

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

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

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

Spis treści

Od Redakcji 2
 Co się dzieje w SA 2
 Listy do Essay - Kapitulacja 3
 Program działu wszędzie 3
 Miejsca mitingów SA 4
 Praktyczne narzędzia - Zawsze noszę programowy hełm 4
 Od najgłębszego cierpienia do największego błogosławieństwa 5
 Całościowe zdrowienie - Przyjmowanie pomocy z zewnątrz 6
 Objadanie się cukrem wyzwala w nim żądzę 9
 Uzdrawianie mojej wewnętrznej artystki 9
 Zajmowanie się moim bólem 10
 Historie osobiste SA - Praca na programie zmieniła chemię jego mózgu 11
 Ucieczka z doliny żądzy 13
 Kroki i Tradycje - Najbardziej niewiarygodna rzecz 15
 CFC - Komitet ds. Zakładów Karnych - Bycie obecnym dla innych 16
 Informacje ze świata - Jej serce ma wiele domów 16
 Cięciwa w łuku jego Boga 17
 Pamięci Dawida M. 18
 Przez wiarę i przez uczynki 18
 Złoty SA 19
 Radość we Włoszech 19

Od Redakcji

Przekonał się, że nasz problem ma potrójną naturę: fizyczną, emocjonalną i duchową. Uzdrawienie musiało się dokonywać we wszystkich trzech sferach (SA 242).

Jest wiele sposobów pracy nad naszym potrójnym zdrowieniem. W tym specjalnym wydaniu Essay członkowie dzielą się doświadczeniami zdrowienia, które sprawdziły się w ich przypadku. Amerykanin i Egipcjanka opowiadają o pracy nad Krokami, a także o terapii mającej na celu ich emocjonalne zdrowienie. Uczestnik z Niemiec ujawnia związek, jaki odkrył między objadaniem się cukrem a męczącymi snami wypełnionymi żądzą, z którymi się zmagał. Jedna z osób z Indii odkryła, że malowanie akwarelami ogromnie pomaga jej wyrażać jej wewnętrzne dziecko. Inny uczestnik opowiada, jak jego Siła Wyższa pomogła mu wybaczyć mężczyźnie, który wykorzystał go 40 lat wcześniej. Dowiedz się o cennej służbie Komitetu Informacji Publicznej, który poszukuje twórców, aby powiedzieć światu, że SA jest po to, aby pomóc tym, którzy się z nami identyfikują. Przeczytaj jak wspólnota w Ukrainie zorganizowała zlot pomimo trudnej sytuacji i jak uczestnicy spędzili razem podnoszący na duchu czas. Celem wszystkich tych wysiłków - niezależnie od tego, czy jest to praca na Krokach, terapia, praca artystyczna, czytanie wielu książek programowych i samopomocowych, ćwiczenia fizyczne, modlitwa, uczestnictwo w wydarzeniach wspólnotowych itp. - jest doświadczenie duchowego przebudzenia. Aby poprawić świadomy kontakt z naszą Siłą Wyższą. Tym, który ma wszelką moc. Obyś odnalazł Go teraz!

We wspólnocie, Zespół redakcyjny, essay@sa.org

Grudzień 2023: *Dwanaście Kroków AA to zbiór zasad duchowych, które stosowane jako sposób życia, mogą uwolnić od obsesji picia i pomóc cierpiącemu, by stał się zdrowym, szczęśliwym i pożytecznym człowiekiem. 12&12, str. 17*

Na okładce: Aby stać się zintegrowanymi i radosnymi osobami, musimy pracować na różnych poziomach i uzdrowić wiele elementów, które utraciliśmy podczas czynnej choroby.

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

Co się dzieje w SA

Kim jesteśmy? Jesteśmy **Komitetem Informacji Publicznej**, który podlega Radzie Powierników. Nazywam nas zespołem twórców. Docieramy do ogółu społeczeństwa, mówiąc światu, że SA jest tutaj, aby pomóc tym, którzy się z nami identyfikują. Obecnie uzależnieni są zanurzeni w cyfrowym świecie. Wielu z nich nigdy nie ma możliwości znaleźć ważne informacje na temat seksoholizmu i SA. Dlatego właśnie zaczynamy działać i potrzebujemy Twojej pomocy. Niezależnie od tego, czy masz umiejętności w zakresie mediów społecznościowych, tworzenia wideo, projektowania graficznego, kodowania, tworzenia stron internetowych, nagrywania i edycji dźwięku, pisania muzyki, możesz pomóc ratować życie. Niektóre inicjatywy już zakładają konta w mediach społecznościowych, aby publikować materiały na temat SA. Inne projekty, które wykonaliśmy, to produkcja filmów dla sa.org. Jednym z projektów jest **Pakiet powitalny dla kobiet**, który informuje kobiety, że SA jest dla nich, oraz przekazuje posłanie poprzez doświadczenie kobiet. Zainspirowani Pakietem powitalnym dla kobiet, członkowie IP wyrazili chęć stworzenia podobnego pakietu dla całej wspólnoty SA. Rezultatem było stworzenie serii filmów wprowadzających dla nowo przybyłych- wspianiałych filmów opracowanych przez osobę, która wprowadza nowo przybyłych do wspólnoty. Seria zostanie przedstawiona do zatwierdzenia przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów w lutym 2024 roku. Niecierpliwie czekamy jak będziesz mógł je zobaczyć! Bardzo prosimy o Twoją pomoc. Skontaktuj się z nami pod adresem sapublicinformation@gmail.com. Chcielibyśmy, abyś dołączył do tego zespołu braci i siostr, którzy często są pierwszym punktem kontaktu z osobami potrzebującymi pomocy.

