, co wymaga pewnego przyzwyczajenia się, ponieważ po prostu mówią to, co w danej chwili czują, a może to być sporo gniewu, niepokoju, niepewności itp.;

- strach i dezorientacja, ponieważ każdy z nich jest dla mnie potężnym lustrem, które nieustannie konfrontuje mnie z moją chorobą;
 - siła;
 - wdzięczność.
- Ciąg dalszy nastąpi ...

Luc D., Belgia

Pozytywna trzeźwość: Rola, jaką Bóg ma dla mnie

Przestał szukać szczęścia na swój sposób i znalazł je, krocząc Bożą drogą.

Wyobrażam sobie, jak na początku zdrowienia mówiłem coś w stylu: „Pozytywna trzeźwość??? A może po prostu trzeźwość? Nie potrafię nawet utrzymać trzeźwości, a mówicie mi, że potrzebuję pozytywnej trzeźwości!? Czym to właściwie ma być!??”

Cóż, z dzisiejszego punktu widzenia oznacza to realizowanie decyzji Trzeciego Kroku każdego dnia, każdej godziny, każdej minuty. W kroku trzecim mówią nam, że musimy przestać bawić się w Boga i uczynić Go naszym Szefem, oddając naszą wolę i życie Jego opiece. Chodzi o to, żebym działał na tym świecie jako Boży przedstawiciel obsługi klienta. Nie chodzę już po świecie, oceniając, jak wszystko się układa i czy wszystko idzie po mojej myśli (bawiąc się w Boga), tylko szukam teraz, jaką rolę może dla mnie przeznaczyć mój nowy pracodawca (miłość, dobro, Bóg). Komu mogę pomóc? Co mogę zrobić, żeby wnieść odrobinę Bożej miłości i światła do danej sytuacji?

Tę zmianę nastawienia dobrze podsumowują ostatnie zdania tekstu „Rozwiązanie”, który czytamy na większości mitingów: „Zaczęliśmy praktykować pozytywną trzeźwość, spełniając uczynki miłości w celu polepszenia naszych relacji z innymi. Uczyliśmy się, jak dawać – a jaką miarą dawaliśmy, taką otrzymywaliśmy z powrotem. Znaleźliśmy to, czego żaden z substytutów nie mógł nam dać. Budowaliśmy prawdziwą Więź. Wróciliśmy do domu” (SA, str. 242–243).

Musiałem porzucić złudne przekonanie, że sam mogę osiągnąć, zdobyć czy wypracować sobie drogę do szczęścia. Ten plan na życie okazał się niewystarczający, więc nigdy nie doprowadził mnie do tego, czego naprawdę szukałem. Byłem maszyną pełną pragnień i problemów, nigdy nie zaznałem trwałego spokoju i wolności. Kroki, począwszy od Kroku Trzeciego, otworzyły mi drzwi do nowego stylu życia, który naprawdę działa. To naprawdę prowadzi do wolności, spokoju, miłości, radości i harmonii, a to najwspanialsze życie, jakie kiedykolwiek miałem! Dziękuję Boże!

Luke H., Oregon, USA

Pozytywna trzeźwość: Wizja dobroci

Tylko Boża moc może usunąć ślepotę egocentryzmu i oświecić spojrzenie służby.

Kiedy byłem małym dzieckiem, Bóg ukazał mi wizję dobrego życia.

– Spójrz – rzekł – oto wszystkie dobre rzeczy, które możesz dla siebie uczynić, oddając się służbie miłości.

– Nie chcę – powiedziałam, zdecydowanie kręcąc głową.

Jednym ruchem ręki, jakbym strzepywała piasek, wymazałam z pamięci wszystkie dobre uczynki, rezygnując z drogi prawdziwego dobra.

– Nie zrobię czegoś takiego.

Całą sobą szukałam przelotnych romansów, które mogłam sobie wziąć jednego dnia.

Ruszam w drogę
Niszczę wszystko tym, co robię i mówię.
Zamieniam przyjemność na cierpienie.
Wszystko tracę, nic nie zyskuję.
Nawet gdy próbuję zmienić ten kierunek,
widzę tylko ścieżki wychodzące z ciemnego źródła.
Pogłębia to ból i agonię.
Nie potrafię przewidzieć, że
tracę wszystko, co we mnie dobre.
Zdesperowana padam na kolana,
błagam Stwórcę, żeby pozwolił mi zobaczyć dobro, które mogę uczynić
pomagając innym na mojej drodze
Taki jest mój dzień
Kroki moją drogą
służyć ludziom
być życzliwa
w tym, co robię i mówię
dzisiaj przez 24 godziny.
A jeśli zbaczam z drogi,
niech Kroki naprowadzą mnie na właściwą drogę
tak żebym dzięki łasce Bożej
mogła iść
prawdziwą drogą
myśląc o Tobie.

Anonimowa

Pozytywna trzeźwość: Dążenie do czynów miłości

Skupianie uwagi na innych w służbie stało się dla niego ważniejsze niż jego własny interes.

Zanim dwa i pół roku temu zacząłem ten program, trzeźwość nie była dla mnie opcją. Wydawało mi się, że nic nie zmieni tego, że od lat uciekam od nieprzyjemnych aspektów życia, fantazjując i szukając sposobów sprawienia sobie przyjemności. Sięganie po moje „ucieczkowe lekarstwo” było głęboko zakorzenionym nawykiem, który doprowadzał mnie do rozpacz i braku nadziei. W końcu byłem gotowy przyjąć prawdę, że jestem chory, uzależniony i sam z siebie nie potrafię znaleźć nadziei.

Właśnie zakończyłem kolejną rundę pracy nad krokami ze sponsorem, więc teraz jeszcze bardziej doceniam Krok 12. W szczególności trwające zdrowienie wpłynęło na moje decyzje, by postępować z miłością i troską. W przeszłości bardziej motywowałby mnie własny interes. Interesują mnie różne formy służby, które są praktycznym sposobem okazywania miłości.

Zaskakuje mnie to, że właśnie teraz dzielę się z wami doświadczeniami, mając nadzieję, że mogą zachęcić innych na ich drodze. Wcześniej nawet nie przyszło mi do głowy, żeby poświęcać czas i wysiłek na służbę poza lokalną wspólnotą. Pełniłem po kolei służby literaturowego, prowadzącego spotkania, osoby mierzącej czas i

sekretarza, uznałem więc, że to wystarczy. Sponsorowanie innych też stało się częścią mojego zaangażowania.

Jest sporo grup i programów, do których należę, a które spełniają kryteria służby społecznej. Okazjonalne publikacje w Essay oraz wolontariat podczas dni zdrowienia i zlotów to kolejne okazje, by dawać, a nie tylko brać. Kiedy zobaczyłem ogłoszenie, że szukają korektorów do ESSAY, od razu mnie to zainteresowało. Wygląda na to, że to coś w sam raz dla mnie, a nie wydaje się, żeby wymagało zbyt wiele czasu.

Moje życie znacznie się poprawiło, odkąd zmierzyłem się z rzeczywistością, zamiast uciekać w świat fantazji w jej różnych postaciach. Podejmowanie uczynków miłości przynosi uzdrowienie, spokój i nadzieję. Służba, pomaganie innym sprawia, że bardziej skupiam się na tym, co dzieje się wokół mnie, a nie na sobie samym. Trwała trzeźwość jest nie tylko możliwa, ale naprawdę się wydarza. Zrób kolejny najlepszy krok, jeden dzień na raz.

Robert C., Luizjana, USA

Pozytywna trzeźwość: Motyl, ogród i ogrodnik

Ogrodnik przygotował ją na przyjęcie ogrodu Jego obecności. Obecności, która rozwija w niej nowe życie, jakiego motyl obsesyjnej miłości nigdy nie był w stanie jej dać.

Przez wiele lat żyłam, goniąc za motylem. Wierzyłam, że właśnie w tym tkwił mój oddech, sens mojego życia i moja radość. Myślałam, że jeśli uda mi się go złapać, przestanę czuć się wybrakowana.

Ten motyl przybierał różne imiona i oblicza. Najpierw była to twarz ojca-alkoholika. Później to mężczyźni wydawali się obiecywać miłość, której pragnęła moja dusza. Nie zdając sobie z tego sprawy, zamieniłam miłość w desperackie poszukiwania.

Uwierzyłam, że jeśli oddam z siebie wszystko, łącznie z żądzą, to w zamian otrzymam miłość, której tak bardzo pragnęłam. Kiedy ten motyl zbliżał się do mnie albo na mnie spojrzał, czułam euforię, a kiedy się oddalał, ogarniał mnie smutek i pustka. Żyłam, balansując między iluzją a rozpaczą. A kiedy uganiałam się za tym stanem-motylem, traciłam poczucie rzeczywistości. Żaden motyl nie może jednak żyć w niewoli. A żadne serce nie zazna spokoju w tej pogoni.

Wtedy pojawiło się SA i przywitało mnie obietnicą, która z czasem się spełniła: „Poznamy nową wolność i nowe szczęście.” Na początku te słowa były tylko nadzieją. Obecnie stają się świadectwem.

