

Essay Czerwiec 2023 – Podróżowanie w trzeźwości

Polska wersja tekstowa. Pełne wydanie po angielsku: www.sa.org/essay

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, str. 2). 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 (Anonimowi Seksoholicy str. 230). (Przyjęte w 2010 r. przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów)

Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość rozumianą zgodnie z definicją trzeźwości SA. Jeżeli dwóch lub więcej 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 © 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

Od redakcji

Drogi czytelniku,

Wiele osób wyjeżdża na wakacje w lipcu i sierpniu. Niektórzy wybierają krótkie wypadki do miasta, inni leniwe wakacje na plaży, a jeszcze inni wolą tygodnie wędrówek i trekkingu. Oczywiście ludzie podróżują z wielu różnych powodów i o każdej porze roku - do pracy, aby odwiedzić rodzinę i przyjaciół, z powodów religijnych lub osobistych. Niezależnie od motywacji, my seksoholicy odkrywamy, że możemy podróżować bezpiecznie i przyjemnie, o ile podejmiemy pewne kroki, tak jak nasz przyjaciel z klapkami na oczach na rysunku [w wersji angielskiej PDF]. W tym miesiącu nasz temat to „Trzeźwe podróżowanie” - przedstawiamy zbiór historii osób z całego świata, którzy dzielą się tym, że mogą zachować trzeźwość, radość i spokój podczas podróży, o ile nadal korzystają z tych samych narzędzi program i utrzymują te same granice, co w domu. Z przyjemnością przedstawiamy również specjalne informacje o naszej wspólnocie w Japonii - historii uczestników z tego kraju, historię japońskiego biuletynu Puzzle (JIGSAW PUZZLE) oraz ciekawe fakty i liczby.

We wspólnocie, Zespół redakcyjny essay@sa.org

Spis treści

Co się dzieje w SA.....	2
List do redakcji - Mój Bóg jest nawet w parku wodnym!	3
Praktyczne narzędzia. Korzystanie z narzędzi zmieniło jej patrzanie.....	4
Modlitwa poza domem	4
Trzeźwe podróżowanie. Moje zasady podróżowania na trzeźwo.....	5
Radość podróżowania z przyjaciółmi ze wspólnoty	6
Odpuszczam i wyjeżdżam.....	7
Bóg zastępuje stare wspomnienia nowymi.....	8
Zmień sposób myślenia	9
Ponowna podróż po pozbyciu się emocjonalnego bagażu	10
Historie SA. Skąd mam wiedzieć?	11
Moje życie - ledwo uciekłem śmierci	13
Podejmowanie wszelkich wysiłków, żeby nieść posłanie	14
Kroki i Tradycje. Wybuchowa siła miłości	14
List Dziewiątego Kroku do partnerów, z którymi się uruchamiałam.....	15
Nadzieja wykraczająca poza nadzieję	15
Międzynarodowy zlot SA i S-Anon, Kraków, Polska	16
Międzynarodowy zlot SA i S-Anon, Jerozolima, Izrael.....	17
Komitet Zakładów Karnych CFC: Dlaczego warto zaprzyjaźnić się z przyjacielem w więzieniu?.....	17
Wiersz bez tytułu	17
Informacje ze świata: Puzzle - Historia wspólnoty w Japonii.....	18
Kalendarz wydarzeń SA	19
Rozwój wspólnoty SA w Japonii	19

Będziemy z tobą we Wspólnocie Ducha i z pewnością spotkasz niektórych z nas, gdy będziesz kroczył Drogą Szczęśliwego Przeznaczenia. Niech Bóg cię błogosławi i prowadzi. Zatem - do zobaczenia. AA 164

Na okładce: Trzeźwe podróżowanie jest częścią obietnic, które wypełniają się wśród nas, ponieważ nie musimy unikać miejsc, w których panuje żądza, jeśli tylko mamy uzasadniony powód, żeby tam być.

Co się dzieje w SA

Pisanie tej rubryki ESSAY w każdym numerze napawa mnie dumą. Kto by pomyślał, kiedy wiele lat temu wszedłem na miting, że moje doświadczenia i zdrowienie mogą pomóc tak wielu osobom? Mogę podzielić się z Wami wspaniałymi sprawami, które przyczyniają się do zdrowienia na całym świecie.

Nowy region. Ogólne Zgromadzenie Delegatów (GDA) w lutym zatwierdziło utworzenie nowego regionu SA dla Australii i Nowej Zelandii (ANZ). Delegat ANZ pierwszy raz wziął udział w majowym spotkaniu GDA.

Finanse. To jest dla nas trudny rok, ponieważ inflacja podnosi ceny wszystkiego, co robimy. Prosimy o dalsze wpłaty za pośrednictwem lokalnych mitingów, intergrup i regionów - oraz wszelkie dodatkowe wpłaty bezpośrednio do sa.org. Pamiętaj: Nie przyjmujemy dotacji z zewnątrz, więc od nas wszystkich zależy, czy nadal będziemy mogli pełnić nasze służby.

Spis mitingów. Zajęło nam to kilka lat, ale nasz spis 2020 jest już gotowy. Zarejestrowaliśmy ponad 1700 mitingów na całym świecie. Naszym największym regionem jest Europa i Bliski Wschód (EMER) - 338 mitingi. W każdym z siedmiu regionów Ameryki Północnej odbywa się od 100 do 200 mitingów. Różne mitingi pomagają seksoholikom zachować trzeźwość w wielu regionach na całym świecie. Regionalny Komitet Dostosowawczy (RAC) analizuje teraz dane, aby zaproponować nową strukturę delegatów na Ogólne Zgromadzenie Delegatów.

Rejestracja mitingów. Prosimy o aktualizowanie rejestracji mitingów, ponieważ Komitet IT pracuje nad dostosowaniem wyszukiwarki mitingów (Meeting Finder) na stronie sa.org, aby korzystała z tej samej bazy danych. Jeśli Twój miting nie jest zarejestrowany, zrób to już dziś! Ta nowa aplikacja umożliwia nowym osobom znalezienie Waszego mitingu.

Potrzebujemy programisty aplikacji internetowych. SA poszukuje programistów aplikacji internetowych do tworzenia i utrzymywania nowych narzędzi na naszej stronie sa.org. Przykładowe narzędzia to wyszukiwarka mitingów, rejestracja wydarzeń, sklep SA itp. Wymagane doświadczenie w projektowaniu i tworzeniu stron internetowych ze znajomością PHP, HTML, CSS i podstaw SQL. Porozmawiaj ze sponsorem o tym, co możesz zrobić. Jeśli jesteś zainteresowany, skontaktuj się z SAICO, aby dołączyć do Komitetu IT.

Rada Powierników. W tym roku mamy dużą rotację powierników - trzech z obecnych powierników kończy kadencję w lipcu. Ogólne Zgromadzenie Delegatów (GDA) wybrało już dwóch zastępców, którzy rozpoczęli służbę w maju, więc nasze przywództwo służby jest kontynuowane.

Nowy film. Komitet Informacji Publicznej zrobił nowy film, który wkrótce pojawi się na stronie sa.org, a który pokazuje, czym zajmuje się Komitet zakładów karnych. To przekonujący opis problemów związanych z naszą chorobą.

Eric H., Floryda, USA, Przewodniczący rady powierników

List do redakcji - Mój Bóg jest nawet w parku wodnym!

Drogi Essay,

CZASAMI zdarzają się wspaniałe rzeczy, nawet na wczesnym etapie zdrowienia. Posiadanie dwójki dzieci, w wieku 2 i 4 lat, prowadzi mnie do miejsc, których wolałbym unikać jako osoba uzależniona od seksu i żądy. Jako prezent dla dzieci, moi rodzice zaprosili nas na małą weekendową wycieczkę do ośrodka turystycznego niedaleko miejsca, gdzie mieszkamy. W tego rodzaju ośrodkach życie skupia się wokół głównej atrakcji - parku wodnego.

Od tygodni obawiałem się tego wyjazdu, wiedząc, że może on wprowadzić mnie w ryzykowne miejsca, jeśli chodzi o mój seksoholizm. Mam bardzo fotograficzny umysł, więc zdjęcia, które robi mój mentalny aparat fotograficzny, zostają ze mną na długo. Po wejściu do basenu sytuacja była dla mnie trudna. Wokół mnie ludzie w strojach kąpielowych świetnie się bawili na zjeżdżalniach wodnych i szalejąc w rwącej wodzie. Matki siedziały leniwie w bikini wokół basenu dla dzieci, rozmawiając i ciesząc się dniem. Wszyscy świetnie się bawili. Ale nie ja. Przebywanie w zatłoczonym miejscu pełnym pokus szybko stało się zbyt męczące.

Sprawy bardzo szybko zmierzały w złym kierunku. Wpatrywałem się w ziemię, sufit i moje dzieci, modląc się do Siły Wyższej, aby mnie przez to przeprowadziła i powstrzymała od żądy. Bardzo chciałem skontaktować się ze sponsorem, który ma na imię Fries. Wiedziałem, że rozmawiając ze mną potrafi mnie przez to przeprowadzić. Nasze telefony komórkowe zostały jednak w szafce przy wejściu, więc nie było sposobu, abym mógł skontaktować się z osobami ze wspólnoty.

Musiałem NATYCHMIST się wydostać! Zacząłem odczuwać żądzę, wstałem więc i ruszyłem szukać spokojnego miejsca. W ten sposób minąłem część basenu z jedzeniem. No i stało się: Siła Wyższa skierowała mój wzrok na słowo „FRIES” na plakacie z menu, oferując możliwość zamówienia porcji frytek.

Bóg był przy mnie w potrzebie. Powiedział mi, żebym „się zatrzymał”. Imię sponsora, Fries, wymawia się po holendersku „friz”, co oznacza „zatrzymać się, zrobić przerwę” i połączyć się z Nim. Przypomniało mi się, że ból jest konieczny, ale cierpienie jest opcjonalne. Zawsze jest jakieś wyjście. Bóg kocha mnie tak bardzo, że przyprowadził mi najlepszego przyjaciela w zdrowieniu, abym nie dał się pokonać potrzebie uruchomienia się. Boże, dziękuję Ci, że pomagasz mi zdrowieć.

Michiel R., Gandawa, Belgia

Miejsca mitingów SA. Mitingi SA mogą odbywać się w dowolnym miejscu ...

Miting Heliopolis, Kair, Egipt

Miting Vincentini, Bratysława, Słowacja

Miting Laguna Hills, Kalifornia, USA

Kościół Świętej Rodziny, Tajpej, Tajwan

Prześlij swoje zdjęcia. Wyślij miejsce mitingu na adres essay@sa.org. Podaj imię, nazwę grupy i miasto mitingu.

Praktyczne narzędzia. Korzystanie z narzędzi zmieniło jej patrzenie

Modliszka symbolizowała kochającą obecność Siły Wyższej w czasie niepewności co do zdrowia.

Otrzymałam informacje na temat mojego zdrowia, na które nie byłam gotowa. Oznaczało to wielokrotne wizyty u lekarza i oczekiwanie na wyniki badań. Czekanie nigdy nie było moją mocną stroną. Zmagałam się z lękiem - a dla osoby uzależnionej od seksu lęk może być wyzwalcem. Lęk jest iskrą, która, jeśli nie zostanie oddana Sił Wyższej, może wzniecić pożar złych decyzji.

Takie myśli tworzyły chaotyczną mentalną płataninę. Desperacko nie chciałam odczuwać lęku i obaw. Uzależniona część we mnie chciała zwrócić się do znajomych sposobów uruchamiania się, aby sobie z tym poradzić: „Jeśli skontaktujesz się z partnerem uruchamiania się, poczujesz się znacznie lepiej”. W pewnym momencie dosłownie głośno powiedziałam: „Nie dzisiaj, szatanie!”

Dzień mojej operacji nadszedł i minął. Kiedy wróciłam do domu, zauważyłam owada na zderzaku samochodu. Kiedy następnego ranka wyszłam z domu, aby wrócić do gabinetu lekarskiego, owad nadal tam był. (Wciąż żywy!) Jechałam 30 minut autostradą w każdą stronę, a potem odpoczęłam po powrocie do domu. Po kilku godzinach wróciłam do samochodu. Wyrzałam przez przednią szybę, a owad był teraz na masce samochodu. Nagle zdałam sobie sprawę, że to modliszka.