Laura W., Floryda, USA - była przewodniczącą komitetu informacji publicznej

Listy do Essay - Kapitulacja

Drogi Essay, DZIĘKUJĘ za napisanie o Japonii w czerwcowym wydaniu - sprawiło mi to szczególną radość. Czytałam o narzędziu "90 mitingów w 90 dni" w Essay, kiedy po raz pierwszy zaczęłam przychodzić do SA. Zdecydowałam wtedy jednak, że nie dam rady, ponieważ w Japonii nie było zbyt wielu mitingów SA. Żądza atakuje mnie co miesiąc, gdy mam okres, zwłaszcza obiecuje, że złagodzi silne bóle menstruacyjne i emocjonalne zawirowania, które zwykle im towarzyszą. Jakiś czas temu, pod wpływem mocnego ataku, obawiałam się utraty trzeźwości, ale przypomniałam sobie o narzędziu "90 mitingów w 90 dni". Zastanawiając się nad tym, że nie dam rady odbyć 90 mitingów SA w 90 dni, nagle wpadłam na pomysł uczestniczenia w otwartych mitingach AA. Wiem, że pomysł przyszedł do mnie od mojej Siły Wyższej.

W Japonii jest wiele mitingów AA online, zarówno w dzień, jak i w nocy, dodałam je więc do mojego cotygodniowego harmonogramu mitingów. Kiedy idę na miting AA, wciąż jestem zaskoczona, gdy odczuwam ten znajomy spokój - gdy opuszcza mnie potrzeba uruchamiania się. Któregoś dnia zaczęłam się martwić o zdrowie mojego męża, poczułam się więc w pułapce myśli o uruchomieniu się. Ale zamiast tego skapitulowałam i poprosiłam Siłę Wyższą, żeby się nim zajęła. Ta prosta kapitulacja powstrzymała mnie przed ponownym uruchomieniem się.

Każdego ranka uznaję wobec sponsorki, że jestem seksoholiczką. Angażuję się w pracę nad Krokami, codziennie spotykam się z innymi uczestnikami online i uspokajam się, dzieląc się na mitingach. Mój seksoholizm nie zniknął, ale stopniowo nabieram zaufania, że jeśli będę postępować zgodnie z programem, kapitulując i oddając moje zmagania i wolę, Siła Wyższa utrzyma mnie w trzeźwości. Zamierzam spędzić kolejny dzień nie polegając na żądzy - rezygnując z uruchomienia się.

Irori, prefektura Saitama, Japonia

Program działa wszędzie

Dzisiejsze wydarzenie było kolejną lekcją emocjonalnej trzeźwości: Mieszkam w społeczności „wózków golfowych” (odpowiednik Melexów). Jest tu wiele pól golfowych, ale używamy też wózków golfowych, żeby jeździć do sklepu, na kolację, rekreację czy mitingi. Wiele ulic ma wydzielony pas dla wózków obok normalnego pasa ruchu. Dziś na takim pasie znalazłem się za wolniejszym wózkiem. Sprawdziłem, czy droga jest wolna, po czym zacząłem go wyprzedzać, korzystając z pasa dla samochodów. Gdy znalazłem się tuż przed nim, przyspieszył, blokując mi możliwość powrotu na pas dla wózków. (Te wózki nie mają dużej prędkości, robiłem wszystko, co mogłem). Co zrobiłem: Obejrzałem się i spojrzałem na niego. Odwzajemnił spojrzenie. Wciąż jednak nie udało mi się go wyprzedzić. Krzyknąłem do niego - zwolnij! Odkrzyknął - przyspiesz! Po około 15 sekundach tej głupoty zwolnił, a ja skończyłem wyprzedzanie. Przepętniały mnie chaos i złość. Rozmyślałem o tym incydencie przez kolejny kilometr, zanim zacząłem to przepracowywać ...

Co powinienem był zrobić: Kiedy zdałem sobie sprawę, że przeszkadza, powinienem był spokojnie wycofać się za niego i zaakceptować fakt, że go nie wyprzedzę. (Por. SA 122-123).

1. Źle postąpiłem. Nie chodzi o samo wyprzedzanie - to było w porządku, ale źle zareagowałem na jego szaleństwo. 2. Byłem zaniepokojony. 3. Próbowałem uciszyć niepokój po swoim. 4. Zaprzeczałem wobec siebie, że popełniłem jakikolwiek błąd. 5. Kiedy to nie zadziało, miałem tylko dwa wyjścia - zająć się moim niepokojem, obwiniając go, lub zająć się przyczyną mojego niepokoju - moim własnym błędem. 6. Wycofując się, naprawiłbym swój błąd, korygując go czyli zadośćuczyniając. 7. Gdybym to zrobił, od razu poczułbym się lepiej.