Moja Siła Wyższa, którą teraz nazywam Ogrodnikiem, zaczęła mi pokazywać, że szczęście nie rodzi się z posiadania, ale z zaufania. To nie ogień, który spala, ale światło, które towarzyszy.

Zrozumiałam, że szukałam w innych ludziach tego, co mogła mi dać tylko Siła Wyższa. Prosiłam ludzi, żeby wypełnili pustkę, którą mógł wypełnić tylko Bóg. Krok po kroku Ogródnik nauczył mnie, jak tu zostać. Być spokojnie i cicho. Żeby słuchać. Zdać sobie sprawę, że byłam już kochana, nawet gdy nikt mnie nie wybrał.

Odkryłam spokojne szczęście: to, które odnajduję podczas spacerów w słońcu z psami, podczas świadomego oddychania na zajęciach pilatesu, podczas gry w tenisa bez obsesyjnej chęci wygrania oraz podczas świętowania rocznicy z osobami z SA.

Szczęście nie zależy od tego, czy ktoś mnie wybierze, ale od świadomości, że jestem kochana przez Siłę Wyższą.

Ta Wyższa Siła zawsze była ze mną, mimo że z powodu uzależnienia porzucałam Jej dary dla okrucich romantycznej iluzji. Rezygnowałam z hobby, marzeń i wewnętrznego spokoju z obawy, że zostanę sama.

Kapitulacja i praca na Krokach zmienia moją duszę. Kiedy przestałam uganiać za motylem-obsesją, Ogrodnik zaczął uprawiać moją ziemię. Przewracanie gleby boli: konfrontuje, obnaża, oczyszcza. Ale przygotowuje też nowe, piękne owoce. Trzeźwość stała się żyzną ziemią, na której rodzą się owoce, o jakich nigdy bym nie pomyślała: dyscyplina potrzebna do ukończenia studiów magisterskich (tych, o których marzyłem od dziecka), wdzięczność za wszystko – nawet za to, że jestem singielką – oraz radość z podróży, które teraz w pełni przeżywam.

Kiedyś moje wnętrze było jak jałowe pole, po którym goniłam za obsesją, którą nazywałam miłością. Dzisiaj rozumiem, że prawdziwym cudem nie był powrót motyla, ale to, że moje serce i świadomość zaczęły się zmieniać.

Ogrodnik, moja Siła Wyższa, z pomocą SA, ożywił mój wewnętrzny ogród, rzeki spokoju, góry nadziei i drzewa wyznaczające jasne granice. Choć czasami trudno jest po tym terenie stąpać, zawsze znajduję tu kwiaty radości. Miłości nie da się zdobyć siłą. Kiedy się ją pielęgnuje, zaczyna rozkwitać pozytywna trzeźwość. Teraz wiem, że nie jestem sama. Mam SA, a przede wszystkim troszczy się o mnie Ogrodnik, który nie porzuca swojego dzieła – moja Siła Wyższa.

Jeśli pewnego dnia motyl powróci, zostanie przyjęty z trzeźwością i jako kolejny z wielu darów, a nie jako coś niezbędnego. A jeśli nigdy nie powróci, mój ogród będzie nadal uprawiany i pielęgnowany przez Mistrza Ogrodnika, przez Prawdziwą Miłość... Boga... który robi dla mnie to, czego sama nie byłam w stanie zrobić dla siebie.

Viviana S., Kolumbia

Temat do dyskusji

W swoim artykule „Motyl, ogród i ogrodnik” autorka opowiada, jak motyl żądz nieustannie obiecywał jej coś, co pozostawało poza jej zasięgiem. Czy zdarza Ci się, że dajesz sobie obietnicę, której nie jesteś w stanie spełnić?

Autorka opowiada, jak Siła Wyższa nauczyła ją, jak trwać w Bogu. W jaki sposób praktykowanie 12 kroków pomogło ci trwać w obecności Boga? Czy zgadzasz się, że przebijanie balona własnego ego wiąże się z bólem, ale jednocześnie otwiera drogę do obiecującego nowego życia? Czy wzbudziło to w tobie wdzięczność za to, co Bóg dla ciebie uczynił?

Czy wykorzystasz ten artykuł jako temat do dyskusji w swojej grupie macierzystej? Wyślij historię własnej drogi zdrowienia na adres essay@sa.org.

Pozytywna trzeźwość: Życie pozytywną trzeźwością

Nawiązanie więzi z Siłą Wyższą poprzez życie zgodnie z zasadami 12 Kroków daje jej siłę, by pomagać innym uzależnionym, w tym osobom działającym w strukturach służb.

Przez prawie całe życie zachowywałam się w sposób, o którym wiedziałam, że nie jest właściwy. Mówiłam rzeczy, które raniły mnie i krzywdziły innych ludzi. Piękne związki zostały zniszczone. Wyglądało na to, że nie mogłam się powstrzymać.

Kierowała mną jakaś szalona potrzeba uwagi ze strony facetów i to uczucie, które wydawało się więzią, ale pozostawiało mnie z poczuciem zupełnej pustki. Moim życiem kierowała siła, której nie potrafiłam okiełznać. Nic, co powiedziałam czy zrobiłam, nie powstrzymywało mnie. Złożyłam wszystkie możliwe obietnice, a mimo to było coraz gorzej.

Byłam uzależniona od żądz, ale myślałam, że problemem jest moje zachowanie. Złe było to, co robiłam. Wiedziałam, że przekraczałam granice. Szczerze mówiąc, myślałam, że to przez decyzje, które podjęli inni. Nie potrafiłam ich kontrolować i nie potrafiłam kontrolować siebie. Byłam zagubiona.

Kiedy dołączyłam do tego programu, byłam w szoku, słysząc, jak opisywano żądzę i jaki wpływ miała na facetów w tych grupach. Od razu utożsamiłam się z potęgą żądz. W literaturze i w opowieściach ludzi opisano to w sposób, któremu nie mogłam zaprzeczyć. Byłam już kilka dni na programie, kiedy usłyszałam, jak dzieliła się inna kobieta. Popłakałam się. Mówiła tak, jakby dobrze знаła żądzę, a jednak żyła w trzeźwości. Było rozwiązanie. Nie byłam pewna, czy ja się do niego kwalifikuję, ale miałam nadzieję, że istnieje dla niej.

Znalazłam sponsorkę i zaczęłam proces uznawania żądz oraz poddawania jej Sile, która jest od niej potężniejsza. Zaczęłam skupiać się na rozwiązaniu, a nie na problemie. Udowodniłam sobie, że nie potrafię uciec przed żądzą. Wiem na pewno, że nie mam żadnej broni, by walczyć z żądzą. Nie mogę wejść na pole bitwy. Kiedy skupiam się na żądz i jej atakach, staję się coraz bardziej podekscytowana. Tracę zdolność do nawiązywania kontaktu z Bogiem i ludźmi wokół mnie. Negatywna trzeźwość nie działa. Kiedy skupiam się na rozwiązaniu zawartym w Krokach i zachowuję pewną prostą postawę, nie mam się czego obawiać. Nie muszę uciekać. Ludzi wokół mnie traktuję jak braci i siostry, za których warto się modlić i których należy szanować. Staję się jedną z wielu. Czuję się bezpieczna i chroniona.

Zdałam sobie sprawę, że moc Boża jest wystarczająca i pomaga mi zachować spokój, gdy tylko o to poproszę. Obowiązuje limit czasowy 24 godzin, muszę go więc odnawiać każdego dnia. Na początku nie było to łatwe. Gdy mój umysł nie zajmował się żądzą, nie wiedział, co ma robić. Potrzeba było czasu, cierpliwości i mnóstwa wsparcia, żeby się nie poddać.

Dzisiaj żyję tu i teraz, przez 24 godziny. Nie skupiam się na unikaniu żądz. Kiedy czuję, że mój umysł szuka jakiejś ucieczki, zatrzymuję się, łączę się z tą Siłą i nawiązuję kontakt z inną uzależnioną osobą.

Zaangażowanie w strukturę służb naprawdę pomaga. Osoby, które spotykam, skupiają się raczej na tym, żeby odwdzińczyć się Programowi, niż tylko na utrzymaniu fizycznej trzeźwości. Moje obecne życie ma oczywiście swoje wzloty i upadki, ale radość tkwi w samej podróży, a ja nigdy nie jestem sama.

Jestem w stanie skupić się tylko na jednej rzeczy naraz. Problem CZY rozwiązanie. Oto moja codzienna decyzja. Dzisiaj modlę się o kolejny dzień, w którym będę szukać Boga i modlić się za wszystkich, których spotkam na swojej drodze. Oni, tak jak ja, zawsze mogą skorzystać z kolejnej modlitwy.

Wdzięczna i trzeźwa na Florydzie.

Pozytywna trzeźwość: Droga do prawdziwego szczęścia

Często zapomniała, że szczęście rodzi się w sercu, a nie na zewnątrz.