Zobaczenie jej trzeci raz skłoniło mój dociekliwy umysł do poszukania skąd pochodzi jej nazwa. Część „modląca się” wygląda jakby jej ręce się modliły (angielska pierwsza część nazwy modliszki *praying mantis* oznacza dosłownie „modląca się” - przyp. tłum.). Druga część nazwy *mantis* pochodzi od greckiego słowa *Mantikos* i oznacza „proroka”. Byłam pod wrażeniem. Mogłam wybrać radzenie sobie z lękiem żyjąc w problemie, ale wtedy przegapiłabym piękno i inspirację czekające na mnie w rozwiązaniu. Pozostawiona samej sobie, postrzegabym świat przez pryzmat splątanych pajęczyn - aż do momentu uruchomienia. Byłam jednak czujna i użyłam narzędzi SA, a to nastawienie spowodowało, że zobaczyłam piękną modliszkę, która symbolizowała kochającą obecność Siły Wyższej w czasie mojej niepewności.

Jennifer C., Kalifornia, USA

Modlitwa poza domem

Odnalazł formę Kroku 11, która łączy jego zdrowienie z codziennym życiem.

Jednym z praktycznych narzędzi, które uznałem za najbardziej pomocne w czasie zdrowienia, szczególnie jako metodę pracy nad Krokiem 11, było zarezerwowanie czasu na modlitwę poza domem w ciągu dnia. Od początku lockdownu w 2020 roku pracuję zdalnie, więc często udaje mi się wyrwać do miejsc modlitwy w pobliżu domu. Gdy byłem poza domem modliłem się też w parkach, kaplicach na lotniskach, czy w poczekalniach.

Moje ulubione miejsca kultu to takie, w których dostępne są poduszki do klęczenia, ponieważ klęcznik zapewnia mi fizyczną reprezentację mojej bezsilności przed Bogiem. (Mam też jeden w domu, jeśli nie jestem w stanie wyrwać się z pracy). Niezależnie od tego, gdzie się modlę, zauważam wyraźną pozytywną zmianę mojego dnia dzięki modlitwie. Z kolei w dni, kiedy nie wychodzę się pomodlić, często jestem bardziej „niespokojny, rozdrażniony i niezadowolony” (AA, XXXVII).

Co robię, gdy się modlę? Zaczynam od 10 głębokich oddechów, aby być fizycznie obecnym. Następnie robię krótką inwenturę tego, co czuję (obawy, uraza, wdzięczność itp.) i oddaję te uczucia Bogu. Potem pytam Go, jakim chciałby, abym był, i szukam inspiracji do podjęcia kolejnego najlepszego działania (por. AA, 87). Czasami zadziwia mnie jasność myślenia, gdy stwarzam taką przestrzeń w ciągu dnia. „To dlatego jestem wobec Niego taki zalękniony, samolubny, pełen uraz i pretensji - boję się, że może mieć rację!” Innym razem po prostu

otrzymuję dar obecności i spokoju dzięki cichej chwili. Przed opuszczeniem miejsca modlitwy robię 10 głębokich oddechów. Często dzwonię później do kogoś ze wspólnoty, aby oddać sprawy, które się pojawiły.

Dla mnie taka forma modlitwy jest ważną częścią Kroku 11. Czasem modliłem się też z żoną - zauważyłem, że te doświadczenia mogą być bardzo łączące, nawet bez słów między nami. Jestem wdzięczny zarówno za ten Krok, jak i za znalezienie sposobu na jego praktykowanie, co łączy zdrowienie z codziennym życiem. To działa, jeśli nad tym pracuję.

James H., Karolina Południowa, USA

Trzeźwe podróżowanie. Moje zasady podróżowania na trzeźwo

Ta Rosjanka odkryła, że kiedy tylko podróżuje musi zabierać w walizce Dwanaście Kroków i Boga.

Podróżowanie poszerza moje perspektywy, inspiruje, pomaga odkrywać nowe miejsca, nowych ludzi i nowe kraje. Niezależnie od tego, czy odpoczywam, czy pracuję, podróże są częścią mojego życia. Jestem bardzo wdzięczna Bogu za ten dar. Dlaczego w czasie podróży konieczna jest dla mnie trzeźwość?

Przede wszystkim trzeźwość pozwala mi osiągać cele i rozwiązywać zadania, które stawiam sobie na początku każdej podróży. Nie ma znaczenia, czy jestem na wakacjach, czy w podróży służbowej. Bez trzeźwości podróżowanie nie ma sensu, a podróżowanie w chorobie to zmarnowany czas.

Po drugie, trzeźwość pomaga mi w pełni cieszyć się podróżowaniem. Natura, więź z Bogiem, jedność z ludźmi, nowe wrażenia - wszystkie te rzeczy są zachwycające w trzeźwości.

Po trzecie, nie ma znaczenia, po co gdzieś jadę. Jeśli jestem trzeźwa, mogę służyć ludziom w czasie podróży, służyć Bogu, np. wspierać, pomagać komuś, napełniać blaskiem Boga serca ludzi, którzy są tak samo chorzy jak ja.

Zauważyłam kilka pułapek w moich podróżach, którymi chciałabym się podzielić:

1. Pojawiają się myśli, że podczas podróży, zwłaszcza jeśli wyjazd wiąże się z relaksem, wolno mi odłożyć wszystkie zadania, w tym Program, i żeby wrócić do nich po zrelaksowaniu się, po prostu nie przejmować się niczym. Jest to jednak droga do nawrotu, więc muszę na urlopie intensywnie praktykować Kroki od 9 do 12.
2. Czasami jestem tak bardzo przytłoczona pozytywnymi emocjami, że wydaje mi się, że praca nad Krokami nie jest konieczna. To też kłamstwo. Jestem chorą osobą, dlatego mogę stracić równowagę emocjonalną i poczuć się, jakbym spadła z wysokiej huśtawki, nawet jeśli byłam w dobrym nastroju. Jestem zmęczona ciągłą radością, pozytywnością, silnymi emocjami, więc potrzebuję Boga, aby przywrócić mi równowagę emocjonalną. Naprawdę potrzebuję Kroku Jedenastego i odnowy trzeźwości.
3. Zmiana mojej zwykłej diety jest dla mnie wyzwaniem. Zawsze jem w domu - muszę gotować dla siebie z powodu problemów z żołądkiem. Jedząc poza domem zapominam o moich potrzebach, zaczynam więc jeść fast foody, gotowe produkty dostępne w sklepach, słone, tłuste, smażone. Zaczynam jeść słodczyce bez ograniczeń, czego nie wolno mi robić. W rezultacie źle się czuję - staję się zła, pożądliva, odczuwam irytację i dyskomfort. To dla mnie niebezpieczna sytuacja. Podczas podróży muszę zwracać uwagę na swoje ciało w każdej chwili i wcześniej zadbać o to, gdzie i co będę jeść.
4. Muzyka pop jest dla mnie wyzwaniem - nie słucham jej w domu, ponieważ mi szkodzi. Dawniej czułam się zawstydzona i niekomfortowo w takich sytuacjach. Teraz uśmiecham się i proszę o wyłączenie muzyki. Jeśli z jakiegoś powodu nie jestem w stanie uniknąć toksycznej muzyki, modlę się i podczas modlitwy obserwuję sytuację „Bożymi oczami” - patrzę, co się dzieje. „Boże, pomóż mi traktować tę muzykę i ludzi jej słuchających z tolerancją i współczuciem”. Przestałam oglądać telewizję 10 lat temu, ponieważ 97% pokazywanych treści było dla mnie szkodliwe.
5. Czasami otaczają mnie wyjątkowo toksyczni ludzie, którzy używają wulgarnego języka, zachowują się agresywnie, itp. Modlę się za nich i za siebie, aby nie reagować na ich agresję i nie stać się źródłem negatywnej postawy, a także aby unikać krzywd, które mogą mi wyrządzić. W skomplikowanych przypadkach dzwonię lub piszę do sponsorki lub partnerki odnowy trzeźwości. Czasami proszę o błogosławieństwo siostry ze wspólnoty na czacie dla kobiet. Robię wszystkie te rzeczy, nawet jeśli jeżdżę po rodzinnym mieście.
6. Kolejną ważną rzeczą jest to, że mój codzienny harmonogram zmienia się, gdy podróżuję. Nie mogę być niewyspana, zagubić się w czasie lub nie zauważyć, że nie przestrzegam zasad HALT. W takiej sytuacji potrzebuję

programu. Muszę zatrzymać się w natłoku zadań, zwolnić i zapytać Boga, jaki jest następny krok, który muszę zrobić, aby przeżyć ten dzień z Nim.

W czasie wyjazdu noworocznego nie zauważyłam, że łamałam swoje zasady: Dużo czatowałam, chodziłam późno spać, jadłam za dużo słodczy, spróbowałam trochę alkoholu, aby nie urazić bliskich i zadowolić siebie. Użalałam się nad sobą, trochę flirtowałam, nie praktykowałam Dziesiątego Kroku, nie dzwoniłam do partnerki odnowy. Na koniec prędko wróciłam do domu, aby jak najszybciej przywrócić trzeźwość i normalny tryb życia. Muszę żyć programem i nie zamykać go w mieszkaniu. Muszę zabierać Dwanaście Kroków ze sobą w podróż!

Moje nastawienie też jest ważne. Przez 10 lat jeździłam do ojca mieszkającego w innym regionie z takim samym nastawieniem - wiedziałam, że będę musiała słuchać jego wykładów i obwiniania. Podczas tych spotkań wszystko było przewidywalne. Ostatnio podjęłam jednak decyzję, że następna podróż będzie pełna radości, miłości, akceptacji i przebaczenia bez względu na wszystko. I tak też się stało! Bóg pojechał razem ze mną. Nie zostawiłam Go w moim małym mieszkaniu.

W czasie podróży kluczowe jest dla mnie zabranie duchowego zestawu narzędzi. Podczas ostatniej podróży sponsorka przypomniała mi o wdzięczności sobie, Bogu i innym ludziom. Zawsze o tym zapominam, więc cierpię, że zabrakło chleba lub narzekam, że nie jest wystarczająco słonecznie. Kiedy jednak piszę listę wdzięczności, czuję, że życie nabiera nowych kolorów, a serce wypełnia się światłem i miłością. Siła Wyższa i nadzieja czynią cuda. Bez względu na to, gdzie jestem, skoro Bóg jest we mnie i jeśli stosuję duchowe zasady we wszystkich sprawach, jestem nie tylko szczęśliwa, ale także gotowa służyć Bogu i być użyteczną dla ludzi, którzy naprawdę tego potrzebują.

Wiera A., Nowosybirsk, Rosja

Radość podróżowania z przyjaciółmi ze wspólnoty

Aktywnie uczestnicząc w wydarzeniach wspólnoty, odkrył, jak wypełnić puste miejsca w sobie, znaleźć miłość i nowych przyjaciół.

Niedawno obchodziłem piątą rocznicę trzeźwości SA - za co jestem ogromnie wdzięczny. Pamiętam rozmowę z jednym z oldtimerów po mityngu w moim kraju. Wciąż byłem wtedy nowy w SA. On był na programie od 8 lat. Zapytałem, co mam robić z przyjaciółmi, jeśli mam być trzeźwy. Powiedział, że trudno utrzymywać relacje z przyjaciółmi z dawnego życia, gdyż to może być niebezpieczne i spowodować nawrót choroby.

Zszokowało mnie to. Byłem bardzo samotny, miałem więc tylko kilku przyjaciół z czasów, gdy skończyłem studia licencjackie na uniwersytecie. Co dwa tygodnie zbieraliśmy się w mieszanym gronie mężczyzn i kobiet, którzy żyli żądzą. Podawano alkohol, narkotyki i papierosy. Wszyscy przyjaciele tacy byli. Nie mogłem sobie nawet wyobrazić zabawy i radości bez rozmów, spotkań, imprez i podróży z nimi. Z drugiej strony wszystko szło fatalnie, a życie było nie do opanowania. Nie miałem innej opcji. Powiedziałem więc sobie, że przez krótki czas będę postępował zgodnie ze wskazówkami tego oldtimera. Po prostu nie będę dzwonił do tych znajomych przez kilka tygodni.