Program. Działa wszędzie. Nawet jadąc na wózku golfowym. -- Eric H., Floryda, USA

Miejsca mitingów SA

Mitingi SA mogą odbywać się w dowolnym miejscu ... [Zdjęcia w wersji graficznej Essay]

Miting, Bonn, Niemcy

Miting w Dubaju, Zjednoczone Emiraty Arabskie

Beige Portable, Nashville, Tennessee USA

Miting czwartkowy, Hawana, Kuba

Podziel się zdjęciami. Wyślij miejsce mitingu na adres essay@sa.org. Pamiętaj, aby podać swoje imię, email, nazwę grupy i miasto mitingu.

Praktyczne narzędzia - Zawsze noszę programowy hełm

W artykule AA przeczytałam kiedyś o koledze, który jest w wojsku. Napisał, że jest nauczony, aby zawsze nosić hełm, że jest to nawyk, który się w nim zakorzenił. Wyjście na zewnątrz oznacza założenie hełmu, kropka. Na początku było to coś, czego musiał się nauczyć, o czym ludzie musieli mu przypominać i co musiało stać się prawdziwym nawykiem. W końcu zaczął to robić bez zastanowienia.

Opowiadał, jak pewnego razu, podczas misji szkoleniowej w nocy pełnił wartę w czołgu. Wydawało mu się, że usłyszał jakiś hałas na zewnątrz, założył więc hełm i poszedł to sprawdzić. Okazało się, że wszystko było w porządku, ale właśnie wtedy pękł zawias i ciężka metalowa płyta uderzyła go w tył głowy. Zdał sobie sprawę, że hełm uratował mu życie, mimo że nie było żadnych racjonalnych powodów, dla których go założył - była to misja szkoleniowa, wszyscy spali, a hałas to pewnie tylko jakieś dzikie zwierzę. Nawyk robienia rzeczy bez zastanowienia, takich jak zakładanie hełmu, uratował mu jednak życie. Zakończył artykuł stwierdzeniem, że program AA działa dokładnie w ten sam sposób.

Niedawno też tego doświadczyłam. W zeszłym tygodniu pierwszy raz poszłam na lokalną grupę tańca ludowego, po tym jak tydzień wcześniej poszłam potańczyć z kilkoma kolegami z SA. Było to tak przyjemne, że chciałam to zrobić też w moim mieście. Pierwszy taniec był świetny i wszystko poszło gładko. Jednak podczas drugiego tańca, w pewnym momencie, musieliśmy zrobić krok do przodu i położyć rękę na talii osoby obok, a następnie cofnąć się. Kiedy sąsiadka objęła mnie ramieniem, przypomniało mi się jak 5 lat wcześniej zostałam wykorzystana seksualnie przez przygodnego partnera. Ten dotyk wywołał to wspomnienie, więc po prostu się załamalam. Skończyłam taniec płacząc.

Poszłam do szatni i modliłam się. Dzięki programowi pierwszym narzędziem, które stosuję, gdy coś się dzieje to: Zwracam się do Boga. Modliłam się i płakałam - poczułam prawdziwą potrzebę wykonania telefonu. Wyszłam na zewnątrz i zadzwoniłam do sponsorki. Wykonywanie telefonów to kolejne narzędzie, które stało się nawykiem. Na szczęście sponsorka była dostępna, więc rozmawiałyśmy przez pół godziny przez połączenie wideo. Bardzo cierpiałam, trauma może być strasznie bolesna. Poradziła mi, że kiedy poczuję się gotowa, powinnam wrócić do środka, nawet jeśli tylko po to, żeby popatrzeć. Ze wstydu chciałam uciec do domu, ale wiedziałam, że miała rację. Nie mam się czego wstydzić - jestem osobą ocaloną i dziś jestem tu, wracając do zdrowia. Posłuchałam więc jej rady i wróciłam do środka, a nawet trochę potańczyłam.

Kolejne dni były bardzo trudne. Odrętwienie i smutek przeplatały się ze sobą. Wydawało się, że to wykorzystanie miało miejsce w tę środę, a nie pięć lat wcześniej. Na szczęście w każdej chwili mogłam podjąć właściwe działania, czysto z przyzwyczajenia, co naprawdę pomogło mi przez to przejść. Następnego ranka wzięłam udział w porannym mitingu online, w którym często uczestniczę, a spotkanie z przyjaciółmi i usłyszenie ich głosów dało mi prawdziwy komfort. Wykonywałam telefony, modliłam się, pisałam listę wdzięczności i słuchałam nagrań SA, ale także wykonywanie obowiązków domowych dawało mi komfort dzięki rutynie.

Pomimo silnego bólu traumatycznego, w którym się znajdowałam, naprawdę poczułam uzdrawiającą moc programu. A ponieważ codziennie chodzę na mitingi, wykonuję telefony, modlę się, słucham nagrań itp., nie wydawało mi się to teraz nadzwyczajnym wysiłkiem, ale raczej nawykiem. Nawyk, który zapewnił mi trzeźwość w zeszłym tygodniu. Dzięki Bogu nadal jestem trzeźwa seksualnie, a także

zachowuję abstynencję na dwóch pozostałych programach zdrowienia. Dziękuję, że program od kilku lat wpaja mi zasadę „zawsze zakładaj hełm”, ponieważ nigdy nie wiem, kiedy uratuje mi to życie.

Nathalie V., Antwerpia, Belgia

Od najgłębszego cierpienia do największego błogosławieństwa

Największą radość daje mi dzielenie się własnym cierpieniem i rozwiązaniem SA dzięki narzędziu sponsorowania innych seksoholików.