Często mówię nowym osobom, żeby wiedziały, że to część procesu, i że to normalne, że odczuwają ból związany z porzuceniem żądz. Mówię im też, że to nie ja powstrzymałam się od żądz ani z nią nie zerwałam. To dzięki mojej Sił Wyższej oraz wsparciu mitingów dla kobiet w SA udało mi się zachować abstynencję i nie wyrządzić sobie żadnej krzywdy. Mimo że miałam abstynencję, nie byłam trzeźwa, bo myślałam: „Czy kiedykolwiek znajdę miłość? Dlaczego wylądowałam w SA? Chcę znowu być menedżerem w korporacji”. Ważne było dla mnie to, kim byłam w mediach społecznościowych, liczył się mój zewnętrzny wizerunek. Chciałam się tym wszystkim chwalić. Często zadawałam sobie pytanie: „Jeśli utrzymam trzeźwość, to czy będę wyglądała na tak szczęśliwą, jak ludzie na zdjęciach na Instagramie?” No cóż, okazuje się, że nie! Nie ma nawet porównania!

Dopiero jak drugi raz przyszłam do SA w 2024 roku zawierzyłam moją wolę i odkryłam pozytywną trzeźwość. Powierzyłam to, że „jestem bezsilna wobec żądz i że moje życie stało się nie do opanowania.” (Krok Pierwszy) W miarę jak pracowałam nad kolejnymi krokami, zrozumiałam, że już więcej nie rządzę. Ojej! Oddać moją wolę komuś innemu? Przed SA, moja wola była dla mnie wszystkim, uruchamianie się i chłopczy byli moją obsesją i siłą wyższą. Właśnie dlatego wynik okazał się katastrofą.

Kiedy szczerze pracowałam na Krokach, otwierając się przed sponsorką z całego serca i pozwalając, aby Siła Wyższa przejęła kontrolę nad całym moim życiem, osiągnęłam trzeźwość. Ku mojemu zaskoczeniu okazało się, że istnieje coś takiego jak „pozytywna trzeźwość” i wcale nie przypominała tego, co sobie wyobrażałam. Nie potrafiłam sobie wyobrazić, że mogę świętować urodziny na plaży z rodziną, nie uruchamiając się i czując spokój. Przed SA, ciągle miałam wrażenie, że nie żyję pełnią życia. Cała moja tożsamość sprowadzała się do żądz, a odnalezienie siebie poza tym było dla mnie największym wyzwaniem. Zdałam sobie sprawę, że normalne życie bez gorączkowych chwil, dramatów i żądz jest możliwe. Moja trzeźwość oznacza obecnie mitingi, pracę nad tłumaczeniami dla Essay, bycie sponsorowaną i sponsorowanie, pracę, rodzinę, uczenie oraz wszystko to, co zbliża mnie do Siły Wyższej, tak jak ją sobie wyobrażam.

Pozytywna trzeźwość nie oznacza, że cały czas czuję się szczęśliwa. Piszę te słowa z mieszaniną zadziwienia i obaw, ale postanowiłam pracować nad Krokami, być uczciwa oraz zaufać Bogu. Nie wszystkie dni są dobre, ale TERAZ MAM LEPSZE DNI NIŻ KIEDY BYŁAM POZA SA. Pracując nad kolejnymi krokami, zbliżam się do Siły Wyższej i wiem, że to jest prawdziwa droga do szczęścia.

Każdego dnia żyję świadomością, że Bóg otacza mnie opieką. On chce dla mnie tego, co najlepsze w każdym aspekcie mojego życia, nawet jeśli czasem nie potrafię w to uwierzyć. Postanawiam kontynuować tę pracę, gdyż w końcu zrozumiałam, na czym polega pozytywny aspekt trzeźwości. Teraz, kiedy już tego doświadczam, nie chcę go stracić.

Lucy M., Gwatemala.

Pozytywna trzeźwość: Wiedziałem, że mam pomagać

Kiedy musiałem wybrać między medytacją mającą na celu poznanie woli Bożej a pomocą osobie w potrzebie, wola Boża stała się natychmiast jasna.

W Rozwiązaniu napisano: „Zaczęliśmy praktykować pozytywną trzeźwość, spełniając uczynki miłości w celu polepszenia naszych relacji z innymi.” (SA, str. 243). Ten cytat doskonale oddaje moje ostatnie doświadczenie, które pomogło mi się rozwijać. W zeszłym miesiącu odwiedziłem ciocię. Wydając pieniądze z mojego skromnego budżetu i podróżując ponad dzień, pojechałem ją odwiedzić, ponieważ obecnie jest zależna od pomocy innych. Stresujące było znalezienie odpowiedniego biletu lotniczego, kilka przesiadek, bieganie, żeby zdążyć na samolot, a najgorsze były wzdęcia. Jedyne, czego byłem pewien, to to, że będę miał pokusy seksualne.

Następnego ranka, kiedy miałem właśnie rozpocząć poranną medytację, zawołała mnie, żebym jej pomógł. Pierwsza myśl, jaka mi przyszła do głowy, to że jeśli nie pomedytuję wtedy, nie będę w stanie tego zrobić aż do późnego wieczora. Tego dnia dowiedziałem się czegoś nowego, o czym nie sądziłem, że jest możliwe: że mogę zacząć dzień bez medytacji i mimo to wiedzieć, czego Bóg ode mnie oczekuje, żebym służył mojej ciotce. Zamiast się denerwować, że sprawy nie potoczyły się zgodnie z planem, wstałem i poszedłem pomóc. W ciągu tych czterech dni pomogłem jej we wszystkim, czego potrzebowała: Wysłuchiwałem jej opowieści, posprzątałem dom, gotowałem dla niej zgodnie z jej wskazówkami, robiłem jej masaże, żeby złagodzić ból, oraz pomagałem jej w wykonywaniu ćwiczeń.

Powiedziała coś w stylu: „Wygląda na to, że nie przyjechałeś tu, żeby cieszyć się wakacjami”. Odpowiedziałem po prostu: „Zanim tu przyjechałem, już wiedziałem, że przyjeżdżam, żeby pomóc”. Nie wiem, jak to jest kochać, ale teraz wiem, jak podejmować działania miłości.

Nigdy bym tego nie doświadczył, gdybym nie był w SA, nie miał sponsora, nie pracował nad Krokami i nie sponsorował innych. Przestałem liczyć dni, przestałem być uzależniony od mitingów, zacząłem dostrzegać pozytywne strony sytuacji, zacząłem rezerwować sobie czas na zabawę poza mitingami oraz zacząłem częściej nawiązywać kontakty z ludźmi spoza programu, to tylko kilka przykładów. Ponieważ zacząłem przeżywać coraz więcej duchowych doświadczeń. Dzisiaj mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwy, radosny i wolny.

Jestem niezmiernie wdzięczny za moje uzależnienie od żądy oraz za to, że takim chcę pozostać.

Antonio N., Hiszpania

Pozytywna trzeźwość: Dążenie do pozytywnej trzeźwości

Stosowanie rozwiązań 12 kroków pozwala jej iść drogą zdrowienia oraz doświadczać cierpienia bez znieczulania się.

„Jak możesz stracić trzeźwość, skoro jej nawet nie masz?!” Słuchałam opowieści pewnego oldtimera, gdy te słowa rozbrzmiały mi w uszach. W tym czasie miałam dwa lata trzeźwości, ale byłam chora i pijana.

Cierpię na chorobę „zaciśniętych pięści”, doświadczam więc różnych objawów tej choroby, które nie mają charakteru fizycznego, lecz duchowego i psychicznego. Nie chodzi tu wcale o to, jak się uruchamiałam przed SA. To nie rywalizacja.

Nie jestem trzeźwa, dopóki nie pracuję na programie zdrowienia. Każdego dnia zadaję sobie pytanie, czy odnoszę postępujące zwycięstwo nad żądzą. Muszę jednak zagłębić się w tę kwestię. W dzieciństwie radziłam sobie z przemocą domową, której doświadczałam, uciekając się do wyobraźni. To wszystko jest ze sobą powiązane.

Rozum podpowiada mi, że umrę, jeśli nie będę pożądać, a moja trauma podpowiada mi, że umrę, jeśli będę pożądać. Przez lata tkwiłam w tym błędnym kole, zanim podjęłam się głębszej pracy nad sobą. Moja choroba wiąże się z bólem, a ból wiąże się z moją traumą. Jeśli nauczę się doświadczać bólu bez znieczulania go żądzą, zyskuję postępujące zwycięstwo nad bólem, a tym samym nad chorobą.

Moje relacje z mężczyznami uległy radykalnej zmianie. To nie mężczyźni są wyzwalcą. To historie w mojej głowie są moim wyzwalcą. „Trzymaj się faktów, Arpita”, mówiła była sponsorka. „Gdy rozmawiasz z mężczyznami, zastanów się, dlaczego tam jesteś i jaka jest twoja rola”. Zawsze jestem wdzięczna za takie narzędzia, ponieważ pomagają mi zachować trzeźwość i skupić się na teraźniejszości. Jestem bardzo wdzięczna za taki czas. Daje mi nadzieję, że mogę nawiązać prawdziwe relacje z ludźmi.

Jeśli nie będę trzymać się swojego programu, przestanę odsuwać się od żądzy i umrę. Naprawdę muszę stosować program 12 kroków, żeby rzeczywiście wejść na drogę zdrowienia. Trzeźwość to długa droga, a ja powracam do zdrowia, dążąc do pozytywnej trzeźwości dzień po dniu. Amen!