Po pewnym czasie chodzenia na mityngi i pracy na programie, zdałem sobie sprawę, że nie mogę kontaktować się z dawnymi „towarzyszami zabaw” - osobami, które pożałowałem, lub dawnymi partnerkami. Zaakceptowałem tę rzeczywistość i usunąłem numery telefonów wszystkich dawnych przyjaciół. Opuściłem też wiele grup na portalach społecznościowych. Czułem się samotny - nie wiedziałem, co robić w weekendy i dni wolne.

Pewnego dnia, uczestnik wspólnoty po mityngu zaproponował mi wspólne wyjście na lody - zgodziłem się. Minęło kilka miesięcy, odkąd jadłem z kimś na mieście. Dobrze się bawiłem, mieliśmy tylko drobny spór o płacenie za lody. Pierwszy raz wyszedłem z kimś ze wspólnoty i tylko mały problem! Właśnie wtedy zdałem sobie sprawę, jak mogę wypełnić pustą przestrzeń powstałą po porzuceniu dawnego życia. Mogłem się dobrze bawić, a nawet podróżować z osobami ze wspólnoty. Zaczęliśmy spędzać czas w weekendy wśród natury i grillować.

Kiedy miałem 10 miesięcy trzeźwości, sponsor wrócił do nałogu. To był dla mnie szok. Próbowałem znaleźć nowego sponsora w Teheranie, ale nie udało mi się. W rezultacie, po rozmowach z kolegami, postanowiłem udać się do Isfahanu, żeby znaleźć sponsora. Pojechałem do Isfahanu z dwoma osobami ze wspólnoty - moja pierwsza podróż w SA. Znajomy z Isfahanu zaproponował, abym skorzystał z jego mieszkania. Inny przyjaciel zabierał nas na mityngi. Jeszcze inny zabrał nas do historycznych i pięknych miejsc w Isfahanie. Kolejny zaprosił nas nawet na lunch na lokalne danie Biryani.

Chodziliśmy na trzy mitingi dziennie - rano, w południe i wieczorem. Pomędzy mitingami spacerowaliśmy po mieście z osobami ze wspólnoty. Niestety podczas tej podróży nie udało mi się znaleźć sponsora. Znalazłem jednak wiele życzliwości, towarzystwa i nowych przyjaciół. To wielkie błogosławieństwo!

Miałem podobne doświadczenia z innymi osobami w kolejnych latach. Byliśmy razem na wielu wycieczkach po okolicach Teheranu, mojej rodzinnej prowincji. Odwiedziliśmy także inne prowincje Iranu, takie jak Shiraz i Khuzestan. Wiele się nauczyłem podczas tych wyjazdów - cieszyłem się towarzystwem osób ze wspólnoty zdrowienia. Jak słyszałem od sponsora i innych osób, wspólnota jest bezpiecznym miejscem do ćwiczenia zdrowienia w relacjach z innymi.

Budując relacje, staram się praktykować bezwarunkową miłość, akceptację, przebaczenie i uczciwość. Ta ostatnia jest dla mnie najtrudniejsza. Bycie uczciwym wobec samego siebie jest nadal dużym wyzwaniem. Na przykład, zacząłem nową dietę dwa miesiące temu. Podczas ostatniej podróży z osobami ze wspólnoty, trudno było znaleźć miejsce, które oferowałoby odpowiednie jedzenie zgodne z moją dietą. Jedna z osób szukała specjalnego miejsca - zwykle jedzenie w restauracji nie było satysfakcjonujące, więc się przejadałem.

Potrzebowałem innego rodzaju jedzenia, ale nie byłem ze sobą uczciwy. Zachowywałem się w sposób współuzależniony. Myślałem, że musimy wszystko robić razem. Po powrocie, gdy rozmawiałem ze sponsorem, zdałem sobie sprawę, że to było chore myślenie. Byłem zbyt zależny. Mogłem powiedzieć, że pójde znaleźć inną restaurację z odpowiednim dla mnie jedzeniem. Zamiast tego, miałem urazę do samego siebie. Nadal uczę się być ze sobą uczciwy.

Kolejną rzeczą, której nauczyłem się z własnego doświadczenia - dla nowych osób lepiej unikać wycieczek z innymi osobami nowymi lub takimi, które mają nawroty. Chyba że jest z nami oldtimer lub osoba o długiej trzeźwości.

Na wycieczce z nową osobą było mi trudno zmierzyć się z moim ego i próbą bycia tolerancyjnym i wyrozumiałym. Ciężkie i męczące doświadczenie. Pomogło mi uświadomienie sobie, że lata trzeźwości i zdrowienia nie oznaczają, że wiem wszystko lub że jestem lepszy od nawrotowców lub nowych osób. Nie oznacza to, że mogę ich kontrolować lub próbować przekonać do zdrowienia. Jak mówią Tradycje, „Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu”.

Nie mogę opowiadać nowej osobie o duchowości i zdrowieniu, ale mogę zachowywać się zgodnie z zasadami zdrowienia. Osoby nowe lub nawrotowcy bardzo łatwo znajdują sprzeczności między tym, co mówię i jak się zachowuję. Czasem trudno mi zachowywać się zgodnie z zasadami zdrowienia, zamiast dużo o tym mówić. To wielkie wyzwanie, ale podoba mi się.

Moein M., Teheran, Iran

TEMAT DYSKUSJI

Czy cieszysz się podróżując na trzeźwo? Czy tak jak Moein, zrobiłeś wszystko, żeby odpuścić dawnych towarzyszy i miejsca rozrywek? A może wciąż masz jakieś ukryte butelki „zapewniające ci rozrywkę” na wypadek, gdyby zdrowienie nie dało ci jej na twoich warunkach?

Czy naprawdę doświadczasz, że wspólnota zastępuje uzależnienie? (Por. AA, str. 152) Czy poświęcasz czas na spotkania towarzyskie z osobami ze wspólnoty? Czy podczas tych spotkań tylko bierzesz, czy też dajesz - pomagając w organizacji lub logistyce?

Czy podjąłeś ryzyko wyjścia ze swojej strefy komfortu i jeździsz z osobami ze wspólnoty na zloty, warsztaty i dni skupienia? Jakie są obecnie twoje główne wyzwania podczas podróży w trzeźwości, z osobami ze wspólnoty, rodziną lub przyjaciółmi? Co ty i twoja grupa macierzysta możecie zrobić, aby zaprosić i przyjąć nowe osoby we wspólnocie na spotkaniach towarzyskich?

Możesz wykorzystać ten temat na mitingu dyskusyjnym lub przesłać nam historię zdrowienia na essay@sa.org

Odpuszczam i wyjeżdżam

Podróżowanie nigdy mnie nie interesowało. Dlaczego miałabym wydawać pieniądze odwiedzając miejsca, w których były już miliony ludzi i robiąc zdjęcia, by zwracać nimi głowę rodzinie? Ale była to też kwestia strachu. Sama nie rozwiązałam wielu trudności. Zawsze wokół mnie byli rodzice, nauczyciele i starsze rodzeństwo, którzy się tym zajmowali. Unikanie odpowiedzialności było wygodne.

Kiedyś po mitingu poszłam z kolegami na pizzę, gdzie jeden z nich podzielił się: „Zawsze bałem się podejmować samodzielne decyzje ... ale zdecydowałem, że tym razem to zrobię i pojedę na zlot do Irlandii”. Powiedziałam sobie: „Kurcze! Jeśli on może zerwać z tym nawykiem, to dlaczego nie ja?”

Ok, było kilka istotnych powodów. Nie miałam pojęcia o samolotach, kupowaniu biletów i pobycie za granicą. Prawie się załamalam, gdy próbowałam wybrać odpowiedni lot, a po tej męczarni zdałam sobie sprawę, że nie mogę zapłacić, bo nie mam wystarczającego limitu w banku. Jednym z moich największych lęków to biurokracja - musiałam się z nim zmierzyć! Na szczęście (z Bożą pomocą?) pomogła mi inna osoba, więc kupiłam bilety.

Był jednak jeszcze jeden problem. Rodzina. Zrządzeniem opatrności nic im nie powiedziałam o tej podróży. Miałam nadzieję, że to jakoś samo się rozwiąże. Ale było tylko gorzej. Mama powiedziała mi, że kuzynka - jedyna z którą rozmawiam - ma ślub w dniu zlotu. Nie miałam dobrego powodu, dla którego mogłabym pominąć takie wydarzenie. Wcześniej kupiłam jednak bilety bez możliwości zwrotu. Musiałam więc pojechać. Mój kulawy umysł już obmyślał plany. „Powiem jej po śniadaniu - będzie najedzona i mniej agresywna” - tak myślałam o mamie!

Kiedy powiedziałam jej, że nie mogę uczestniczyć w ślubie, ponieważ jadę do Irlandii, klasnęła w dłonie i radośnie powiedziała: „W końcu gdzieś jedziesz!” Dała mi pieniądze i życzyła powodzenia. Nie muszę dodawać, że byłam zaskoczona i poczułam ulgę. Bóg przynosi rozwiązania tam, gdzie ja widzę tylko problemy.

Wyszłam ze strefy komfortu i miałam wspaniały czas. Podróżowałam po Irlandii z przyjaciółmi z SA i uczestniczyłam w zlocie z niesamowitymi, zdrowiejącymi ludźmi. Pozwolili nam zostać jedną dodatkową noc za darmo. Jedna z osób zabrała nas na Klify Moheru, mimo że miała inne plany. Miałam niesamowitą podróż. Wszystko, co musiałam zrobić, to odpuścić i pozwolić Bogu działać.

Beata M., Bratysława, Słowacja

Bóg zastępuje stare wspomnienia nowymi

Kiedy w trzeźwości wróciła do dawnego miasta, w którym się uruchamiała, zobaczyła, że Bóg zrobił dla niej to, czego ona sama nie mogła zrobić dla siebie.

Znowu tu jestem. Tęskniłam za tym miastem. Minęło niecałe 10 lat kiedy tu byłam. Wdycham nadmorskie powietrze. Chłodny powiew morza przede mną i strzeliste widoki gór za mną.

Szybko zalewają mnie jednak dawne wspomnienia. Oddycham głęboko i oddaję je Sile Wyższej. Ta świadoma więź z Siłą Wyższą jest niezwykle ożywcza. Młodsza ja nigdy nie wyobrażała sobie, że życie potoczy się w ten sposób, ani że będę czuć się tak, jak teraz. Ale to prawda - jestem naprawdę wdzięczna, że nie żyję już w dawny sposób - nie jestem już tamtą kobietą i nie dokonuję takich wyborów. Powoli ogarnia mnie wdzięczność.

Moja pierwsza podróż do tego miasta była zbyt piękna, aby mogła być prawdziwa: Nadarzyła się okazja, by zostać z moją przyjaciółką i jej ciotką przez dwa tygodnie. Między zgiełkiem planów gospodarzy, mogłyśmy same odkrywać nocne życie miasta. W przeciwieństwie do naszego kraju, teraz mogłyśmy robić, co chciałyśmy. Byłyśmy w miejscach, do których nigdy byśmy nie pojechały i robiłyśmy rzeczy, których nigdy byśmy nie zrobiły. Odwiedziliśmy nawet sklep, aby kupić „pamiątki” do używania z partnerami podczas uruchamiania się, ponieważ takie sklepy są zakazane w naszym kraju. Kiedy wróciłam do domu, byłam zdeterminowana, aby żyć pełnią życia.

Nie wiedziałam, że zawarłam pakt z żądzą - bardzo niebezpieczną chorobą duchową, która miała wkrótce przejąć kontrolę nad moim życiem. Weszła tak głęboko w moje serce, że stałam się przesiąknięta żądzą - moja tożsamość, moja istota, moje relacje z innymi, ze światem, z rzeczywistością - wszystko było przesiąknięte i zgniłe żądzą.

Żądza stała się najważniejsza. Czciłam ją, ale stopniowo ołtarz przyjemności stał się ołtarzem ofiary, na którym zaczęłam poświęcać swoje bezpieczeństwo, granice, godność i wolę. Często byłam pokonana i niszczone na tym ołtarzu, poświęcając wszystko żądzy, aż upadłam tak nisko, że ledwo mogłam wstać. Dopiero wtedy poddałam się Sile znacznie większej niż żądza i zostałam przywrócona do zdrowia psychicznego.