Trzy lata temu cierpiałem. Było to cierpienie zniewolenia żądzą, które sprawiało mi poważne kłopoty i groziło zrujnowaniem całego mojego życia. To cierpienie doprowadziło mnie do wspólnoty SA. Dzięki wspólnocie SA, sponsorowi i pracy nad programem SA, moje poważne kłopoty stopniowo zamieniły się w błogosławieństwo - w czyste i trzeźwe życie. Zdrowie (psychiczne) powróciło - odnalazłem prawdziwą więź z Bogiem. Myślę, że nigdy nie szukałbym Boga tak aktywnie, gdyby nie ból i załamanie, które spowodowała we mnie żądza. Zdumiało mnie to. To, co wydawało mi się największym nieszczęściem, okazało się największym błogosławieństwem. Czy to nie jest cud?

Chciałem podzielić się moimi doświadczeniami z osobami w SA, więc zacząłem pomagać innym zamieniać największe problemy w ich życiu w największe błogosławieństwo. Najświętszym darem dla mnie jest odnalezienie czystości oraz więzi z Prawdą oraz poczucie szczęścia dzięki zerwaniu z żądzą i pracy nad Krokami. Daje mi to siłę, aby pomagać innym na tej samej drodze.

Zastanawiając się nad trudnościami, stwierdzam, że większość ludzi nie jest gotowa poważnie skapitulować wobec ataku żądz. Nowo przybyły, dręczony bólem obłędu żądz, nie ma doświadczenia trzeźwości, do którego mógłby się odnieść. Wszystko jest mgliste i odległe, podczas gdy żądza jest nawykiem bardzo głęboko zakorzenionym - trwającym całe życie. Żądza jest na wyciągnięcie ręki - nie dalej niż fantazja, a opieranie się jej jest nieznane i bolesne.

Moim zadaniem jako sponsora jest pomóc nowej osobie zapragnąć trzeźwego życia. Dziękując doświadczeniem, mogę karmić delikatne kielki jego pragnienia trzeźwości - pragnienia życia szczęśliwego, radosnego i wolnego. Staram się inspirować go swoim przykładem. Przechodzę przez to wszystko razem z nim - stany zdrowienia, których doświadczyłem, fazy, które zidentyfikowałem, wyzwania związane ze zdrowieniem i nadzieja na sensowne życie, które osiągnąłem, dzień po dniu, dzięki zdrowieniu. Reszta zależy od Siły Wyższej.

Czasami moje ego chce, aby osoba sponsorowana zdrowiała zgodnie z moim wyobrażeniem o tym, jak powinno być. Czasami mam pokusę, żeby zamiast Boga przewodniczyć w procesie zdrowienia sponsorowanego. Prawda jest taka, że to Bóg tym kieruje. Jestem tylko narzędziem do pełnienia Jego woli. Oznacza to, że muszę nieustannie zapraszać Boga do każdego aspektu mojej pracy z osobą sponsorowaną. W ten sposób pozwalam Bogu działać bardziej efektywnie poprzez mnie - znajdować właściwe słowa i sugestie, najbardziej odpowiednie zalecenia w każdym konkretnym przypadku. Bóg uczy mnie elastyczności w stosunku do każdego ze sponsorowanych, pokazując mi, że każdy z nich jest inny i potrzebuje indywidualnego podejścia.

Dlatego słucham Boga i wybieram Jego sugestie dotyczące przywództwa (leadership) w relacji sponsor - sponsorowany. Dzięki temu jest znacznie lepiej i ciekawiej. Z mojego doświadczenia wynika, że niezaprzeczalnym błogosławieństwem sponsorowania jest głęboka radość z tego, że życie osób sponsorowanych zmienia się i poprawia dzięki pomocy, jakiej udzielam im w pracy nad programem. Ja również mam własną historię zdrowienia, historię bycia sponsorowanym. Z Bożą pomocą mogę naprawdę coś zmienić dla kogoś, kto cierpi z powodu okropności uzależnienia od żądz. Kiedy to robię, czuję, że działam zgodnie z wolą Bożą, a życie w harmonii z wolą Bożą przynosi mi wielką radość!

Ilya K., Rosja.

Całościowe zdrowienie - Przyjmowanie pomocy z zewnątrz

Praca nad psychologiczną częścią rozwiązania i nauka miłości do samego siebie była długim i bolesnym procesem dla tego oldtimera, ale w końcu zaczyna czuć się szczęśliwy, radosny i wolny.

Pierwsze dobre uczucie, jakie pamiętam w życiu to, jak miałem pięć lat i ojciec dał mi butelkę piwa. Czułem działanie alkoholu, gdy siedziałem w kącie pijąc. Patrząc przez pokój na ojca, wprost przepełniała mnie miłość do niego. To było wspaniałe uczucie. Kolejne dobre uczucie, które pamiętam, było mniej więcej w tym samym czasie i dotyczyło dziewczynki o imieniu Nancy, która też miała około 5 lat. Był ciepły letni dzień, wziąłem małą Nancy na ręce, zaniósłem ją do mamy i powiedziałem - Nancy i ja pobierzemy się. Pamiętam szczęście i radość, które mnie wypełniały.