Arpita, Delhi, Indie

Pozytywna trzeźwość: Prosto między oczy

Choroba zmieniła jej życie i zmusiła do pełniejszego zadbania o siebie i przyjęcia Bożego pokoju, dzięki czemu ma więcej do zaoferowania innym.

Moja droga zdrowienia była dla mnie zarówno radością, jak i wielkim wyzwaniem, ponieważ cierpię na wiele schorzeń. Chciałabym napisać prosto z serca o tym, jak dzisiaj wygląda dla mnie pozytywna trzeźwość.

Jestem przyzwyczajona do bycia dostępną na WhatsAppie przez wiele godzin. Zostałam o to zapytana przez pewną oldtimerkę, którą bardzo szanuję. Od tamtej pory wciąż rozmyślam nad jej pytaniem. Jednym z powodów takiego mojego zachowania był cały etos służby i budowania więzi.

Gdy przeczytałam w literaturze AA, że życzliwy uczynek raz na jakiś czas nie wystarczy, że w razie potrzeby muszę być Dobrym Samarytaninem dzień i noc, przełożyłam to na odpowiadanie na pytania i dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją w jak największym zakresie, w jedynym dostępnym dla mnie środku przekazu, jakim jest WhatsApp. Naprawdę wierzyłam, że moje życie to pozytywna trzeźwość. Jestem trzeźwa od trzech lat. Bywam zapraszana do przemawiania na mitingach. Mam sponsorkę i sama sponsoruję.

Wtedy dostałam obuchem prosto między oczy. Oprócz zaburzeń snu, Siła Wyższa obdarzyła mnie ciężkim przypadkiem przewlekłego zapalenia ścięgna w prawym ramieniu. Lekarze zalecili mi ćwiczenia i odpoczynek. Biorąc pod uwagę, że to trwała dolegliwość, muszę gruntownie przebudować styl życia.

Początkowo wywołało to obawy, urazę i targowanie się. Doprowadziło to do sytuacji, w której zostałam zmuszona do zadbania o siebie i wyznaczenia granic w komunikacji, co bez wątpienia pozytywnie zaskoczy moją fantastyczną sponsorkę,

która próbowała mnie do tego skłonić od czterech lat. Właśnie to miała na myśli ta oldtimerka zeszłej jesieni.

Moje choroby są w rzeczywistości darami od Boga, które wprowadzają mnie w czwarty wymiar: ożywcze zdrowienie oraz maksymalizację mojego stanu zdrowia, a tym samym prowadzą mnie do spełnienia i radości. A to z kolei oznacza, że mam prawdziwe doświadczenie, którym mogę się podzielić, co z pewnością przyniesie korzyści zarówno mnie, jak i moim podopiecznym, przyjaciołom oraz innym osobom ze wspólnoty.

Powiedzieli mi – nie odchodź, zanim nie wydarzy się cud. To mnie jeszcze nigdy nie zawiodło. Nie sądzę, żeby kiedykolwiek zawiodło.

Kathie S., Devon, Wielka Brytania

Pozytywna trzeźwość: Iść razem z nimi

Pozytywna trzeźwość nie była dla niego możliwa bez konkretnych pozytywnych działań i prawdziwej więzi z innymi.

Dołączyłem do tego programu, szukając „negatywnej trzeźwości”. Chodzi mi o to, że chciałem wyeliminować z życia uruchamianie się. Tak jak ze wszystkim do tej pory, myślałem, że dam sobie radę sam. Poczytam trochę literaturę, pomyślę o wszystkim, co zrobiłem, poproszę o wybaczenie, no i załatwione, będę wyleczony. To oczywiście moje ego wmawiało mi, że potrafię rozwiązać wszystkie swoje problemy. To właśnie takie nastawienie mnie przytłoczyło i popchnęło w stronę pornografii i fantazji, z dala od prawdziwego świata, w którym żyli ludzie, których kochałem i na których mi zależało.

Moja prawdziwa trzeźwość wymaga jednak czegoś więcej ode mnie. Potrzebuję kontaktu z innymi, a zwłaszcza z tymi, którzy rozumieją nasz wspólny problem. To nie jest program indywidualny, nawet jeśli bardzo bym tego chciał. Pozytywna trzeźwość to wychodzenie poza siebie poprzez okazywanie miłości innym i unikanie tych najgłębszych światów fantazji, które sam dla siebie stworzyłem. Chodzi o to, żeby angażować innych w moje zdrowienie, nawet jeśli sam biorę za nie odpowiedzialność. Wyrażenie „pozytywna trzeźwość”, które wypowiadamy na głos na większości naszych mitingów, przypomina mi, że muszę podjąć konkretne pozytywne działania, by wyeliminować te negatywne zachowania, które sprawiły, że tu trafiłem. A sam tego nie dam rady. Muszę rozmawiać z innymi, muszę razem z nimi iść przez życie. Utrzymuję trzeźwość tylko dzięki więzi z innymi. Jeśli spróbuję to wymusić siłą woli, już jestem skończony.

Kip H., Waszyngton, USA

Historie osobiste SA: Prawdziwy mężczyzna

Pozytywna trzeźwość nie była dla niego możliwa bez konkretnych pozytywnych działań i prawdziwej więzi z innymi.

Przed przyjściem do SA szczyłem się tym, że potrafię wszystko rozgryźć sam. Pracuję jako strażak w mojej miejscowości i uchodzę za osobę, do której zawsze można się zwrócić, gdy trzeba coś naprawić. Kiedy więc powiedziano mi, że bym podjął działania oparte na tym, co robili inni ludzie, miałem z tym problem. Gdzie była w tym duma? Czułem, że to mój problem i jeśli nie rozwiążę go sam, to nie będę prawdziwym mężczyzną.

Wkrótce jednak zdałem sobie sprawę, że nie mam innego logicznego wyboru, jak tylko pójść w ślady kogoś innego, jeśli chcę wyjść z tego bagna, które nazywałem życiem. Gdy tylko odpuściłem i poszedłem za innymi, pojawiły się pozytywne rezultaty. To wszystko przypomniało mi sytuację, w której poszedłem w czyjeś ślady, a raczej śladami opon.

Dorastałem, jeżdżąc na motocyklach terenowych i zawsze chciałem się ścigać. W końcu, mając dwadzieścia kilka lat, zacząłem ścigać się w motocrossie z moim przyrodnim bratem, który startował od lat. Na początku nie szło mi zbyt dobrze, bo nie odważyłem się skakać przez większe przeszkody. Bardzo bałem się, że się rozbiję, więc po prostu nie byłem w stanie tego zrobić. Pewnego wieczoru na torze przyrodni brat powiedział mi, żebym znalazł na torze kogoś, kto pokonuje te przeszkody, których ja unikałem, i żeby pojechać za nim. Znalazłem więc taką osobę i pojechałem za nią. Powtarzałem każdy jego ruch i dopasowałem prędkość. Chociaż myślałem, że to będzie „skok w przepaść”, jednak zrobiłem to! Nie rozbiliśmy się. Jechałem za nim i z łatwością wylądowałem po skoku. Przez resztę wieczoru skakałem przez tę przeszkodę bez wahania.

Wciąż zmagam się z dumą, która każe mi rozpracowywać wszystko samemu, ale dzięki Programowi mam świadomość wartości, jaką niesie podążanie za tymi, którzy szli przede mną. Teraz wiem, że z tego powodu wcale nie jestem gorszym mężczyzną.

Daniel M., Georgia, USA

Historie osobiste SA: Obłąd pewnej myśli

Zdał sobie sprawę, że rozmowa biznesowa wyrażająca zainteresowanie kobietą, bez intencji dalszego rozwijania tej relacji, jest żądzą.

Jestem cichym współnikiem w klinice leczenia uzależnień od narkotyków i alkoholu w Atlancie. (Ze względu na zachowanie anonimowości, nie pochodzę z Atlanty i nie mieszkam tam). W maju zeszłego roku poleciałem tam na uroczyste otwarcie naszej nowej placówki. Uroczyste otwarcia to dla wszystkich ludzi z branży okazja, by przyjść i zobaczyć, jak wygląda nowa lokalizacja, spotkać się ponownie i miło pogawędzić.

Kiedy tam byłem, poznałem sympatyczną kobietę z tej branży biznesu. Miło nam się rozmawiało i na tym się skończyło. Ponieważ wiedziała, że jestem współnikiem w tej klinice, dała mi swoją wizytówkę.

W następnym tygodniu poleciałem do Atlanty, żeby spotkać się ze współnikami. Przyszła mi do głowy myśl, żeby zadzwonić do tej kobiety i pójść z nią na biznesowy obiad, aby jeszcze trochę porozmawiać. Myślałem, że to mógłby być niewinny obiad przy dyskusji o interesach, ale też okazja do wyrażenia mojego zainteresowania jej osobą. Ta myśl wracała do mnie kilkakrotnie w ciągu ostatnich paru miesięcy i wydawała się całkiem niewinnym pomysłem.