W pełni przyjąłam Boga mojej tradycji wiary. Tym razem rozpaczliwie potrzebowałam, żeby On był bardziej kochający, akceptujący, współczujący i łagodniejszy od Boga, o którym uczyłam się w dzieciństwie. Błagałam, prosiłam, płakałam i kapitulowałam raz za razem. Na każdym nowym etapie kapitulacji Bóg pokazał mi, że naprawdę może zrobić to, czego ja nie mogę. W rzeczywistości cały czas był dla mnie o wiele bardziej hojny i miłosierny, niż kiedykolwiek zdawałam sobie sprawę.

Delikatnie prowadził mnie coraz dalej od żądz. Moja podróż rozpoczęła się od regularnej modlitwy. Potem nadszedł czas postu. Z czasem zaczęłam ubierać się skromnie i zmieniałam sposób interakcji z mężczyznami, moje spojrzenia, słowa, dotyk. Zmieniły się też moje intencje, co pomogło mi zachować godność w relacjach. Przestałam oglądać nieodpowiednie materiały, wyrzuciłam „pamiątki” i zablokowałam wszystkie sposoby, w jakie dawni partnerzy, z którymi się uruchamiałam, mogliby się ze mną skontaktować. Po drodze przyjąłam definicję trzeźwości SA, która w naturalny sposób łączy się z postępującą eliminacją żądz.

Jakimś cudem, pierwszy raz w życiu, byłam trzeźwa przez ponad miesiąc. Bóg robił dla mnie to, czego sama nie mogłam zrobić dla siebie. Otrzymałam nowe życie. Wkrótce zostałam powołana, żeby służyć w lokalnej organizacji pozarządowej. Praca w tej organizacji przez następne kilka miesięcy doprowadziła do możliwości reprezentowania jej jako prelegentka na międzynarodowej konferencji. Kiedy dowiedziałam się, gdzie odbędzie się konferencja, zaśmiałam się - Bóg zdecydowanie ma poczucie humoru. To Jego bardzo miły żart. Mój powrót do tego miasta jest więc zupełnie innym doświadczeniem. Tym razem po to, żeby dać coś od siebie. Dać nadzieję. Inspirować. Bóg może uczynić wielką przemianę, gdy Go szukamy.

Po konferencji zostałam jeszcze na kilka dni. Ponownie odwiedziłam miejsca, w których mieliśmy zdrowe doświadczenia - odkrywałam też nowe miejsca. Pewnego wieczoru na jednej z pobliskich wysp odbywał się mały karnawał, miałam więc okazję pierwszy raz spróbować lodów imbirowych - zapewniam, że są pyszne! Czy nie uważasz, że Te nowe wspomnienia są bardziej pogodne i zdrowe niż dawne? Dzięki łasce Bożej wyjechałam z miasta trzeźwa. Bóg naprawdę robił dla mnie to, czego sama nie mogłam zrobić dla siebie.

Ann R., Kuala Lumpur, Malezja

Zmień sposób myślenia

Program zmienił jej sposób myślenia, co zmieniło jej doświadczenia w mieście, w którym dawniej się uruchamiała.

Bycie seksoholiczką to stan trwający całe życie - sięga dzieciństwa, w którym czułam się nieadekwatna, niegodna, niekochana i samotna. Kiedyś miałam pretensje o to, jak chodzę, jak mówię i jak wygląda moje ciało. Dlatego nigdy nie odrzucałam okazji, żeby poczuć się lepiej, w tym żądzy.

Żądza była stylem życia, który nosiłam ze sobą jak torebkę. Brałam ją do pracy, na ulice, na zakupy i wyjazdy. Oczywiście musiałam być w tym najlepsza! W przeciwnym razie byłabym niegodna. Żądza była narkotykiem uśmierającym ból radzenia sobie z życiem!

Pamiętam czasy sprzed ponad 30 lat, kiedy odwiedzałam nadmorskie miasto w moim kraju i ubierałam się w prowokacyjny sposób, który wysyłał informację: „Proszę, połącz się ze mną i spraw, że poczuję się pełnowartościowa”. Chciałam, żeby mnie pożądaną. Mężczyźni patrzący na mnie dawali mi fałszywe poczucie wartości i akceptacji! Niestety, nie zdawałam sobie sprawy, że byłam uzależniona od tego miasta - byłam zbyt pijana. Używałam tego miasta jak środka żądz i seksualnego nałogu uruchamiania się.

Mieliśmy mieszkanie w tym mieście! Cudownie! Jeździłam tam w kółko. Moje uruchamianie się w tym mieście nasiliło się, aż prawie straciłam życie. Sięgnęłam dna w tym mieście. Ogłosiłam porażkę!

Co więc się zmieniło? Nadal odwiedzam to miasto, ale już się nie uruchamiam. Jestem teraz w stanie dokonywać lepszych wyborów. Dołączyłam do SA i zaczęłam pracę ze sponsorką, która nauczyła mnie, jak kapitulować i przeprowadziła mnie przez Kroki.

Po odzyskaniu równowagi wznowiłam wizyty w mieście, ale teraz chodzę z duchowym zestawem narzędzi, dzięki któremu pozostaję trzeźwa, gdy podróżuję do tego samego miasta, w którym kiedyś się uruchamiałam. To cud, jak inaczej można to nazwać?

Narzędzia są bardzo różnorodne i przełomowe, a jednocześnie bardzo proste:

1. Dużo się modłę i kapituluję przez cały dzień.
2. Staram się ubierać skromnie, gdziekolwiek idę.
3. Pilnuję, by siedzieć, chodzić i mówić w skromny sposób.
4. Jestem świadoma, że muszę uważać na swój wygląd i spojrzenia.
5. Z nikim nie przekraczam swoich granic.
6. Zabieram ze sobą Wielką Księgę AA.

7. Zabieram wystarczająco pieniędzy na zakup pakietów internetowych, aby być w kontakcie z grupą i brać udział w zdalnych mityngach.
8. Co najważniejsze, noszę tę wspólnotę w swoim sercu. Przypominam sobie twarze i słowa osób ze wspólnoty, które przepełniają mnie miłością i akceptacją.

Praca nad programem ze sponsorką dała mi codzienną wolność od żądy - jestem za to niezmiernie wdzięczna.

Mervat, Egipt

Ponowna podróż po pozbyciu się emocjonalnego bagażu

Uczestniczy w mityngach z hoteli, podróżując, odwiedzając świątynie - wszędzie stawia program na pierwszym miejscu.

Podróż SA rozpoczęłam 25 maja 2021 roku, kiedy mąż ponownie się ze mną skonfrontował. Tym razem różnica polegała na tym, że mój wewnętrzny głos (głos Siły Wyższej) zdecydowanie skierował mnie do jakiegoś Boga. Znalazłam więc na internecie SA i skontaktowałam się z siostrą z SA w Indiach, która wprowadziła mnie na program SA. W czasie pierwszej długiej rozmowy opowiedziała mi o podstawach SA, a także wyjaśniła mi definicję trzeźwości SA. Powiedziała, że nie mogę uciec od małżeństwa, gdyż mam męża, nie mogę robić sama ze sobą nic niewłaściwego, a także poleciła przez kilka miesięcy zachować całkowitą abstynencję w małżeństwie - wspólnie z mężem utrzymywaliśmy abstynencję przez 14,5 miesiąca.

Zaczęłam robić wszystko, co sugerował program, kiedy tu przyszedłam po sięgnięciu dna. Postanowiłam być uczciwa w głębi duszy, otwarta i gotowa do nauki. Zaczęłam chodzić na mityngi, znalazłam sponsorkę, dodano mnie do ogólnosiwiatowej grupy ponad 180 sióstr. Zaczęłam codziennie kontaktować się z siostrami przez WhatsApp, czaty, wiadomości głosowe, telefony itp. Link do mityngów stał się linią ratunkową i prawdziwym wybawieniem, ponieważ nie mamy fizycznych mityngów w Indiach, ani osób z SA w moim mieście, stanie lub w pobliżu.

Zajęłam się więc pracą na programie SA, na krokach ze sponsorką, mityngami, czytaniem, docieraniem do innych i tak dalej. Wciąż nie byłam gotowa na samodzielne wyjście z domu z powodu bagażu emocjonalnego, ale musiałam wyjść z izolacji. Zaczęłam podróżować z mężem po sześciu trzeźwych miesiącach w SA, a także po rozmowie o tym ze sponsorką. Postanowiłam więcej się modlić, medytować, praktykować bardziej świadomy kontakt z Bogiem w czasie podróży autem, pociągiem czy samolotem. Bez względu na wszystko, nie pomijałam mityngów co najmniej dwa razy dziennie, rozmawiałam szczerze ze sponsorką na czacie, utrzymywałam kontakt z siostrami SA na całym świecie na czacie i połączenia głosowe, jeśli potrzeba. Byłam bardzo uważna. Długość trzeźwości motywowała mnie do tego, żeby nie wracać do czynnego nałogu, a także świadomość, że nie mam innego wyboru, jak tylko zachować trzeźwość, gdyż potrzebuję męża, synów, rodziny i pięknego życia. Wiedziałam, że sama bym umarła - wybrałam więc trzeźwość i rodzinę.

Pierwszy raz wyjechałam z mężem, żeby poszukać miejsca do mieszkania na wsi, porzucić miejskie życie - w tym czasie miałam przynajmniej jeden mityng dziennie. Czytałam w pociągu naszą książkę, którą zawsze mam przy sobie, co pomogło mi uniknąć żądy lub chęci bycia pożądaną. Miałam wyzwania - lęki, kołatanie serca, uderzenia żądy i pokusy. Czasami nie miałam innego wyjścia niż podzielić się tym z mężem, który jest na swoim programie zdrowienia. Zna też, wspiera i rozumie mój program, drogę uzależnienia i zdrowienia. Podzielił się ze mną ze swojej perspektywy - bardzo się utożsamiałam i uspokoiłam.

Kilka razy zdarzyło mi się zauroczyć jakimś mężczyzną, ale na szczęście i z wdzięcznością pamiętałam, żeby natychmiast pomodlić się za te osoby, skapitulować i przestać je uprzedmiotawiać. Prosiłam Boga, żeby dał im to, czego pragnęłam dla siebie. Codziennie dzwoniłam bez względu na to, gdzie byłam - na wsi, w odległym miejscu, autobusie pełnym muzyki, rikszy czy pociągu.

Raz doświadczyłam silnego wyzwalacza, ale uratował mnie natychmiastowy kontakt z siostrą z SA, która poświęciła mi swój czas. Wsiadłam na stacji, gdzie pociąg zatrzymał się na kilka minut. Porozmawiałam z nią, wyptakałam się, podzieliłam i ujawniłam mój problem, a następnie zastosowałam się do jej wskazówek. Pomogło. Zamiast doprowadzić mnie do wpadki, będąc ostrożna i uważna zrobiłam kolejną właściwą rzecz.

Pewnego dnia byliśmy z mężem w odległej wsi w moim stanie, szukając wiejskiego domu. Jadąc z mężem riksą przypadkiem zobaczyłam pijanego mężczyznę, który sikał przy ścianie pustego domu. Wpadłam w panikę - użalałam się nad sobą, myśląc, dlaczego Bóg sprawił, że to zobaczyłam, dlaczego ja? Po jakimś czasie zrozumiałam, że sama sobie z tym nie poradzę, że muszę poprosić o pomoc. Porozmawiałam z siostrą ze

wspólnoty, którą znam od wielu lat i poprosiłam męża, żeby zrobił przerwę i dał mi trochę przestrzeni, ponieważ miałam trudności. Zrozumiał to bardzo dobrze i po kilku godzinach wszystko wróciło do normy.

Każdego dnia uczestniczyłam w mitingach z hoteli, podróżując, odwiedzając świątynie - wszędzie. Udało mi się uczestniczyć w mitingach z dowolnego miejsca. Pojawiłam się i dzieliłam na mieszanej grupie macierzystej online, aby być odpowiedzialną przed wszystkimi. Zawsze wiedzieli, kiedy byłam w podróży. Pracowałam na programie też w czasie podróży, ponieważ zawsze mam przy sobie Białą Księgę i inną książkę.