Kiedy miałem 8 lat, moja 14-letnia siostra zabrała mnie i mojego 10-letniego brata nad rzekę, gdzie chciała nauczyć nas pływać. Tego dnia utonął tam mój brat, a mnie ledwo udało się uratować. Zostałem wyciągnięty za włosy, ale myślałem, że brat dostał lepszą opcję - umarł i poszedł do Boga, podczas gdy ja musiałem wrócić do domu do rodziny. Ojciec pozwolił, żeby jego picie się pogłębiało, więc od tego momentu było coraz gorzej. Co więcej, rodzina nie chciała o tym rozmawiać i zachowywała się tak, jakbym nigdy nie miał brata. Wiedziałem jednak, co się stało - wiedziałem, że miałem starszego brata.

Potem, kiedy skarżyłem się na ból brzucha, a to było wszystko, co ośmiolatek mógł zrobić z tymi niemożliwymi uczuciami, nafaszerowali mnie lekami. Dali mi środek o nazwie paregoric, który był stosowany na biegunkę u dzieci i dolegliwości żołądkowe. Paregoric jest opiatem. Nie mam wspomnień okresu czterech miesięcy po utonięciu brata - aż do dnia zamachu na prezydenta Kennedy'ego. Wtedy odzyskałem świadomość, jakby po długiej utracie przytomności. Rozejrzałem się po klasie i zobaczyłem, że wszyscy płaczą. Zarejestrowałem tylko to, że nic nie czułem.

Moja pamięć z tamtego czasu jest wciąż mglista, ale pamiętam, że piłem regularnie przed 15 rokiem życia. Przechodząc szybko dalej - w wieku 25 lat miałem uszkodzoną wątrobę. Zwykle nie piłem do utraty przytomności, ale pamiętam, jak usłyszałem swoje imię: „Kirk!” To jednak nie było moje imię. Poszedłem do swojej sypialni i znalazłem tam dziewczynę siedzącą na moim łóżku bez ubrania z butelką piwa w ręce. Powiedziałem: „Musisz się ubrać. I musisz wyjść!” Zapytała tylko: „Czy mogę zabrać piwo?” Wytrzeźwiałem w AA 24 lutego 1980 roku. Sponsor powiedział mi, że bym w ramach Czwartego Kroku przyjrzał się siedmiu grzechom głównym. Przejrzałem listę: gniew, chciwość, obżarstwo, lenistwo, pycha, zazdrość ... ale kiedy dotarłem do żądzy, pomyślałem - to nie jest grzech! (Po angielsku takie samo słowo używane jest w SA jako żądza, przyp. tłumacza). Potrzebuję tego, aby wstać rano z łóżka - potrzebuję tego, aby zasnąć wieczorem!

17 lat później nadal byłem trzeźwy w AA. Sponsorowałem ludzi, odwiedzałem alkoholików w więzieniu, byłem aktywny we wspólnocie, ale jak szalony pożądałem mojej szwagierki. Pewnego dnia ona i jej mąż wpadli do mnie wystrojeni na wesele, na które się wybierali. Zajmowałem się wtedy fotografią, więc cały plan rozwinął mi się w głowie: Zapytam szwagierkę, czy mogę ją sfotografować w jej ładnym stroju. Kiedy jednak wstałem, aby to zaproponować, coś powiedziało - „Słuchaj! Coś tu jest nie w porządku!” Zdałem sobie sprawę jak bardzo dużo jest nie w porządku! Usiadłem z powrotem. Moja żona, jej siostra i szwagier spojrzeli na mnie, zastanawiając się, co się dzieje. Chciałem po prostu zniknąć. Próbowałem zatopić się w sofie, gdyż wtedy zdałem sobie sprawę, że mam problem z żądzą, który za chwilę zniszczy moje życie. Jestem pewien, że byłem biały jak ściana.

Już wtedy byłem mocno zatopiony w magazynach pornograficznych. Miałem przyjaciółki i wiele innych rzeczy, o których myślałem, że „nie są dobre dla mojego małżeństwa”. Ktoś opowiedział mi o SA i o tym, co nazywali „Białą księgą”. Powiedzieli mi, że w pobliżu jest miting i kiedy pierwszy raz tam poszedłem, poczułem się jak w domu. Kiedy powiedzieli, że odczuwali „samotność i lęk, czuli się niedopasowani i bezwartościowi” - to byłem JA! Dobrze znałem te Dwanaście Kroków z AA. Zająłem

się pracą nad Krokami, zacząłem więc dostrzegać w sobie wady charakteru, których nigdy nie zobaczyłem w AA.

Podczas intymnych stosunków z żoną, fantazjowałem o tej lub tamtej kobiecie, o kimś, kogo widziałem w czasopiśmie lub w centrum handlowym. Żona podejrzewała, że mam romans - doskonale wiedziała, że nie jestem z nią obecny duchowo i emocjonalnie. Często byłem w krainie fantazji podczas seksu, mimo że moja ukochana żona była fizycznie tuż obok mnie. Sponsor zasugerował okres abstynencji, więc zacząłem od 90 dni. Wtedy moje uzależnienie od żądz stało się naprawdę oczywiste. Poczułem wiele niepokojących rzeczy na swój temat. Musiałem też nad tym wszystkim popracować. Naprawdę dokładnie przepracowałem żądzę na Kroku Czwartym. Zacząłem też rozwijać swoją duchowość dzięki pracy na programie SA. Stosowałem w SA to, czego nauczyłem się w AA, więc angażowałem się i podejmowałem służby. Razem ze sponsorem rozpoczęliśmy cotygodniowe spotkania SA w miejscowym więzieniu. Zabieraliśmy chłopaków z naszego lokalnego spotkania, którzy mieli tylko 90 dni trzeźwości, i ciągnęliśmy ich ze sobą do więzienia, mówiąc: „Musicie się dzielić!”