Ponieważ nadszedł czas ponownego lotu do Atlanty, pomyślałem, że lepiej zacząć o tym mówić. Wspomniałem o tym tego ranka partnerowi od codziennej analizy zdrowienia. Dopiero gdy wypowiedziałem to na głos, zdałem sobie sprawę z obłąd tej myśli. Skupiałem się wyłącznie na tym jednym wydarzeniu, na tej jednej randce przy obiedzie. W ogóle nie przyszło mi do głowy, że po takim spotkaniu musi nastąpić ciąg dalszy i kontynuacja, ponieważ to przecież jedyny powód, dla którego

w ogóle zaczyna się rozmowę mającą na celu okazanie komuś zainteresowania. A skoro nie jestem zainteresowany wchodzeniem w relację na odległość i prowadzeniem kolejnych rozmów, do tej jednej randki na lunchu po prostu nie dojdzie. LOL, wciąż będę wracał na mitingi.

Jeff O, Chicago, USA

Historie osobiste SA: Ponieważ tu przynależę

Odkrył, że żyjąc Programem i Krokami, odnalazł w SA swój duchowy dom.

Nie przyszedłem, bo byłem pełen nadziei,
Przyszedłem, gdy zabrakło mi sposobów, by sobie radzić.
Nie przyszedłem dlatego, że kochałem Kroki,
Przyszedłem, bo moje życie było poplątany koszmarem.
Nie przyszedłem z pokojem w duszy,
Przyszedłem, gdy straciłem wszelką kontrolę.
Przyszedłem, bo nic nie dawało mi wytchnienia,
Moje najlepsze pomysły nie sprawdziły się w praktyce.
Odkryłem swoją chorobę w świetle Kroku Pierwszego,
Zobaczyłem prawdę, która położyła kres niekończącej się walce.
W Kroku Drugim odnalazłem gotowość, żeby uwierzyć
Że Bóg może dokonać tego, czego ja nie byłem w stanie osiągnąć.
W Kroku Trzecim odnalazłem Siłę, odnalazłem Drogę,
Mojego nowego Pracodawcę. Mam pracować i być posłusznym.
W Kroku Czwartym w końcu stanąłem twarzą w twarz ze sobą,
Z ruinami, chaosem i duchami przeszłości.
Te kroki pozwoliły mi ponownie połączyć się z ludźmi,
Gdy dostrzegłem własną duchową chorobę.
Moje zmagania nie były przeznaczone tylko dla mnie,
Były ludzką kondycją, odwieczną i osobistą.
W Kroku Dziewiątym szedłem drżącym krokiem,
By uprzątnąć przeszłość i w pełni zadośćuczynić.
Odnalazłem pokorę, miłość i łaskę,
Podzieliłem się swoją historią, twarzą w twarz.
Gdy wzywał mnie egoizm, chwytalem Boga za rękę,
By działać, służyć i w końcu zrozumieć.
Czułem Jego miłość, gdy moja była jeszcze słaba,
Wolność nadeszła, gdy oddałem Mu wszystko i pomagałem innym.
Jestem tutaj, aby spłacić dług, który mam wobec Tego,
Kto pomógł wzrastać mojemu duchowi.
Jestem tutaj, aby służyć Bogu, który dał mi Drugą szansę z za grobu.
Jestem tu, aby przekazać otrzymany dar
Każdemu sercu, które wciąż wierzy.
Jestem tutaj, aby zrównać z ziemią dumę i lęk,
By trochę umrzeć i narodzić się tu na nowo.
Jestem tutaj po prostu, pokornie i jasno,
Bo dzięki łasce Bożej... to właśnie tutaj jest moje miejsce.

Anonim

Historie osobiste SA: Chcę wyzdrowieć!

Uczciwość musi być praktykowana w każdym aspekcie jego życia.

Widziałem w mediach społecznościowych reklamy oferujące ogromną kolekcję książek o psychologii, terapii, uzdrawianiu, motywacji i samorozwoju za jedyne 100 pesos meksykańskich. Zastanowiło mnie jedno pytanie: Czy to może być nieuczciwe? Zapytałem te osoby, czy to one są autorami tego materiału, ale ich odpowiedzi były dalekie od „tak”.

Nawet jeśli gonię za czymś dobrym z bólem w sercu, to jeżeli pochodzi to z nieuczciwego źródła, nie wierzę, by przyniosło mi to jakikolwiek pożytek. To tak, jakbym kupował kradzione leki, żeby wyleczyć infekcję żołądka. Program uczy mnie, dzięki bardzo surowemu sponsorowi, którego kiedyś miałem, że muszę być uczciwy we wszystkich moich sprawach, nawet w tym, co nie jest związane z żądzą.

Siło Wyższe, dziękuję Ci, że dzięki Twojemu miłosierdziu mogę dziś cieszyć się kolejnymi dniami trzeźwości. Zobowiązuję się, licząc na Twoją łaskę, pozostać trzeźwym, zaakceptować ból kapitulacji i zrobić coś dla mojego zdrowienia, tylko dzisiaj.

P.S. Nie kupiłem tych książek, ponieważ legalność tej oferty była niejasna.

José N., Chihuahua, Meksyk

Historie osobiste SA: Trzymaj się zwycięzców

Poznał prawdziwe znaczenie tego, co oznacza być zwycięzcą.

Nigdy nie lubiłem tego powiedzenia, ponieważ byłem osobą, która zaliczała chroniczne wpadki. Brzmi to tak, jakby w zdrowieniu byli zwycięzcy i przegrani. Ale nasza Wspólnota tak nie działa. Bardziej uczciwa wersja mogłaby brzmieć: „Trzymaj się trzeźwych uczestników”. W SA są tylko dwa rodzaje osób, te, które są dziś trzeźwe, oraz te, które jeszcze trzeźwe nie są. Jedni i drudzy tutaj przynależą.

Przegranymi nie są ci, którzy zaliczają wpadki lub się zmagają. Przegrani to ci, którzy wcale nie przychodzą. Prawdziwymi zwycięzcami są osoby, które przekraczają te drzwi, trzeźwe czy nie, gotowe przyznać, że potrzebują pomocy. To wymaga odwagi, uczciwości i jest początkiem zdrowienia.

Naszym jedynym warunkiem członkostwa jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i stać się seksualnie trzeźwym. Jeśli próbujemy i przychodzimy, jeśli jesteśmy gotowi wciąż wracać, wszyscy jesteśmy zwycięzcami. Ci, którzy się zmagają, nie ponoszą porażki, są cudami na drodze. Każdego dnia, gdy tu wracamy, decydujemy się stanąć po stronie zwycięzców.

Yaniv G., Nowy Jork, USA

Kroki i Tradycje: Pracuję, pracuję, pracuję

Bez Boga nie potrafię nic uczynić. Beze mnie Bóg nic nie uczyni. (SA, str. 118)

W Kroku Pierwszym uznałem, że jestem bezsilny wobec żądzy i że moje życie stało się niekierowalne. To absolutna prawda, ale mój sponsor przypomina mi, że muszę pracować nad moim programem SA.

Robię więc następujące rzeczy:

- Gdy widzę interesującą osobę (chcę przez to powiedzieć, gdy traktuję ją jako obiekt żądzy), wtedy muszę się pomodlić i natychmiast zacząć pracować na programie.

- Gdy co tydzień dzwonię do brata od weryfikacji trzeźwości, aby podzielić się swoim zachowaniem i wyzwaniem, pracuję ...
- Gdy co tydzień dzwonię do brata od wspólnego studiowania tekstów, aby omawiać literaturę 12 Kroków, pracuję ...
- Gdy co tydzień chodzę na kilka mitingów SA, mimo że czuję się zajęty, pracuję ...
- Gdy pełnię służbę na grupie macierzystej lub w jakimś Komitecie SA, pracuję ...
- Gdy uderza mnie pokusa żądzy, nawet niewielka, a ja modlę się do Siły Wyższej i stosuję wobec tej pokusy Kroki, pracuję...
- Gdy przerabiam Kroki Pierwszy, Drugi i Trzeci w obliczu pokusy, albo Kroki Szósty i Siódmy wobec wady charakteru, czy też codziennie stosuję Kroki Dziesiąty, Jedenasty i Dwunasty, pracuję ...

Pracuję, pracuję, pracuję i pracuję.

Niezwykle w tej całej pracy jest to, że w rzeczywistości nie wymaga to ode mnie aż tak ciężkiego wysiłku, gdy pojawia się pokusa. Dzięki regularnej pracy nad sobą kapitulacja wobec pokus staje się dla mnie czymś w rodzaju nawyku. Unikam ludzi, miejsc i mediów, w których mogą pojawić się pokusy. Dzięki Wspólnocie żyję w świetle. Mam pogodę ducha, ponieważ mam odwagę zmienić to, co mogę zmienić.

Muszę podziękować mojej Sile Wyższej za tę pogodę ducha, ponieważ prawdą jest również to, że jestem bezsilny wobec mojej skłonności do lenistwa, szukania wymówek i pobłażania wobec własnego ego. W końcu cała zasługa należy się mojej Sile Wyższej. To wszystko sprowadza się do modlitwy i kapitulacji, a jest to sposób życia, nad którym muszę pracować każdego dnia. Dziękuję Ci, Siło Wyższe.