Po rozmowie ze sponsorką i ocenie, że w wystarczającym stopniu uwolniłam się od bagażu emocjonalnego, w tym roku po raz pierwszy w trzeźwości podróżowałam sama pociągiem. Poprosiłam sponsorkę, aby dała mi czas na naszą zaplanowaną rozmowę, jak tylko dotrę do miasta oddalonego o 650 km. Zgodziła się, za co jestem jej bardzo wdzięczna. Gdy tylko dotarłam i zameldowałam się w hotelu, wcześniej rano przez godzinę rozmawialiśmy pracując nad krokami. Podczas innej nocnej podróży prowadziłam dziennik i pisałam. Ogólnie czułam się bardzo wdzięczna i trzeźwa.

Postanowiłam spotkać się z dwoma braćmi ze wspólnoty podczas pobytu w ich mieście, czym wcześniej podzieliłam się ze sponsorką. Spotkaliśmy się we troje w kawiarni - mieliśmy wspaniały miting, odmówiliśmy naszą piękną modlitwę o pogodę ducha, czytaliśmy Białą Księgę i dzieliliśmy się. Zakończyliśmy modlitwą o pogodę ducha, trzymając się za ręce, co było bardzo wspierające na kolejnym etapie zdrowienia podczas pierwszego fizycznego mitingu SA. Bez ataków żądy czy pokus.

Wreszcie, dwa miesiące temu podróżowałam samolotem z ojcem do innego miasta na wystawę sztuki i szczerze mówiąc, było to swego rodzaju postępujące zwycięstwo nad żądzą. Nie miałam żadnych problemów na lotnisku, w samolocie, na wystawie sztuki ani podczas powrotu. Zaprosiłam też brata ze wspólnoty na wystawę sztuki, przyszedł i odbyliśmy wspaniałą rozmowę o zdrowieniu.

Całkowicie zaakceptowałam chorobę, jestem więc gotowa zachować trzeźwość i zdrowieć jeden dzień na raz, bez względu na wszystko, robiąc wszystko co trzeba.

Na koniec chciałabym powiedzieć, że pragnę wieść piękne, trzeźwe życie, w którym będę bardziej dostępna dla innych, nie będę już ranić męża, dzieci ani rodziców, ponieważ mam tak wiele, żeby być szczęśliwa, radosna i wolna jeden dzień na raz. Trzeźwość jest moim codziennym wyborem i tak naprawdę JEDYNYM WYBOREM! Dbam o to, żeby być użyteczna oraz być narzędziem Siły Wyższej. Możliwość podzielenia się w Essay jest pięknym darem zdrowienia. Uwielbiam to.

Iris, Indie

Historie SA. Skąd mam wiedzieć?

Japończyk dzieli się doświadczeniem, że istnieje kochająca Siła Wyższa, która zawsze prowadzi wszystkie sprawy w najlepszym kierunku.

Nawet po tym, jak skontaktowałam się z SA i zaczęłam pracować na programie, było wiele rzeczy, których nie rozumiałam. Jedną z nich to „odpowiedni czas mojej Siły Wyższej”. Brat ze wspólnoty - bardziej zaawansowany w pracy na programie - wielokrotnie powtarzał, że „zawsze będę wiedział”, kiedy zadośćuczynić - komu i co powiedzieć, o ile będę miał właściwą więź z Siłą Wyższą. Rozważając zadośćuczynienia Dziewiątego Kroku, konsultowałam ze sponsorem słowa jakie miałem wypowiedzieć i do kogo, a także kiedy będę wiedział, że nadszedł właściwy czas zadośćuczynienia. Pomyślałam, że rozpoznanie właściwego czasu zadośćuczynienia będzie prawdziwym momentem Siły Wyższej, czyli „odpowiednim czasem Siły Wyższej”. Taki sposób myślenia może nie być błędny sam w sobie. Jednak później miałem doświadczenie, w którym rozpoznałem właściwy czas z większą jasnością i przekonaniem.

W styczniu pewnego roku moja siostra, która mieszkała 500 km ode mnie, skontaktowała się ze mną, prosząc, abym pojechał z nią do szpitala posłuchać lekarza wyjaśniającego jej stan zdrowia. Wcześniej słyszałem, że siostra jest chora, ale nigdy nie wyjaśniła mi swego stanu, mówiąc tylko, że czuje się dobrze i żebym się tym nie martwił.

Dorastałem w czteroosobowej rodzinie z rodzicami i starszą siostrą. Ojciec ciężko pracował, a matka codziennie dbała o to, byśmy mieli co jeść. Dzięki nim wyrosłem na osobę, która czerpała przyjemność z jedzenia i zawsze dążyła do zdobycia wykształcenia, niezależnie od sytuacji ekonomicznej. Z drugiej strony, ojciec nadużywał alkoholu i znęcał się emocjonalnie oraz trochę fizycznie nad nami, swoimi dziećmi. Matka wspierała jego problem

alkoholowy. Nie przypominam sobie, żebym kiedykolwiek usłyszał od niej choć jedną pochwałę. Siostra i ja trzymaliśmy się razem, próbowaliśmy przetrwać trudności w domu.

W szpitalu lekarz powiedział mi, że stan siostry jest zły. W pewnym stopniu spodziewałem się tego. Nawet ja, laik, widziałem, że ma raka, więc nie ma dużej nadziei na wyzdrowienie. Myślałem, że przetrwa do czasu kwitnienia wiśni w tym roku, ale nie mogłem sobie wyobrazić, żeby zobaczyła je w następnym roku. (Dla osób dorastających w Japonii, kwitnące wiosną wiśnie mają bardzo szczególne znaczenie.)

Siostra zdawała się rozumieć swoją sytuację od dłuższego czasu i była z nią pogodzona. Tego wieczoru jadłem kolację z siostrą i pamiętam, że rozmawialiśmy o dzieciństwie i niedawnej wspólnej pracy, niewiele o jej chorobie czy przyszłości. Kiedy wróciłem sam do hotelu, w którym się zatrzymałem, płakałem w wannie, zasmucony myślą o odejściu siostry w niedalekiej przyszłości.

W tym momencie pojawiły się poważne obawy. Siostra miała bardzo niewielki kontakt z rodzicami. Nie powiedziała im nawet, że jest chora. Wyraźnie stwierdziła, że powiedzenie im o jej chorobie tylko by ją zasmuciło, więc stanowczo prosiła, żebym im o tym nie mówił. Sam nie byłem zbyt blisko z rodzicami, więc zgodziłem się z opinią siostry, że to skomplikowałoby sprawę.

Przerażające było wyobrazić sobie jak mówię rodzicom w pewnym nieuniknionym momencie, że ich córka, moja siostra, była chora od lat, a teraz zmarła, i że od dawna o tym wiedziałem.

Oczywiście to siostra cierpiała najbardziej, więc priorytetem było spełnienie jej życzenia. Siostra, która pracowała w branży medycznej, przeprowadziła wiele badań na temat swojej choroby, w wyniku czego zdecydowała się tylko na standardowe leczenie i powiedziała mi, żebym nie robił nic niepotrzebnego. Jej życzeniem było również kontynuowanie pracy i prowadzenie normalnego życia tak długo, jak to możliwe.

Kiedy więc przyszło do spełnienia życzenia siostry, niewiele mogłem dla niej zrobić. Nienawidziła, gdy zawracano jej głowę tym i owym tylko dlatego, że była chora. Każdego dnia starałem się myśleć o tym, co mógłbym dla niej zrobić, modlić się za nią, przynieść jej.

Wiele razy musiałem zaakceptować, że to było moje własne życzenie, żeby coś zrobić, a nie prośba siostry lub Siły Wyższej. Oczywiście wiele razy modliłem się o wskazówki Siły Wyższej. Jeśli chodzi o pytanie, kiedy powiedzieć rodzicom, nie miałem absolutnie żadnego pomysłu, rozeznania czy intuicji. Musiałem zaufać słowom osób ze wspólnoty, że będę wiedział, co powiedzieć, kiedy to powiedzieć i komu, o ile będę miał właściwą więź z Siłą Wyższą. Patrząc wstecz, widzę, że polegałem na więzi z Siłą Wyższą i być może miałem z Nią nawet silniejszą więź niż obecnie.

W styczniu następnego roku siostra, przebywająca na oddziale opieki paliatywnej, skontaktowała się ze mną, abym przyjechał, ponieważ chciała załatwić kilka spraw. Pojechałem do szpitala i wzięłem taksówkę, aby pojechać z siostrą, odwiedzić jej dom, bank i inne miejsca, aby zająć się jej sprawami. Kiedy zapytałem ją, czy nie potrzebuje już powiedzieć rodzicom, odpowiedziała krótko, że jeszcze nie.

Wkrótce na początku lutego lekarz siostry skontaktował się ze mną, gdy byłem w pracy, prosząc, żebym jak najszybciej przyjechał do szpitala. Zapytałem go, czy muszę jechać natychmiast, mówiąc, że mieszkam 500 km dalej. Poprosił, abym przyjechał jak najszybciej. Kiedy przyjechałem do szpitala, siostra była wciąż przytomna - ledwo mogła mówić. Kiedy tam dotarłem, byłem przekonany, że nadszedł ten moment: teraz albo nigdy. Nie miałem żadnych wątpliwości, więc powiedziałem: „Zamierzam powiedzieć naszym rodzicom”. Zgodziła się, żartując, że mają prawo zobaczyć ją przed kostnicą. Lekarz powiedział, że prawdopodobnie zostało jej jeszcze około dwóch tygodni.

Zadzwoiłem do mamy mówiąc, że siostra umiera i że ukrywałem to przed nią na prośbę siostry. Zdawała się domyślać i poprosiła, żebym przyjechał do domu i omówił wszystko z nią i ojcem. Pojechałem do ich domu tego wieczora, wyjaśniłem wszystko i powiedziałem, że umówiłem się z lekarzem, że następnego ranka wszyscy razem pojedziemy do szpitala.

Wcześniej rano następnego dnia szpital poinformował mnie, że jej stan się pogorszył. Pojechałem z rodzicami, ale kiedy tam dotarliśmy, siostra już odeszła. Myślę, że oboje żalowali, że nie zobaczyli jej żywej. Jednak z mojego punktu widzenia spełniłem jej życzenie do końca, ale poinformowałem też rodziców o sytuacji, gdy jeszcze żyła. Poza śmiercią siostry, żadna z rzeczy, których się obawiałem, tak naprawdę się nie wydarzyła. To było tak, jakby siostra zaaranżowała czas swojej śmierci tak, abym ja, jej kochający młodszy brat, miał jak najmniej kłopotów.

Dzień wcześniej, stojąc przy jej szpitalnym łóżku, otrzymałem silne poczucie odpowiedniego czasu Siły Wyższej, nie miałem więc wątpliwości, że to naprawdę teraz albo nigdy. Nigdy wcześniej ani później nie miałem tak silnego przekonania. Patrząc na to teraz, wierzę, że był to plan Siły Wyższej, aby pozwolić mi doświadczyć takiej pewności i że Siła Wyższa dała mi program, aby mogło się to wydarzyć.

Wiele rzeczy pomogło mi skontaktować się z SA, pracować na programie i poczuć się szczęśliwym. Moje relacje z żoną również uległy niesamowitej poprawie. Kiedy żona pod koniec dnia, w którym nie działo się nic szczególnego, powiedziała mi: „Dobrze jest być z tobą”, pomyślałem, że takie szczęście jest niewyobrażalne. Fakt, że mogę stawić czoła trudnym rzeczom, rozróżnić, co mogę, a czego nie mogę zrobić, i działać szybko, gdy nadejdzie czas, tak jak to zrobiłem, gdy umierała siostra, jest wynikiem pracy na programie i darem Siły Wyższej. Mam nadzieję, że pewnego dnia, gdy znów wydarzy się coś trudnego, znowu będę w stanie mieć więź z Siłą Wyższą. W związku z tym mam nadzieję, że dzisiejszy dzień będzie kolejnym, w którym bez wahania mogę pracować nad krokami.