Mniej więcej w tym czasie pomyślałem, że dobrze się bawię, jednak wszystko wydaje się być tylko w mojej głowie. Nie czuję radości w sercu - w głębi duszy. Myślałem, że jeśli będę ciężiej pracował nad Krokami i podejmował więcej zobowiązań służb, to uda mi się to osiągnąć! Cały czas inni w SA i AA mówili o tym, że czują się „szczęśliwi, radośni i wolni”, a ja myślałem - co jest ze mną nie tak?!

Kiedy analizowałem swoje przekonania, pomyślałem, że jestem po prostu zepsuty, że coś jest ze mną nie tak od urodzenia. Jeśli urodziłem się alkoholikiem, to też urodziłem się seksoholikiem. W środku było jednak coś jeszcze głębiej, myśl, że jestem po prostu zepsuty. Przypomniałem sobie, jak inni SA mówili, że odczuwali samotność i lęk, czuli się niedopasowani i bezwartościowi - przypomniałem więc sobie, jak Bill W. wspominał o lekarzach i psychologach. Rozmawiałem o różnych rzeczach z terapeutą, ale nigdy nie udało mi się dotrzeć do źródła problemu, mimo że on również był trzeźwy w AA. Powiedział, że mam depresję i chciał przepisać mi leki. Przez dłuższy czas rozmawiałem o tym z moją Siłą Wyższą.

Byłem strażakiem w Filadelfii, więc ataki 11 września 2001 r. na World Trade Center w Nowym Jorku wprowadziły mnie w spiralę czarnowidztwa. Po tym, jak inny lekarz przepisał mi lek przeciwdepresyjny, trochę mi się rozjaśniło, ale nadal byłem przygnębiony. Postanowiłem robić to, na czym się znam, więc podwoiłem wysiłki. Każdego dnia, gdy wstawałem z łóżka, czułem się tak, jakbym miał na sobie kombinezon z ołowiu. Pracowałem bardzo ciężko z nowymi osobami na programie i chodziłem na spotkania, ale ciężar po prostu nie ustępował.

W 2019 roku pojechałem do Hiszpanii na zlot SA w Madrycie, ale izolowałem się. Byłem wśród 300 zdrowiejących braci i sióstr, ale czułem się samotny. Nie byłem w stanie poprosić inną osobę, żeby razem ze mną zwiedziła miasto. Moje poczucie niegodności było nadal głębokie, mimo że miałem ponad 40 lat trzeźwości w AA i ponad 20 lat w SA.

Czytałem o czymś, co nazywa się zespołem stresu pourazowego (PTSD). Nie za bardzo to rozumiałem, ale wiedziałem, że jest coś we mnie, czym do tej pory się nie zajmowałem. Później dowiedziałem się, że próbowałem dokonać „duchowego pominięcia” (ang. bypass). W Rozwiązaniu jest napisane, że musimy osiągnąć trzeźwość w trzech obszarach: duchowym, emocjonalnym i fizycznym (SA 77). Pomijałem zarówno aspekt emocjonalny, jak i fizyczny. Dowiedziałem się, że nie byłem ani zepsuty, ani nic nie było ze mną nie tak. Byłem po prostu zraniony. Znalazłem terapeutkę, która pomogła mi dostrzec, że w dzieciństwie doświadczyłem wiele bólu, dezorientacji i obwiniania siebie (nazwała to traumą) i że wciąż nosiłem to ze sobą w ciele (były to zarówno fizyczne, jak i emocjonalne części Rozwiązania, które pomijałam). Nigdy nie opłakałem straty brata. Jako dziecko postanowiłem, że nigdy nie pozwolę sobie nikogo pokochać, ponieważ jeśli cię pokocham, umrzesz z mojego powodu. Albo zginiesz, albo porzucisz mnie w inny sposób. W tym momencie zdałem sobie sprawę, że nie mam z nikim bliskiej więzi. Nie byłem nawet pewien, czy jestem blisko z żoną!

Zacząłem pracować nad psychologicznym aspektem Rozwiązania. Im bardziej obrałem cebulę, tym było gorzej. Zacząłem doświadczać objawów fizycznych, takich jak uderzenia gorąca, brak apetytu, utrata masy ciała, a nawet paranoja. Bywały dni, że bałem się wyjść z domu.