KB, St Louis, USA

Kroki i Tradycje: Jeszcze nie święci

Ten uczestnik odnajduje nadzieję w otwartej drodze, że pewnego dnia stanie się świętym.

Dziś rano na moim mitingu czytaliśmy Rozdział Piąty z Anonimowych Alkoholików, który na mitingach AA bywa czasem nazywany „preambułą”. Przypomniało mi to czasy sprzed pandemii w naszej grupie, mitingi twarzą w twarz, które obecnie stały się zdecydowanie zbyt rzadkie.

Na tamtych mitingach, zanim zostaliśmy zmuszeni do przejścia do świata wirtualnego, by utrzymać trzeźwość, zwykliśmy czytać ten fragment jako własną preambułę, zastępując wersję z Białej Księgi.

Słuchając dzisiaj tekstu, zrobiłem kilka notatek.

Wielu z nas wykrzykiwało: ‘Co za wymagania! Nie dam rady tego zrobić’. Nie zniechęcaj się. Nikt z nas nie był w stanie zachować doskonałego posłuszeństwa wobec tych zasad. Nie jesteśmy świętymi. Chodzi o to, że jesteśmy gotowi rozwijać się na drodze duchowej. Zasady, które tu wyłożyliśmy, są przewodnikami na drodze postępu. Zmierzamy raczej do postępu duchowego niż do duchowej doskonałości (AA, str. 60).

W ten sposób program natychmiast zdejmuje z nas presję. Po wyłożeniu czegoś, co może brzmieć jak ogromne, przerażające, a wręcz niemożliwe wyzwanie, czyli całkowita kapitulacja, obrachunek moralny, zadośćuczynienie, dożywotnie dbanie o trzeźwość, codzienny kontakt z Bogiem, niesienie posłania, nagle słyszymy: „Tak, wszyscy czuliśmy dokładnie to samo. Spokojnie. Żadnemu z nas nigdy nie udaje się

tego zrobić idealnie. Nie jesteśmy świętymi. Wystarczy tylko gotowość do dalszego rozwoju”.

Na początku drogi zdrowienia ten jeden akapit powstrzymał mnie przed ucieczką z mitingu. To antidotum na perfekcjonizm, który dla takiego uzależnionego jak ja jest zabójczy.

Następnie sprowadza cały program do trzech „kluczowych idei”, czyli ABC programu:

- a) Byliśmy uzależnieni i nie potrafiliśmy kierować własnym życiem.
- b) Żadna ludzka siła nie mogłaby nas uwolnić od seksoholizmu.
- c) Bóg mógłby to zrobić i zrobiłby to, gdybyśmy Go szukali. (AA, str. 60)

Te trzy zdania stanowią sedno przesłania programu:

- A. Jesteśmy bezsilni (Krok 1).
- B. Siła większa może pomóc (Krok 2).
- C. Bóg może to uczynić i uczyni, jeśli Go poproszę (Kroki 3–12).

Wszystko inne, Kroki, historie, Wspólnota, to praktyczne wskazówki, jak przejść od punktu a) do c).

Kiedy proszono mnie o przeczytanie tego fragmentu na naszych mitingach, dodawałem słowo „jeszcze” do zdania: „Nie jesteśmy świętymi”.

To zuchwałe, pełne nadziei i, szczerze mówiąc, pięknie wpisuje się zarówno w przesłanie Wielkiej Księgi, jak i w rozumienie świętości w mojej tradycji religijnej.

Wielka Księga wyraża się jasno: „Nie jesteśmy świętymi” to czas terażniejszy, opis tego, gdzie znajdujemy się w tym momencie, a nie ostateczny wyrok na temat tego, kim możemy się stać. Dodanie słowa „jeszcze” nie stoi w sprzeczności z tekstem, po prostu nie zamyka drzwi przed łaską.

Na mitingach niektórzy oburzają się na dodanie słowa „jeszcze” do tego zdania, ponieważ odbierają to jako ukradkowy powrót perfekcjonizmu: „No świetnie, teraz mam jeszcze zostać świętym?!” Jeśli jednak źródłem tego jest nadzieja, a nie presja, wtedy jest to czysta energia Dwunastego Kroku: „Nie poddawaj się, wciąż się rozwijasz, najlepsze dopiero przed tobą.” To całkowite przeciwieństwo duchowej rozpacz, która trzymała mnie w nałogu.

Słyszałem, jak oldtimerzy mówili rzeczy w stylu: „Nie jesteśmy świętymi, ale niektórzy z nas robią się dość świętoszkowaci!” (zwykle po tym następuje śmiech) albo: „Nie jestem jeszcze świętym, ale jestem o wiele bliżej tego, niż kiedy tu przyszedłem”.

To małe „jeszcze” jest w dobrym towarzystwie. Pozostawia horyzont otwarty, nie narzucając się nikomu.

Więc od czasu do czasu, kiedy czytam ten fragment, wciąż ukradkiem przemycam to słowo „jeszcze”. To cichy gest nadziei, a nadzieja jest tym, co nowo przybyli powinni usłyszeć w tym tekście.

Anonim

Komitet SA ds. Zakładów Karnych CFC: Z więzienia do wolności (Część druga)

Dzięki wsparciu dwóch zdrowiejących uzależnionych na Programie w więzieniu, doświadczył prawdziwej wolności, zanim jeszcze wypuszczono go na wolność.

Zamknęli mnie w celi przejściowej o wymiarach 2,5 na 1,5 metra. Jak na ironię, to właśnie to fizyczne więzienie stało się kluczem do mojej wolności.

Na ścianie u stóp mojego łóżka ktoś wyrył pięć słów: „Jak ja się tu znalazłem?” Przez dwa dni nie widziałem nic poza tymi słowami. Bóg sprawił, że nie mogłem oderwać wzroku, zmusił mnie do wpatrywania się w to pytanie, aż w końcu, w końcu dostrzegłem prawdę: JA. To ja to zrobiłem: nie była żona, nie moje dzieciństwo, tylko JA. Pierwszy raz w życiu poczułem przytłaczający ciężar dziesięcioleci poczucia winy, wyrzutów sumienia i nienawiści do samego siebie. W tej maleńkiej celi coś zaczęło jednak pękać w więzieniu, które zbudowałem wokół swojego serca. Spośród zwykłych osób osadzonych Bóg zesłał mi przyjaciela, alkoholika, który zabił człowieka, prowadząc po pijanemu. Nie prawił mi kazań. Swoją nadzieją pokazał mi po prostu, że może jeszcze nie jest za późno, by mnie uratować.

Gdy moja córka wpłaciła za mnie kaucję, wiedziałem, że muszę za wszelką cenę znaleźć pomoc albo umrzeć. Znalazłem SA, a pięć minut później zadzwoniłem do Franka, dziecka Bożego, niech spoczywa w pokoju. Frank oddzwonił do mnie. Wkrótce potem uczestniczyłem w sobotnim mitingu na Zoomie, drżałem, byłem przerażony, ale miałem też nadzieję. Poznałem swojego sponsora. W ciągu 90 dni byłem na 90 mitingach. Ukończenie Pierwszego Kroku zajęło mi rok, rok stawiania twarzą w twarz z każdym demonem, przed którym uciekałem przez całe życie. Z każdym krokiem kruszył się kolejny mur więzienia, które sam sobie zbudowałem.

Następnie, w sierpniu 2021 roku, zostałem skazany na 53 dni aresztu. Dalej pracowałem nad Krokami. To było wszystko, co miałem. Więźniowie nazywali mnie „Papa-Telefon”, bo ciągle rozmawiałem przez telefon ze sponsorem. Bóg jednak nie skończył jeszcze zsyłać mi pomocy. Skontaktował mnie z innym osadzonym, zdrowiejącym alkoholikiem, który zmagał się z wybuchami gniewu i który również pracował na programie 12 Kroków. Rozmawialiśmy godzinami o Programie, kapitulacji i odnajdywaniu Boga w najciemniejszych zakamarkach. W tych murach stał się moim partnerem trzeźwości, który motywował mnie do działania, kimś, kto rozumiał walkę, jaką toczyłem.

Razem przerabialiśmy Kroki. W tej celi, w tej samotności, ze sponsorem na telefonie i drugim zdrowiejącym uzależnionym, w końcu nawiązałem więź z Bogiem. On wiedział dokładnie, czego potrzebowałem. Dzięki Jego łasce udało mi się przejść Drugi i Trzeci krok, będąc za kratkami. Ta ironia losu nie umknęła mojej uwadze: Byłem w fizycznym więzieniu, ale po raz pierwszy od dziesięcioleci zaczynałem czuć się wolny.

Kiedy wyszedłem na wolność, nie zatrzymałem się: mitingi, telefony i Kroki, dzień po dniu. Dzięki łasce Bożej pracuję teraz nad Krokiem Dwunastym. Kim teraz jestem? Nadal jestem tym samym złamanym człowiekiem, ale mam jeden cenny dar: możliwość wyboru.