Osoba anonimowa, Japonia

Moje życie - ledwo uciekłem śmierci

Oldtimer z Japonii opowiada o podróży od śmierci do użytecznego życia pełnego wdzięczności i ciągłego pragnienia niesienia postania seksoholikom.

Mam na imię Yoshi. Mam pragnienie, żeby przestać żyć żądzą i stać się seksualnie trzeźwym. Moja data trzeźwości to 29 lipca 1994 roku. Mam teraz 77 lat - miałem w życiu wielu „ratowników”. Urodziłem się w stanie zawieszenia życia (śmierci pozornej), potem jako niemowlę spadłem z drugiego piętra budynku, byłem hospitalizowany z powodu epidemii czerwonej dziecięcej oraz doznałem rany szarpanej głowy po upadku ze stalowej huśtawki. Często byłem nękanym.

Pierwszym problematycznym seksualnie zachowaniem był seks z samym sobą. Zaczęło się na początku szkoły średniej i trwało przez długi czas, ponieważ był to najlepszy środek znieczulający, jaki znałem. Ojciec był bardzo surowym człowiekiem, który zbierał w sobie wiele gniewu. Zawsze bałem się, kiedy wybuchnie. Matka była osobą bardzo niespokojną, a gdy tylko pojawiał się nawet drobny niepokój, powiększał się i wirował wokół mnie. Aby przetrwać w tym bardzo napiętym rodzinnym środowisku „potrzebowałem” seksu z samym sobą.

Gdy miałem 18 lat, aplikowałem na 5 uniwersytetów, ale na żaden się nie dostałem. Kiedy się dowiedziałem, poszedłem do kina porno. Treść była ekscytująca, ale nie inspirująca. W następnym roku aplikowałem na 5 kolejnych uniwersytetów i znowu na żaden się nie dostałem. Znowu poszedłem do kina porno. Gdy czułem się zdruzgotany, otrzymałem powiadomienie z jednego z uniwersytetów, że zostałem przyjęty z listy rezerwowej. To był ratunek.

Po skończeniu studiów pokonałem sprzeciw ojca i zostałem pracownikiem socjalnym. Przez 27 lat pracowałem w instytucjach publicznych, takich jak szpitale psychiatryczne, ośrodki zdrowia psychicznego, ośrodki konsultacyjne dla dzieci i ośrodki zdrowia publicznego. W tym czasie miałem problem z romansami. W wieku 40 lat chodziłem na mitingi AA przez 3 lata ze względu na charakter mojej pracy - był to kolejny „ratunek”. Jako ratownik medyczny musiałem trzeźwo myśleć: uzależniony, który uważa, że jest ratownikiem, nagle zamienia się w zabójcę. Nie jestem alkoholikiem, ale miałem szczęście być na programie zdrowienia, kiedy zdałem sobie sprawę, że jestem uzależniony od seksu.

Na zlocie AA, otrzymałem wiadomość od członka SA. Zaprosił mnie na mityng SA w kościele w Tokio. Na początku pomyślałem: „Nie chcę uczestniczyć w SA”, ale nie potrafiłem odmówić, więc zacząłem chodzić na anglojęzyczną grupę w każdą sobotę. To było bolesne czytać Białą Księgę i słuchać tych obcych ludzi, mówiących po angielsku, rozmawiających o moich najbardziej intymnych, najskrytszych sprawach. Jeden z nich, przyszły współbrat, zasugerował, żebyśmy założyli grupę w języku japońskim.

Kilka fragmentów Białej Księgi można wziąć z książek AA po japońsku. Zebrałem je w poradnik i poszedłem szukać japońskich uczestników SA. W ten sposób narodziła się grupa SA Tokio, 5 marca 1994 roku. Miałem 48 lat. Mój cudzołożny romans zakończył się po 4 miesiącach w AA, ale nadal miałem seks z samym sobą.

Początkowo uważałem, że definicja trzeźwości SA jest zbyt rygorystyczna, jednak później ją zrozumiałem. Poszedłem na terapię w wieku 51 lat, a punktem zwrotnym był dzień, w którym po 3,5 roku terapii odkryłem, że

nie jestem w stanie poprosić o pomoc. Na tym etapie życia od lat pracowałem w zawodach związanych z pomaganiem innym.

Od 2015 roku co miesiąc wraz z innymi członkami SA niesiemy poślanie w więzieniu dla nieletnich. To intensywne 90 minut, gdy dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją z przestępcami seksualnymi, a także osobami uzależnionymi od seksu. We wrześniu 2022 roku opublikowałem własną historię. Dwa miesiące wcześniej zaraziłem się COVID-19 - przez 10 dni byłem hospitalizowany w izolatce. Martwiłem się, że nie będę w stanie przesłać poprawionego manuskryptu, ale zaraz po wyjściu ze szpitala udało się go przesłać. To było bardzo satysfakcjonujące osiągnięcie. Sprawy najlepiej się układają, gdy dostosowuję swoją wolę do woli Siły Wyższej.

Kolejna ambicja to zdobycie 4go dana w judo, które zacząłem trenować w wieku 63 lat. Jeśli spełni się wola Siły Wyższej, może będę w stanie to osiągnąć. Patrząc wstecz, moje życie było „intensywnym nadużywaniem i niszczeniem siebie i innych”, ale dziś mogę podarować dwie moje książki bibliotekom publicznym w całej Japonii.

W młodości nauczyłem się radzić sobie z niepowodzeniami, zwracając się ku wściekłości i użalaniu się nad sobą, rozdrapując rany w samotności. Zawsze szukałem czegoś - ideału kobiety, która by mnie uratowała. Czasami był to seks z samym sobą, a czasami cudzołożna partnerka. Seks czekał zawsze w pogotowiu jako rozwiązanie.

Nigdy nie zastanawiałem się nad tym, że problem leży po mojej stronie - ciągle poszukiwałem akceptacji od ojca i czułości od matki. Zawsze szukałem lekarstwa na niską samoocenę. Ceniłem sobie każdy mały sukces, który odniosłem, w kółko o nim myśląc, mając nadzieję, że zwiększy moją pewność siebie, ukoi bolesny brak poczucia własnej wartości, nieustannie martwiąc się, co inni o mnie myślą. Dzięki łasce Siły Wyższej jest dziś inaczej - nie potrzebuję akceptacji innych, aby cieszyć się zdrową samooceną.

Czuję dziś ogromną wdzięczność za to, że zostałem ocalony od niechybnej śmierci tego nałogu. Po drodze nauczyłem się wielu przydatnych lekcji o życiu i sobie, jestem więc wdzięczny, że mogę je przekazać dalej. Kiedy dowiedziałem się, że jestem seksoholikiem, myślałem, że mam najgorszy rodzaj uzależnienia. Obecnie jednak bardzo się cieszę, że mam tę chorobę, ponieważ to choroba, której nie można wyleczyć, więc muszę trzymać się sposobu życia, który działa - jeśli ja działam - sposobu życia, który zapewnia szczęście, radość i wolność.

Jest wiele rzeczy, które nadal chciałbym robić w życiu, pomimo sędziwego wieku, a największą jest pragnienie dalszego niesienia poślania zdrowienia innym cierpiącym. Z wdzięcznością za błogosławieństwa Siły Wyższej.

Yoshi, Saltama, Japonia

Podejmowanie wszelkich wysiłków, żeby nieść poślanie

- Nasza strona www.essay.sa.org oferuje artykuły i nagrania z każdego nowego Essay po angielsku. Ponadto na stronie jest 9 zakładek w innych językach, gdzie można przeczytać i odsłuchać tłumaczenia 6 artykułów z każdego Essay. W ten sposób Essay naprawdę dokładnie wszelkich starań, aby nieść poślanie na cały świat.
- Cała seria filmów „[Chwile olśnienia](#)” ([Aha! Moments](#)) jest w zakładce „[Zaangażuj się](#)” (Get Involved)
- W zakładce „[Piosenki zdrowienia](#)” ([Recovery Songs](#)) pojawiła się pierwsza piosenka z serii, której możesz posłuchać na swojej ulubionej platformie podcastowej.
- Aby wykorzystać swój talent do ulepszenia tej innowacyjnej i wielojęzycznej strony, kliknij „[Pomóż nam ulepszyć tę stronę.](#)” (Help Us Improve This Website)
- Prosimy o wsparcie naszej globalnej strony kupując płatną [Subskrypcję](#). Lub [podaruj komuś subskrypcję](#).

Kroki i Tradycje. Wybuchowa siła miłości

Odkrycie Bożej miłości stało się dla niego kluczem do życzliwej służby wobec innych.

Kilka lat temu przeczytałem książkę, której tematem było ukrywanie się przed miłością. Kiedy przyszedłem do SA, odkryłem - jak wielu uzależnionych - że całe życie ukrywałem się przed miłością. Dla mnie to 70 lat, co nie jest krótkim czasem. Przyjaciel z SA, który wiele dla mnie znaczy, podzielił się tym, że on również ukrywał się przed miłością, ale Bóg działał w jego życiu z wielką mocą, zmieniając go od wewnątrz. Powoli nowe pragnienie prawdziwej, życzliwej więzi z ludźmi zaczęło zastępować jego starą tendencję do trzymania się z dala od ludzi.

Zdrowienie polega na nawiązaniu prawdziwej więzi - najpierw z Siłą Wyższą, a następnie z osobami z mojej lokalnej wspólnoty. Odkrywanie Bożej miłości jest kluczowe, gdy uczę się pokonywać swój niepokój i lęki dzięki Jego miłości. W jednej z ksiąg mojej tradycji wiary jest napisane, że „doskonała miłość usuwa lęk”. Ktoś nazwał

to „wybuchową siłą nowego uczucia”. Na tym polega wyjątkowość i moc programu SA, ponieważ Dwanaście Kroków jest Bożym programem, w którym obecna jest Boża łaska.

W zeszłym roku na naszym niedzielnym mitingu w mieście Oxford w Australii postanowiłem przeprowadzić eksperyment i przeszukać wersję PDF Białej Księgi, aby zobaczyć, ile razy użyto w niej określone słowa kluczowe. Poniżej znajdują się wyniki związane z tematem „ukrywanie się przed miłością”, które mogą Cię zaskoczyć. Uwaga: Liczby poniżej oznaczają, ile razy dane słowo pojawia się w Białej Księdze [w wersji angielskiej]:

- Jakie jest źródło prawdziwej miłości? - Bóg 222, nasza Siła Wyższa 4, Stworzyciel 2, Stwórca 1.
- Nadzieja w zdrowieniu polega na tym, że potrzebuję prawdziwej duchowej więzi z Bogiem, ponieważ w uzależnieniu jestem pozbawiony miłości: Ja 948, My 451, Mnie 253, Ty 111; Mężczyźni 13, Kobiety 15.
- Dlaczego ukrywam się przed miłością? Oto powody: Żądza 217, Seks 125, Uzależnienie 54, Uruchamianie się 31, Zagubienie i Pycha 5, Grzech 1.
- Spójrzmy na obraz mojego ukrywania się. Oto powody: Nieprzebaczona wina 27, fantazja 17, uraza 17, zagubiony i umieram 15, zawodzę i kieruję się pychą 12, poddam się i staję w obliczu śmierci 7, winny 6, odczuwam stratę, wstyd i wyrzuty sumienia 4, grzech 1.
- Jakie są zatem potężne kroki SA prowadzące do miłości? - Kapituluję (poddaję się) x 99, zaczyna się wewnątrz x 70, zaczynam to czuć x 68, zaczynam się zmieniać x 64, poprzez zjednoczenie x 57, zadośćczynienie x 50, praca nad Krokami x 32, więc wzrastam x 24, odkrywam x 19, wierzę x 16, przyznaję x 15, więc płakałem x 9, wyznam x 7, zobowiązuję się x 3, nie poddam się i to działa x 2.
- Wreszcie, trzeźwość to miłość wobec Boga, siebie i innych: Miłość 51, odpoczywam 34, dzwonię 33, doświadczam nowej radości 17, Wiara 16, Zdrowie psychiczne 15, łaska i pokój 13, wzrastam i wspieram 11, służę 9, jestem szczęśliwy 6; błogosławiony 4, słucham i rozdaję 3.