Bez Dwunastu Kroków SA i AA wróciłbym do picia, żądz i uruchamiania się. Byłbym trupem. Program pomógł mi zrozumieć, że nie chcę wracać do takiego życia. Chcę przejść przez to na trzeźwo! W tym miejscu pojawia się prośenie o pomoc z zewnątrz. Zastosowałem się więc do tego, co powiedział Bill W: *Bóg nas sownie obdarował i na świecie jest wielu dobrych lekarzy, psychologów oraz profesjonalistów z różnych dziedzin. Nie wahaj się zwrócić do nich o pomoc w związku z twoimi problemami zdrowotnymi. Wielu z nich poświęca się, żebyśmy mogli cieszyć się zdrowiem fizycznym i psychicznym. Pamiętajmy, że chociaż Bóg uczynił z nami cud, to nigdy nie powinniśmy lekceważyć dobrego lekarza lub psychiatry. Często ich pomoc jest niezbędna w leczeniu nowicjusza oraz na późniejszym etapie (AA 133).*

Pomyślałem, że pewnie nie pracuję poprawnie nad krokami. Gdybym pracował, to nie miałbym tej depresji. Zacząłem pracować z innym terapeutą, który użył terminu „duchowe obejście/pominięcie/bypass” - próbowałem używać Dwunastu Kroków i pełnić wiele służb, aby unikać żalu i żałoby z dzieciństwa. Główną myślą w mojej głowie wciąż było samobójstwo. Ten terapeuta pomógł mi nawiązać więź z emocjonalnym i fizycznym procesem leczenia. Powoli budowałem z nim relację opartą na zaufaniu lub, jak nazywa to 12&12, prawdziwe „partnerstwo z drugim człowiekiem” (12 Kroków i 12 Tradycji, str. 54). Dopiero w ciągu ostatnich kilku miesięcy zacząłem czuć się „szczęśliwy, radosny i wolny” (AA 133). Wczoraj wieczorem byłem na mityngu i coś w czytaniu przypomniało mi doświadczenie, które mój syn miał w przedszkolu, zaśpiewałem więc: „Jestem małym czajniczkiem - niskim i grubym. To moja rączka, a to mój dziobek”. Nie mogłem uwierzyć, że właśnie zaśpiewałem rymowanąkę na mityngu SA! Był to dla mnie dowód, że w końcu zaczynam być szczęśliwy, radosny i wolny.

To dla mnie trudna droga, ale absolutnie nie chcę się poddawać. Uznaję dziś, że nie jestem zepsuty - mam wartość i jestem godny, ponieważ byłem i jestem Bożym dzieckiem! Biologiczni rodzice byli narzędziem mojego istnienia, ale zostałem stworzony przez Boga - nie zamierzam się więc poddawać! Nie wahaj się zanieść swoich fizycznych i emocjonalnych problemów zdrowotnych do „lekarzy, psychologów oraz specjalistów z różnych dziedzin”. Bill wiedział, o czym mówi i sam to robił. Jeśli to było wystarczająco dobre dla niego, to jest wystarczająco dobre dla mnie.

Buddy S., Filadelfia, USA

TEMAT DYSKUSJI - Jakie działania podejmujesz, aby zdrowienie „nastąpiło we wszystkich trzech obszarach” - jak mówi Biała Księga? Autor tego szczerego tekstu opisuje swoją długą i trudną drogę od początkowej trzeźwości do bolesnego uświadomienia sobie głębszych warstw choroby oraz pracę nad psychologicznym i duchowym uzdrowieniem. Co robisz, aby pracować nad fizycznym, emocjonalnym i duchowym poziomem swojego powrotu do zdrowia? A może jesteś zadowolony ze zwykłej trzeźwości bez głębszego zdrowienia? Czy zająłeś się problemami swojego dzieciństwa? Czy pracowałeś nad swoimi traumami? Czy naprawdę czujesz się obecnie zintegrowany - w ciele, uczuciach i duchu? A może nadal żyjesz głównie w swojej głowie? Czy naprawdę doświadczasz bycia szczęśliwym, radosnym i wolnym? Czy jesteś otwarty na przyjęcie pomocy z zewnątrz, która pomoże ci w Twoim zdrowieniu - jak sugeruje Wielka Księga AA?

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

Objadanie się cukrem wyzwala w nim żądzę

Odkrył, że zmiana fizycznego aspektu jego choroby natychmiast korzystnie wpłynęła na jego trzeźwość.

Po przeczytaniu Białej Księgi w szpitalu zajmującym się zdrowiem psycho-somatycznym w 2020 roku, zdałem sobie sprawę, że jestem uzależniony od seksu i uzyskałem abstynencję od jakiegokolwiek formy seksu aż do dzisiaj. Po seksualnym wytrzeźwieniu wyraźnie zauważyłem, że ból w dolnej części brzucha pojawia się wraz ze strachem, złością, płytkim oddechem i tak dalej - po prostu ze stresu. Od tamtej pory codziennym wyzwaniem stało się dla mnie unikanie stresu i poświęcanie czasu na relaks. Co więcej, musiałem stać się uczciwy, zrezygnować z walki, zyskać nadzieję i zaufanie oraz znaleźć przebaczenie - tj. po prostu pracować nad Krokami. Ponieważ nie mogę sobie pozwolić na ciągłą urazę, strach, wyrzuty sumienia, czy wstyd itp. Wszystkie one oznaczają dla mnie stres i prowadzą do żądz i bólu w podbrzuszu.