Każdego ranka wybieram powrót do zdrowia zamiast uzależnienia. Wolę wolność od więzienia, które sam sobie stworzyłem. Mam relację z Bogiem. Wstąpiłem do kościoła. Wciąż zmagam się z trudnościami. Nadal popełniam błędy. Ale każdego dnia na nowo zobowiązuję się do trzeźwości. Każdego dnia wybaczam sobie. Każdego dnia przypominam sobie: Jestem tego wart. Zasługuję na Boże przebaczenie i miłość. Jestem wdzięczny za moje aresztowanie. Jestem wdzięczny za graffiti na ścianie tej celi. Po raz pierwszy w życiu czuję wdzięczność za to, że żyję. Dlaczego Bóg mnie ocalił? Dlaczego po prostu nie pozwolił mi z tym skończyć?

Wierzę, że ocalił mnie po to, bym nie umarł z sercem zatrutym całą tą nienawiścią, uwięziony na zawsze w więzieniu uzależnienia. Po to, bym w końcu mógł zobaczyć wschód słońca i coś poczuć. Po to, bym mógł się rozwijać. Po to, bym mógł doświadczyć Obietnic. Ocalił mnie, bym mógł zadośćuczynić ludziom, których zniszczyłem, bym mógł zadośćuczynić Jemu i naprawdę Go poznać, i bym mógł pomagać innym, takim jak ja, zagubionym, złamanym, tonącym we własnych więzieniach. Widzisz, istnieje inne wyjście.

Od czasu mojego wyzwolenia z uzależnienia jestem bardziej wolny niż byłem kiedykolwiek w czasach mojej tak zwanej wolności. Więzienie uzależnienia trzymało mnie w niewoli przez dziesiątki lat. Jednak dzięki łasce Bożej, 12 Krokami i Wspólnocie SA znalazłem klucz. Wyszedłem z tego więzienia prosto w światło. Musiałem trafić do więzienia, żeby stać się wolnym.

Shawn M., Illinois, USA

Wiadomości ze świata: Pierwszy zlot SA w Indiach

Świętowanie Kroków i wspólne zdrowienie na mitingach mieszanych ożywiło pierwszy w historii zlot w Indiach.

Od 2020 roku mitingi online dały SA w Indiach silny impuls, co zaowocowało stałym wzrostem zarówno liczby uczestników, jak i mitingów.

Przełomowy moment nastąpił, gdy Siła Wyższa postawiła na naszej drodze Luca D., współbrata z Belgii, który wyraził gotowość do osobistego poprowadzenia warsztatów. W tamtym czasie działało bardzo niewiele mitingów stacjonarnych, a Wspólnota w Bengaluru podjęła się roli gospodarza tego wydarzenia. Dzięki łasce Bożej wydarzenie to stało się potężnym źródłem inspiracji. W ich następstwie powstała Intergrupa SA Indie, zapewniająca zjednoczoną strukturę działania. Następnie Wspólnota z Bombaju zaproponowała zorganizowanie pierwszego w historii Zlotu SA Indie i z woli Bożej pomysł ten stał się rzeczywistością.

Zarówno członkowie z Bombaju, jak i Intergrupa SA Indie rozpoczęli planowanie zlotu, który odbył się w dniach 14–16 listopada. Wzięło w nim udział ponad 60 uczestników. Zlot rozpoczął się w piątkowy wieczór od Kroku Zerowego, podczas którego podkreślono znaczenie narzędzi programu, obecności na mitingach i aktywnego uczestnictwa.

Następnie odbyło się spotkanie poświęcone zapobieganiu nawrotom, podczas którego uczestnicy dzielili się praktycznymi wskazówkami, jak uniknąć nawrotów. Powracającym tematem była zasada, którą wszyscy cenimy – poddanie, kapitulacja. Wiele osób przyznało, że poddanie się jest czymś, nad czym muszą pracować każdego dnia, a praca na Krokach to jedyne wyjście.

Krok Pierwszy skupił się na całkowitej kapitulacji. Jeden z uczestników opowiedział, że stosuje gest poddania się, polegający na odwróceniu się, gdy pojawia się wyzwalacz. Ktoś inny podzielił się głęboką refleksją: „Jeśli ulegam żądzy i tracę coś cenniejszego niż sama żądza, to sięgam mojego dna”.

W **Kroku Drugim** uczestnicy opowiadali o tym, jak doszli do wiary w Siłę większą od nich samych. Jeden z nich wspominał o potrzebie brutalnej uczciwości, podczas gdy inny opowiedział o tym, jak Siła Wyższa pomaga mu radzić sobie ze wstydem, poczuciem winy oraz lękiem przed przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. Po sesjach pierwszego dnia przyszedł naturalny czas na budowanie więzi. Wielu z nas

siedziało do późna, śmiejąc się, rozmawiając i grając w gry. Niektórzy wstali wcześniej, aby wybrać się na spacer na łonie natury, a następnego ranka zorganizowano krótką sesję jogi, co jeszcze bardziej wzmocniło poczucie wspólnoty.

Krok Trzeci został wyjaśniony za pomocą poruszającej „Opowieści o dolinie”. Jeden z uczestników opisał życie w wiosce o nazwie Lustpur (Miejsce Żądy), oddzielonej od drogi do zdrowienia głęboką doliną, przez którą nie ma mostu. Jedynym sposobem na przedostanie się na drugą stronę był skok. Po tym, jak obwinił siebie i innych, zdał sobie sprawę, że jedno i drugie było przejawem egoizmu. Krok Trzeci stał się jasny: całkowita bezsilność i całkowita kapitulacja. Podzielił się tym, że zaufanie Mocy Nieznanego pozwoliło mu pozostać w stanie poddania.

Krok Czwarty dotyczył odwagi spojrzenia w głąb siebie. Zachęcano uczestników do przeanalizowania, gdzie popełnili błędy, wyrządzili krzywdę i jakie schematy powtarzali. Ten krok był przedstawiony nie jako powód do wstydu, lecz jako przejrzystość i odpowiedzialność, przygotowujące grunt pod Krok Piąty.

W **Kroku Piątym** jedna osoba opowiedziała, jak przyznanie się do własnego udziału w urazie wobec brata złagodziło gniew i odbudowało więź. Miejsce obwiniania zajęła odpowiedzialność, co doprowadziło do zdrowszych relacji.

Kroki Szósty i Siódmy zostały wyjaśnione posługując się analogią do natury. W naturze niczego nie nazywa się wadliwym; wady pojawiają się wtedy, gdy popadamy w skrajności. Kroki te wymagają gotowości i pokory, przypominając nam, że wady są wynikiem wyuczonych zachowań i że z Bożą pomocą można się ich oduczyć.

Kroki Ósmy i Dziewiąty kładły nacisk na to, że zadośćuczynienie to coś więcej niż tylko przeprosiny. Wymagają one gotowości i działania. Przypomniano uczestnikom, że kroki te zależą od uważnego przepracowania wcześniejszych kroków.

Krok Dziesiąty został opisany jako codzienna praktyka, która pomaga zapobiegać żądzy oraz emocjonalnym kacom, takim jak lęk, uraza i nieuczciwość. Poprzez zatrzymanie się, modlitwę i uczciwą autorefleksję, bracia i siostry uczą się harmonii z zasadą: „Bądź wola Twoja, nie moja”.

W **Kroku Jedenastym** uczestnicy dzielili się tym, że świadomy kontakt z Siłą Wyższą może mieć miejsce w każdym momencie, poprzez zatrzymanie się, oddychanie i oddanie obecnych myśli oraz lęków. W Kroku Jedenastym chodzi o gotowość, a nie o doskonałość.

Krok Dwunasty podkreślił wagę służby i niesienia posłania. Prosty eksperyment pokazał, że podczas gdy moneta zostaje tylko u jednej osoby, to posłanie dociera do wszystkich. Służba, poprzez mitingi, sponsorowanie oraz przyjmowanie nowych osób, podtrzymuje proces zdrowienia.

Sesja poświęcona **bezpieczeństwu kobiet i mitingom mieszanym** położyła nacisk na jasne granice: kobiety powinny mieć wyłącznie sponsorki, a mężczyźni nie powinni sponsorować kobiet. Mitingi mieszane uznano za niezbędne, przypominając, że w SA wszyscy współbracia i współsiostry są równi.

Sesja poświęcona **12 Tradycjom** podkreśliła znaczenie trójkąta Jedności, Służby i Zdrowienia. Szczególny nacisk położono na grupę oraz nowych uczestników jako elementy o żywotnym znaczeniu, gdzie sumienie grupy kieruje decyzjami, chroniąc jednocześnie SA jako całość.

Złot zakończył się w atmosferze głębokiej więzi i wdzięczności. Modliliśmy się, tańczyliśmy i otwarcie dzieliliśmy się doświadczeniem. Wręczono medaliony trzeźwości, a stojąc w kręgu rozświetlonym blaskiem świec, świętowaliśmy radość, nadzieję i wolność. Wielu uczestników kontynuowało spotkania towarzyskie i budowanie więzi do późnej nocy, zabierając do domów ducha jedności i zdrowienia, który zdefiniował ten złot.

Komitety Intergrupy SA Indie.