TERAZ postanawiam przestać ukrywać się przed miłością i odkryć moc nieskończonej miłości Boga. Stworzył mnie w Swojej miłości, dlatego mnie kocha. W swoim miłosierdziu doprowadził mnie do SA. Chcę codziennie odkrywać siłę Jego miłości i dzielić się nią w codziennej służbie z żoną, dziećmi, innymi osobami z SA oraz tymi, którzy cierpią poza mitingami. Z Jego miłością mogę wzrastać w trwałej trzeźwości - bez niej pozostaję przesycony ego, fantazjami, żądzą oraz nieskończonym cyklem uruchamiania się. Będę nienawidził siebie i czuł urazę do innych. Z Jego miłością przychodzi prawdziwa wolność - bez niej jest niewola, poczucie winy, wstyd i nieszczęście.

Czy dołączysz dziś do mnie powierzając nasze złamane serca i pracując nad programem, aby źródło wiecznej i przemieniającej miłości Siły Wyższej mogło narodzić się w naszych sercach? Wówczas niepokój, strach i uraza nie znajdą już miejsca w naszych sercach, a jedynie obdarowująca sobą Boża miłość.

Paul T., Nowa Południowa Walia, Australia

List Dziewiątego Kroku do partnerów, z którymi się uruchamiałam

Ten list jest dla każdego mężczyzny, z którym kiedykolwiek uprawiałam seks. Chcę napisać ten list, aby Ci zadośćuczynić. Używałam Cię, raz lub regularnie, aby wypełnić pustkę we mnie, której żadna ludzka „siła” nie mogła wypełnić. Czułam się tak bardzo zagubiona, samotna i pusta, że naprawdę myślałam, że pogoń za Tobą, zaciągnięcie Cię do łóżka, a potem zaduszenie Cię moim zainteresowaniem i (internetową) obecnością, sprawi, że poczuje się pełnowartościowa. Użyłam Cię jako obiektu, jako narzędzia. Nigdy nie widziałam w Tobie tego, kim naprawdę jesteś - osobą. Za to naprawdę i szczerze przepraszam. Byłam samolubna i egocentryczna, skupiając się tylko na tym, co mogłam z tego wyciągnąć dla siebie. Nie miałam racji - popełniłam błąd. Naprawdę mam nadzieję, że wybaczysz mi to, co robiłam. Niech Cię Bóg błogosławi i prowadzi.

Anonimowa kobieta

Nadzieja wykraczająca poza nadzieję

Niedawno na mitingu w południe czytaliśmy Opowieść Billa z Wielkiej Księgi AA: „Żeby w ogóle mógł zjeść śniadanie, musiałem wypić szklankę ginu i z pół tuzina butelek piwa. Niemniej nadal uważałem, że potrafię kontrolować sytuację i zdarzały mi się okresy trzeźwości, które na nowo przywracały mojej żonie nadzieję. Ale stopniowo zaczęło się dziać coraz gorzej” (AA, 5). Takich ludzi nazywamy „osobami, którym nie można pomóc”.

Poznaję nadzieję, która wykracza poza nadzieję. Jestem na programie od ponad pięciu lat. Jesteśmy obecnie w separacji z żoną z powodu moich zachowań. Jutro wraca do domu z Arizony i nie chce, żebym był w pobliżu. Jeśli jest w domu, nie chce nawet, żebym pracował w ogródku. Nie jestem mile widziany. Wydaje się, że nie ma już nadziei w naszym związku.

Mam wybór. Czuję się jak na ostrzu noża. Z jednej strony mogę zdecydować się zapomnieć o programie i trzeźwości i zwrócić się ku szaleństwu uruchamiania mojego seksoholizmu, depcząc prawdziwe więzi z ludźmi. Z drugiej strony jest zdrowienie, prawdziwa więź i traktowanie chęci uruchomienia się jak wezwanie do pracy nad programem zdrowienia, uzdrawiania i wolności.

Na ten miting w południe przyszedłem niechętnie. Wcześniej dostałem wiadomość tekstową od potencjalnej partnerki seksualnej, z którą naprawdę chciałem nawiązać kontakt. Nie chciałem przyjąć żadnej pomocy od osób ze wspólnoty. Chciałem łatwej ulgi. Ale zabrałem swoje ciało na miting. Tam usłyszałem o Billu, który wydawał się być w beznadziejnej sytuacji. Na szczęście czytałem tę historię wcześniej, więc wiem, jak się kończy. „Nadzieja wykraczająca poza nadzieję” dla Billa została odnaleziona w pogłębionym życiu duchowym.

Pod koniec historii Bill mówi: „Mój przyjaciel podkreślał absolutną konieczność stosowania tych zasad we wszystkich moich poczynaniach. Szczególnie konieczna była praca z innymi, taką, jaką on wykonał ze mną. ‘Wiara bez uczynków jest martwa’ - powiedział. Jak przerażająco prawdziwe jest to w odniesieniu do alkoholika! Jeżeli alkoholikowi nie uda się udoskonalić i pogłębić swojego duchowego życia przez pracę i samopoświęcenie dla innych, nie będzie on w stanie przetrwać pewnych prób i gorszych momentów, które go czekają. Jeżeli nie będzie pracował z innymi, z pewnością wróci do picia, a jeśli będzie pił, z pewnością umrze. Wtedy wiara będzie martwa w dosłownym tego słowa znaczeniu. Tak to już z nami jest” (AA, 15).

Kiedy sprawy są beznadziejne, Bóg jest w stanie wykonać swoje najważniejsze dzieło. Rozwiązaniem na moją przebiegłą, zaskakującą i potężną żądzę jest Bóg, który mógłby dać i dałby Nadzieję wykraczającą poza Nadzieję - gdybym Go szukał.

W Wielkiej Księdze czytamy również: „Niektórzy z nas zainkasowali potężne ciosy, zanim zrozumieli tę prawdę: Z pracą czy bez pracy, z żoną czy bez żony - my po prostu nie przestajemy pić tak długo, dopóki polegamy na innych ludziach bardziej niż na Bogu” (AA, 99).

Pracuję teraz nad tą prawdą. Tęsknię za aprobatą innych, niezależnie od tego, czy jest to żona, dzieci, czy inna osoba na programie. Stawiam zależność od ludzi ponad zależnością od Boga. Nie jestem jeszcze na tym etapie, ale akceptacja problemu jest pierwszym krokiem do podjęcia działań w kierunku jego rozwiązania. Jestem bezsilny, żeby rozwiązać swój problem. Jedynym działaniem, jakie może podjąć osoba uzależniona, taka jak ja, jest kapitulacja.

Kapitulacja i poddanie się Bogu w połączeniu z podejmowaniem działań miłości jest moją nadzieją, która wykracza poza nadzieję. Jeśli nie uda mi się wzbogacić życia duchowego poprzez pracę na programie zdrowienia i ofiarowanie się dla innych, mój nałóg przejmie kontrolę i ponownie zacznę kierować się żądzą.

Tim K., Waszyngton, USA

Międzynarodowy zlot SA i S-Anon, Kraków, Polska

14-16 lipca 2023 - Jednym z często słyszanych nieoficjalnych haseł jest: „Dołącz do SA i zobacz świat”. Przyjeżdż do Polski w lipcu na największe wydarzenie SA tego roku w 4-gwiazdkowym hotelu Metropolo (Golden Tulip) w malowniczym i zabytkowym mieście Krakowie. Organizatorzy spodziewają się od 500 do 800 uczestników, którzy przyjadą osobiście z większej liczby krajów niż kiedykolwiek. Wiele osób, które w przeszłości przedłużyły pobyt przed lub po międzynarodowych zlotach, potwierdza, że takie dni były przełomem ich zdrowienia. Z lotniska jest łatwy i tani dojazd do hotelu taksówką, pociągiem lub autobusem. W hotelu znajduje się siłownia i sauna. Koszerności posiłki będą zorganizowane przez komitet koszerny. Mitingi przez cały weekend będą tłumaczone na angielski i inne języki. Sobotni pokaz talentów to tradycyjnie czas, kiedy można zrelaksować się i pośmiać, podczas dobrej zabawy przygotowanej przez osoby z obu wspólnot SA i S-Anon. Zatwierdzona literatura będzie do nabycia przy stoliku z literaturą. Nie przegap tego wydarzenia! Wejdz: <https://sa.org.pl/sa-convention-2023/>

Międzynarodowy zlot SA i S-Anon, Jerozolima, Izrael

22-24 stycznia 2024 – Wejdź na <https://steppingintothelight.org> aby uzyskać więcej informacji i zarejestrować się na zlot, posiłki i noclegi! W razie pytań prosimy o kontakt mailowy: registration@steppingintothelight.org

Prześlij maila, jeśli chcesz być lokalnym przedstawicielem swojej Intergrupy, aby informować o tym zlocie. Nasza globalna wioska dobrych więzi i zdrowienia zgromadzi świat SA i S-Anon razem na 3 dni wspólnoty, radości i wspólnych doświadczeń. Serdecznie zapraszamy do Jerozolimy! <https://steppingintothelight.org>

Komitet Zakładów Karnych CFC: Dlaczego warto zaprzyjaźnić się z przyjacielem w więzieniu?

Ten Holender dzieli się doświadczeniem, siłą i nadzieją, wspierania przyjaciół w więzieniu przez ostatnie kilka lat.

1. Ponieważ pewnego dnia mogę być jednym z nich. Z perspektywy więźnia z pewnością byłoby pocieszeniem być odwiedzanym przez ludzi, którzy by mnie nie potępiali, rozumieli i byłiby gotowi mi pomóc.
2. Pomagając seksoholikowi w więzieniu, pracuję nad Dwunastym Krokiem i Piątą Tradycją, dzięki czemu pomagam sobie w procesie zdrowienia. Spotykam zupełnie nowych ludzi - niektórzy zmagają się z koncepcją Siły Wyższej, a inni czują się z nią całkiem dobrze. Znikają uprzedzenia i potępienie - pozostaje wdzięczność.
3. Oczywiście nie muszę pełnić tej służby samodzielnie. Światowa grupa zaufanych sług Komitetu SA ds. Zakładów Karnych (CFC) jest silną społecznością. Mam bardzo dobre kontakty! W tym kręgu jest dużo życzliwości. Zawsze, gdy moja motywacja słabnie, wiem, że zachęci mnie list od osoby sponsorowanej z więzienia do jego sponsora, udostępniony na jednej z różnych grup CFC na WhatsApp.
4. Różnorodność problemów i pytań stawianych przez więźniów pogłębia moją wiedzę i zrozumienie programu, w tym moich zalet i wad charakteru. Istnieje wiele form wsparcia - lokalne i międzynarodowe komitety ds. zakładów karnych, warsztaty i praktyczne narzędzia, takie jak przykładowe listy do osób osadzonych. Zaufani słudzy kobiety i mężczyźni są gotowi pomagać swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.
5. Jestem dostępny dla sponsorowanych „przyjaciół w więzieniu”, którzy często żyją w ograniczonych i trudnych warunkach i naprawdę mogą liczyć na moje wsparcie. Jestem za to odpowiedzialny. I znowu, nie jestem sam.

Dowiedz się, czy na następnym zlocie, na którym będziesz, odbędzie się spotkanie komitetu zakładów karnych CFC. W lipcu na Zlocie Międzynarodowym w Krakowie będzie dostępny stolik komitetu zakładów karnych CFC z przydatnymi informacjami, a zaufani słudzy postarają się odpowiedzieć na wszelkie pytania. W sobotę 15 lipca w godz. 10:00-10:50 w sali 8 odbędzie się też sesja CFC, podczas której Jinan C. opowie historię seksoholika, który wyszedł z więzienia zdrowiejąc w SA. Odbędą się też warsztaty, które pomogą napisać list do przyjaciela w więzieniu. Przyjdź i porozmawiaj z nami.