Wiadomości ze świata: Postęp jeden dzień na raz

To, co zaczęło się pewnego dnia w kościele jako intuicja podczas modlitwy i medytacji, przerodziło się w pragnienie zadośćuczynienia osobom z innego kręgu językowego i kulturowego, które uprzedmiotawiałem i krzywdziłem. Postanowiłem zrobić to poprzez założenie stacjonarnego, hiszpańskojęzycznego mitingu SA. To pragnienie ewoluowało w ciągu ostatnich dwóch lat. Chociaż hiszpański nie jest moim językiem ojczystym, mam doświadczenie jako osoba pełniąca służbę w mojej tradycji religijnej, która miała charakter międzynarodowy. Chciałbym wykorzystać jedną z możliwości służby w innym języku w naszej wspólnocie SA.

21 listopada 2025 r. grupa Fortaleza Los Angeles świętowała drugą rocznicę powstania w mieście Long Beach w Kalifornii. Wcześniej, rozeznając wolę Bożą, podzieliłem się moim pragnieniem ze sponsorem. Ostrzegł mnie, żebym był przygotowany na trudne chwile związane z rozpoczęciem nowego mitingu, podczas którego mogę być zupełnie sam, bo nikt nie przyjdzie. W sprawie tej inicjatywy skonsultowałem się również z delegatem SA na region Ameryki Łacińskiej, Antonio S. Był bardzo pomocny, dzieląc się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją wynikającą ze służby w SA wśród hiszpańskojęzycznych uczestników. Dzięki pomocy biura głównego SAICO w czasie pandemii nawiązałem kontakt z Eduardo i Martinem z grupy Ya Rindete z SA Arizona. Wspierali nasze hiszpańskojęzyczne potrzeby zapewniając sponsorów oraz organizując spotkania dla nowo przybyłych.

Zaczynaliśmy w trójkę, a w krótkim czasie liczba stałych uczestników cotygodniowych mitingów wzrosła do siedmiu osób. Dojeżdżało do nas wielu nowicjuszy z sąsiednich miast i obszarów, którzy na naszym mitingu otrzymywali wprowadzenie do programu. Zgodnie ze zwyczajem panującym w wielu latynoskich grupach SA, pojawiło się pytanie o nazwę, jaką powinniśmy przyjąć. Ostatecznie stanęło na Fortaleza Los Angeles.

Nasza wspólnota miała swój wkład w służbę podczas dwóch hiszpańskojęzycznych sesji na Międzynarodowym Zlocie SA w Los Angeles w 2024 roku. Powitaliśmy dwóch uczestników z Gwatemali i Kolumbii, którzy dzielili się materiałami z mitingów, zorganizowali coroczne warsztaty poświęcone Krokowi oraz zapewnili dostęp do literatury programowej. Podczas tegorocznego Złotu Jedności SA niektórzy z uczestników przyczynili się do przygotowania 90-minutowej sesji panelowej w formule hybrydowej: Jak przekazywać posłanie zdrowienia SA w rodzinie?

Jednak w życiu i zdrowieniu uczestników grupy zaszły pewne zmiany, w wyniku czego zmniejszyła się liczba osób.

W pewnym momencie sponsor zasugerował mi użycie telefonu, aby umożliwić hybrydowy tryb mitingów, co pomogło tej garstce osób, która została, kontynuować nasze zdrowienie jako grupa.

Chociaż w naszej grupie jest nas obecnie tylko czterech stałych uczestników, czuję silną więź wynikającą z naszych doświadczeń, siły i wspólnej nadziei. To pogłębiło i umocniło naszą jedność jako grupy. Przyznanie się do naszych słabości pomogło nam znaleźć siłę i odwagę, aby wspólnie rozwijać się na drodze zdrowienia poprzez stosowanie i życie zgodnie z duchowymi zasadami 12 Kroków i Tradycji SA. Każdy z nas pełni służbę niosąc posłanie SA na lokalnym poziomie.

Słuchając braci i sióstr z długim stażem trzeźwości, dowiedziałem się o wielu materiałach i zasobach, dzięki którym posłanie SA jest przekazywane w języku hiszpańskim. Widać też obiecujący postęp w tłumaczeniu zatwierdzonej przez SA literatury na hiszpański. Teraz zdaję sobie sprawę, że na co dzień praktykuję zadośćuczynienie życiem w innym języku, co głęboko wzbogaciło moje doświadczenie zdrowienia i trzeźwość.

Kiko S., Long Beach, Kalifornia.

Tablica ogłoszeń SA

POTRZEBUJEMY CIĘ!

Komitet Złotów Międzynarodowych (ICC) poszukuje grup, które zorganizują międzynarodowy zlot. Dostępne terminy: Styczeń 2028, styczeń 2029, lipiec 2029. Jeśli jesteś zainteresowany wykorzystaniem tej okazji, aby zaprosić do siebie całą globalną Wspólnotę na trzy dni wyjątkowego zdrowienia, skontaktuj się ze mną. Daniel K., Przewodniczący ICC, danielk.sa.service@gmail.com.

Zlot międzynarodowy SA / S-Anon / S-Ateen

17-19 lipca 2026

Denver Marriott Tech Center

4900 S Syracuse St

Denver, CO 80237, USA

ZAPRASZAMY W MAJU NA ZLOT SA W STANIE MICHIGAN

WIELKA KSIĘGA AA: SPOSÓB NA ŻYCIE. Przyjrzyjmy się, w jaki sposób „Wielka Księga AA” opisuje zdrowienie z żądz oraz drogę rozwoju duchowego poprzez 12 Kroków.

29–31 maja, piątek, sobota, niedziela, OGRANICZONA LICZBA MIEJSC, CENTRUM REKOLEKCYJNE ŚW. FRANCISZKA, DEWITT, MI

Zarejestruj się już teraz na stronie www.samichigan.com

WIOSENNY ZLOT SA W MONTANIE „Pogoda ducha w krainie rozległego nieba”

22-24 MAJA 2026

- Wędrówka z medytacją
- Turniej Cornhole

Doświadczyć siły 12 Kroków w pięknym ośrodku Flathead Lake United Methodist Camp. Od wschodu słońca nad górskimi szczytami Mission Mountains po wieczorne budowanie więzi nad wodą, zapraszamy dołączyć do nas na wiosenne warsztaty wyjazdowe. Poświęcone są zdrowieniu, nadziei oraz wspólnemu zdrowieniu mężczyzn i kobiet, a w programie przewidziano także panel dyskusyjny na temat

wartości, jaką niesie za sobą wspólne zdrowienie. Zarejestruj się na stronie www.sa.org

W numerze czerwcowym: Trzy dziedzictwa

Temat przewodni naszego czerwcowego Essay to „Trzy dziedzictwa”. Przyjrzymy się temu, jak każde z tych Dziedzictw wpływa na nasze zdrowienie w sposób, w jaki nie robią tego pozostałe. Mając Kroki jako nasz trwały fundament, jesteśmy w stanie zmierzać do celów i ideałów opisanych w Tradycjach i Koncepcjach. Wspólnie uczymy się, jak współpracować z Bożym dziełem, które dokonuje się w nas zarówno na poziomie indywidualnym, jak i zbiorowym. Oddając swoje życie Bogu poprzez codzienne realizowanie Kroków, uczymy się jednocześnie, jak żyć wśród naszych braci i sióstr. Niezależnie od tego, czy udaje nam się zrealizować ideały zawarte w Tradycjach i Koncepcjach, czy też nie, Kroki za każdym razem przywracają nas na właściwą drogę. W ten sposób Bóg, dzięki temu, że żyjemy zgodnie z Trzema Dziedzictwami, staje się Reżyserem naszego życia do końca naszych dni.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Essay Czerwiec 2026: Trzy dziedzictwa: Zdrowienie, Jedność, Służba (Termin nadsyłania: 1 maja) Jakie są Twoje doświadczenia i jakich obietnic dostąpiłeś dzięki stosowaniu zasad zawartych w Krokach, Tradycjach lub Koncepcjach?

Essay Sierpień 2026: Podnoszenie ręki i dzielenie się podczas mitingów (Termin nadsyłania: 1 lipca) Jakie jest Twoje doświadczenie z dzielenia się na mitingach, które pomaga Ci skapitulować lub uznać swoją bezsilność, a jednocześnie nie przytłacza kogoś, kto jeszcze nie potrafi tego zrobić?

Essay Październik 2026: Podjęliśmy decyzję, oddaliśmy nasze życie Bogu (Termin nadsyłania: 1 września) W jaki sposób ta decyzja zmieniła Twoje życie? Czy tę decyzję można podjąć bez pełnego zaangażowania?

ESSAY to Twój magazyn. To właśnie Twoje doświadczenie, siła i nadzieja niosą posłanie zdrowienia osobie uzależnionej od seksu, która wciąż cierpi. Zachęcamy do podzielenia się doświadczeniami związanymi z naszą Wspólnotą, przesyłając tekst na essay@sa.org.

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 wszystkie artykuły w języku angielskim, a także sześć wybranych artykułów w dziewięciu innych językach, udostępniamy na naszej stronie internetowej bezpłatnie, to produkcja magazynu ESSAY nie jest darmowa. Aby wesprzeć magazyn ESSAY w niesieniu posłania SA na całym świecie, prosimy o dokonanie wpłaty na 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.