Ben V., Leiden, Niderlandy

Wiersz bez tytułu

Chciałbym podzielić się tym wierszem bez tytułu do czerwcowego Essay „Trzeźwe podróżowanie”, który napisałem jakiś czas temu z dala od domu. Jim D., Massachusetts, USA

Bez tytułu

Chciałbym zorganizować imprezę użalania się
Idę więc wzdłuż zimowego wybrzeża
Spienione morze wita piaszczystą plażą
Opuszczone domki ślimaków wokół mnie
Kępy czarnych wodorostów, wszystko to uczy:
Kiedy czuję się niegodny lub się boję
Matka Natura jest przy mnie, aby uratować dzień
Szepcze coś, co bardzo mi się podoba:
Dobrze być odrobinę samolubnym
Zadzwoń i poproś o pomoc

Nowe grupy SA - Australia/Nowa Zelandia - Whitiara, Hamilton, Nowa Zelandia

Ameryka Północna

- Hurricane, Utah, USA
- O'Fallon, Missouri, USA
- Vandalia, Ohio, USA
- Colorado Springs, Kolorado, USA
- Sparks, Nevada, USA

Asystenci redaktorów: ESSAY poszukuje dodatkowych asystentów redaktorów, których zadaniem jest redagowanie artykułów zgodnie z zasadami pisowni i interpunkcji amerykańskiego angielskiego. Jeśli jest to coś, co dobrze umiesz i masz kilka wolnych godzin miesięcznie, skontaktuj się z nami: essay@sa.org

Dlaczego ważna jest praca na programie - Wielu seksoholików to wzrokowcy. Niniejsza broszura jest próbą obrazowego wyjaśnienia znaczenia i korzyści płynących z rzeczywistego stosowania 12 Kroków Anonimowych Seksoholików. Ma na celu wyjaśnienie 12 Kroków i uczynienie ich bardziej zrozumiałymi. Znajdź w sklepie SA tę inspirującą i interesującą broszurę, która pomoże tobie, twojej lokalnej grupie i nowym osobom lepiej zrozumieć znaczenie 12 Kroków: https://www.sexaholics.org/store/product_info.php?cPath=28&products_id=98

Informacje ze świata: Puzzle - Historia wspólnoty w Japonii

W lipcu 1990 roku nasz oldtimer Yoshi uczestniczył w 55-tym światowym zlocie AA w Seattle, USA. Będąc wówczas pracownikiem socjalnym w ośrodku dla dzieci, odwiedził lokalny dom dziecka, gdzie jego uwagę przykuł plakat międzynarodowej konferencji na temat znęcania się nad dziećmi, która odbyła się w Australii. Na plakacie były puzzle przedstawiające ojca i córkę koali. Puzzle nie były skończone, ale gdy wszystkie elementy zostaną dopasowane, relacja rodzic-dziecko zostanie przywrócona. Cztery lata później, 5 marca 1994 roku, narodziła się japońskojęzyczna grupa SA. Zastanawiali się, jak nieść posłanie do szpitali i innych placówek, tak jak robią to AA i NA, aby dotrzeć do potencjalnych przyszłych uczestników. Postanowili spisać swoje historie na jednej kartce papieru i stworzyć z nich biuletyn wysyłany do szpitali i innych placówek. Kiedy przyszło do wyboru tytułu biuletynu, Yoshi przypomniał sobie plakat z puzzlami, który widział w Seattle - gdyż my, seksoholicy, musimy zebrać kawałki naszej rozbitej seksualności i z powrotem je poskładać.

W lipcu 1997 r. Yoshi wziął udział w międzynarodowym zlocie SA w Kanadzie wraz z innymi japońskimi uczestnikami. Na zlocie, poproszony o przedstawienie rozwoju SA w Japonii, opowiedział o biuletynie Puzzle (JIGSAW PUZZLE) wysyłanym do różnych organizacji. Biuletyn został potem przerobiony na broszurę, ale skupiał się na problemach niż rozwiązaniu, więc przestał być wydawany.

W drodze powrotnej z mitingu rozmawiałem ze sponsorem, co moglibyśmy zrobić dla SA w Japonii. Następnego dnia skontaktował się ze mną i powiedział: „Jeśli chodzi o wczorajszą rozmowę, bardzo chciałbym, żebyśmy mieli japońską wersję ESSAY”. Przez chwilę nie mogłem sobie wyobrazić, jak moglibyśmy zrobić coś tak wspaniałego.

Poszukałem biuletynów wydawanych przez AA i NA w Japonii i przekazałem linki do nich sponsorowi. Nie sądziłem, że jestem w stanie to zrobić, ale byłem gotowy spróbować. Postanowiłem znaleźć osoby ze wspólnoty, które zrobią to razem ze mną. Przypomniałem sobie kolegę, który robił ulotki na wydarzenia SA, a także innego, który zajmował się wydawaniem książek. Zapytałem ich, czy chcieliby nam pomóc stworzyć coś w rodzaju japońskiej wersji ESSAY. Obaj natychmiast zareagowali pozytywnie.

W ten sposób rozpoczął się nasz projekt ponownego wydawania biuletynu Puzzle. Tym razem skupiamy się na stworzeniu czegoś, co bardziej skupia się na rozwiązaniu niż problemach. Ponadto staramy się stworzyć coś interesującego i atrakcyjnego. Dobry biuletyn lepiej zachęci naszych przyszłych uczestników, którzy nadal zmagają się z problemami, żeby wziąć go do ręki i przeczytać. Ponadto czujemy, że sami czerpiemy przyjemność ze służby tworzenia pozytywnego biuletynu, co dodatkowo zwiększa jego atrakcyjność.

Ukończyliśmy pierwszy numer w grudniu 2022 r. i pracujemy nad drugim. To wielka przyjemność być w kontakcie z zespołem ESSAY i móc przedstawić nasz biuletyn osobom z SA na całym świecie.

Anonimowy redaktor

Biuletyn JIGSAW PUZZLE, Japonia

JIGSAW PUZZLE Wydanie 1: Grudzień 2022

<https://drive.google.com/file/d/1sKNrBVyDTTzL6U4FnFKLIEEJFYJTb8pQ/view?usp=sharing>

JIGSAW PUZZLE Wydanie 1: Grudzień 2022 - tłumaczenie na język angielski

https://drive.google.com/file/d/1IOibq02Z_wpiQ2fFzZgQ6WaYhBoAAmNz/view?usp=sharing

Kalendarz wydarzeń SA

Wydarzenia są prezentowane wyłącznie informacyjnie i nie są wspierane przez ESSAY ani SAICO.

Międzynarodowe zloty i wydarzenia

14-16 lipiec 2023	Kraków, Polska In God We Trust / Bogu ufamy https://sa.org.pl/sa-convention-2023/	Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon
22-24 styczeń 2024	Jerozolima, Izrael Stepping Into the Light / Wkraczając w światło https://steppingintothelight.org	Międzynarodowy zimowy zlot SA i S-Anon
12-14 lipiec 2024	Los Angeles, Kalifornia, USA Szczegóły zostaną ogłoszone	Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon
11-13 lipiec 2025	Dallas, Teksas, USA Szczegóły zostaną ogłoszone	Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon

Wydarzenia regionalne i lokalne

4-6 sierpień 2023	Blairstown, New Jersey, USA - Trzecie doroczne dni skupienia SA tylko dla kobiet Heartstrings of Recovery monseywomensmeeting@gmail.com	
25-27 sierpień 2023	Stirling, Szkocja, Wielka Brytania / Wytrzeźwiej, pozostań trzeźwy https://www.sascottishconvention.weebly.com/	Szkocki zlot letni SA 2023 - Get Sober, Stay Sober
26 sierpień 2023	Lincoln, Nebraska, USA - Zlot SA & S-Anon Nebraska 2023, Change in Attitude / Zmiana nastawienia: https://sanebraska.org/events	
29 wrz - 1 paź 2023	Kansas City, Kansas, USA - Jesienny zlot rodzinny SA & S-Anon - H.O.P.E. / NADZIEJA - Hold On, Pain Ends / Wytrzymaj, ból się kończy	
6-8 październik 2023	Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, Meksyk Practice of Freedom / Trzeźwość jako praktyka wolności	7-my krajowy zlot SA Meksyk - Sobriety As a
13-15 październik 2023	Lincoln, Nebraska, USA - Jesienny zlot 2023 - Change in Attitude / Zmiana nastawienia https://www.inlandnorthwestsa.org/	

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

Rozwój wspólnoty SA w Japonii

W Japonii jest 19 regularnych mitingów osobistych. Jeden jest przeznaczony tylko dla kobiet. Ponadto są dwa regularne mitingi online. W Tokio i okolicach jest 9 mitingów osobistych w tygodniu. Mieszkańcy tego obszaru mogą więc uczestniczyć w mitingach niemal codziennie. Jednak w pozostałej części Japonii liczba mitingów jest wciąż niewielka. W związku z tym jest też kilka mitingów hybrydowych.

Obecnie wszystkie regularne mitingi w Japonii odbywają się w języku japońskim. Ponieważ wielu uczestników mówi tylko po japońsku, niewiele osób uczestniczy w ogólnosięciowych mitingach online. W całej Japonii jest prawdopodobnie mniej niż 100 uczestników SA. Zostały ukończone tłumaczenia książek *Biała księga*, *Zacznij działać* oraz *Zdrowienie postępuje* - są więc one dostępne dla osób ze wspólnoty. Ponadto, jest już w przygotowaniu tłumaczenie książki *Prawdziwa więź* (The Real Connection).

Spotkania Intergrupy odbywają się dwa razy w roku, aby omówić kwestie związane z całym SA w Japonii. Spotkania w połączeniu z mitingami intergrupy są organizowane w celu promowania interakcji z uczestnikami, którzy nie spotykają się na co dzień.

Obecnie nie jest trudno pozyskać sponsorów wśród japońskich SA dla uczestników mężczyzn. Oczywiście, ze względu na odległości między regionami, jest wielu uczestników, którzy pracują na programie ze sponsorami głównie online. Jednak nowym kobietom trudno jest znaleźć sponsorki w SA. Jest niewiele uczestniczek, które pracowały na krokach w USA - trudno znaleźć sponsorki online z zagranicy, ponieważ wiele japońskich uczestniczek nie mówi płynnie po angielsku.

Dobrą wiadomością jest to, że powoli wzrasta liczba trzeźwych uczestników. W tym roku mieliśmy co najmniej trzech członków, którzy są trzeźwi ponad 10 lat. Uczestnicy byli w stanie regularnie nieść posłanie do jednego zakładu karnego. Jednym z ich celów jest niesienie posłania do innych więzień i szpitali. Kolejnym celem jest zachęcenie ludzi do ciągłego powracania do SA. Niektóre nowe osoby przychodzą tylko na jeden lub dwa mitingi. Są też osoby, którzy zdobywają sponsora, pracują na programie, wspierają grupę i zaczynają uczestniczyć w działaniach intergrupy, ale mimo to po kilku latach opuszczają SA.

Ze względu na bariery językowe i odległość geograficzną, możliwe, że japońska wspólnota nie jest związana ze wspólnotami w innych krajach, ale bardzo się cieszymy, że możemy przedstawić się za pośrednictwem ESSAY.

Osoba anonimowa, Japonia

Następne wydanie Essay: W sierpniowym numerze dowiesz się, co robią uczestnicy i grupy z całego świata, aby powitać i zachęcić do pozostania nowe osoby.

Powrót wszystko zmienia. Prawie trzy lata temu doświadczyła niesamowitego powitania i to zmieniło wszystko.

Przygotowanie do zwolnienia z więzienia. Przyjaciel w więzieniu opisuje, jak znalazł lokalną grupę SA, aby uczestniczyć w mitingach od pierwszego dnia po zwolnieniu, gdyż sieć wsparcia ma ogromne znaczenie.

Muzyka doświadczeniem duchowym. Muzyka była życiową pasją i ważnym elementem zdrowienia amerykańskiego oldtimera.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Sierpień 2023: Nowe osoby - jak je powitać i zachęcić do pozostania (Termin: 1 lipca 2023) Podziel się doświadczeniem Twojej grupy macierzystej - jak powitać i zachęcić do pozostania nowe osoby.

Październik 2023: Zapobieganie nawrotom (Termin: 1 września 2023) Czego możemy się nauczyć od osób z długotrwałą trzeźwością, aby utrzymać naszą trzeźwość?

Grudzień 2023: Całościowe zdrowienie - zdrowienie musi nastąpić we wszystkich trzech obszarach (Termin: 1 listopada 2023) „Trzeźwy nie oznacza zdrowy” - zrozumieliśmy w czasie zdrowienia. Jak zapewnić zdrowienie całej osoby?

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

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

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

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