Potem nadeszły święta Bożego Narodzenia. Co roku z córką pieczemy świąteczne ciasteczka. Jak zawsze, od Wigilii do 6 stycznia codziennie jadłem mnóstwo słodyczy. Wkrótce zacząłem mieć bardzo wyraźne sny seksualne każdej nocy. Nie wiedziałem dlaczego. Pewnego ranka usiadłem na brzegu łóżka i płakałem. Wiedziałem, że jeśli tak dalej pójdzie, będę miał nawrót. W desperacji zapytałem Się Wyższą: „Boże, dlaczego mam te sny każdej nocy? Co muszę zrobić, żeby ustały?” Tego ranka zjadłem kilka ciastek i natychmiast poczułem ból w podbrzuszu. Niedługo potem rozmawiałem przez telefon ze sponsorem. Wspomniałem - nieco od niechcenia - o ciastkach i bólu. Odpowiedział, że słyszał, jak jeden z uczestników mówił o tym, że cukier wywołuje w nim żądzę. W końcu zrozumiałem. Na jakiś czas całkowicie przestałem jeść słodycze. Sny erotyczne ustały.

Nie cierpię na kompulsywne zaburzenia odżywiania, wróciłem więc do jedzenia słodyczy od czasu do czasu - i pieczenia ciastek na Boże Narodzenie - ale znacznie mniej niż dawniej. W moim przypadku to działa. To wydarzenie zwiększyło moje zaufanie do mocy modlitwy - po prostu szczerzej rozmowy z Się Wyższą o moich obawach.

J.K., Bochum, Niemcy

Nowe grupy - Grudzień 2023

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa

Sacramento, Kalifornia USA

Trenton, New Jersey USA

Cleveland (South Euclid), Ohio USA

Helena, Montana USA

Pahoa, Hawaje USA

Austin, Texas USA

Plano, Texas USA

Snohomish, Waszyngton USA

Gilbert, Arizona USA

Long Beach, Kalifornia USA

Louisville, Kentucky USA

Truro, Zjednoczone Królestwo

Region perskojęzyczny - Teheran, dzielnica Qoba, Iran

Uzdrowianie mojej wewnętrznej artystki

Wszystko zaczęło się od pewnego bólu, który odczuwałam podczas pracy nad Czwartym Krokiem w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Myślałam, że z czasem się polepszy. Krok pierwszy był najtrudniejszy: zobaczenie mojej choroby z bardzo bliskiej odległości i zaakceptowanie bezsilności wobec niej i niemożności kierowania życiem z powodu żądz.

Myślałam, że pozostałe Kroki będą łatwiejsze od Pierwszego, ale uderzyło mnie, gdy zaczęłam Krok Czwarty, szczególnie inwenturę zachowań seksualnych, w którym wymieniłam wszystkich dorosłych partnerów, romantyczne relacje, osoby, które mnie wykorzystały i inne osoby, z którymi doświadczyłam kontaktu seksualnego w taki czy inny sposób. Było to dla mnie przerażające doświadczenie, zwłaszcza gdy dostrzegłam i poczułam ból z powodu krzywdy, jaką wyrządziłam wszystkim chłopcom i mężczyznom w moim życiu wypełnionym żądzą. Nie byłam w stanie znieść tego bólu. Od czasu do czasu dzieliłam się ze sponsorką, kontaktowałam się z grupą sióstr i chodziłam na spotkania, ale kiedy nadal nie byłam w stanie poradzić sobie po wszystkich powierzeniach Siły Wyższej, potrzebowałam czegoś więcej, aby wyjść z poczucia winy, wstydu, uzalania się nad sobą i wyrzutów sumienia. Płakałam, martwiłam się, stresowałam i byłam niespokojna.

Nagle mój młodszy syn podszedł do mnie i pokazał kilka rysunków - wtedy otrzymałam natchnienie od Siły Wyższej! Też wzięłam papier, trochę wody, farby i zaczęłam się nimi bawić. Nałożyłam kroplę wody, dotknęłam pędzlem farby i pojawiło się całe spektrum barw. Wyglądało to tak, jakby moje sekrety wychodziły na światło dzienne i pokazywały mi tę szeroką gamę kolorów, która jest dla mnie innym życiem. Nie muszę mieszać kolorów, ale kiedy rozprowadzę wodę na całej kartce papieru i dotknę jej lekko końcówką kolorowego pędzla, pojawia się kształt pięknego kwiatu, jakby moje życie rozkwitało z jeszcze jednym znaczeniem w postaci trzeźwości i powrotu do zdrowia.

Poczułam się znacznie lepiej, zaangażowałam się więc w ten proces, tworząc coraz więcej obrazów, takich jak te, które widzisz po lewej stronie (w oryginalnej wersji angielskiej). Odrodziła się we mnie ukryta artystka z dzieciństwa - oderwałam się więc od nieznośnego bólu, przez który przechodziłam. Poczułam ulgę i dziś czuję, że jestem w znacznie lepszym miejscu w moim życiu duchowym. Uzdrowienie zaczęło się, gdy zrobiłam Krok Piąty ze sponsorką. Prowadzi mnie teraz do Kroku Szóstego. Bóg robi dla mnie to, czego sama nie mogę zrobić dla siebie. Dziękuję, że mogę po prostu BYĆ.

Iris, Indie

Zajmowanie się moim bólem

Aby pracować nad zdrowieniem, stosuje SA, terapię, leki, ćwiczenia fizyczne, modlitwę i wiele prac artystycznych, takich jak powyższy dziennik.

Zanim przyszedłam do SA próbowałam wiele razy przestać się uruchamiać, ale nic nie działało, więc kiedy słyszałam historie o ludziach, którzy byli na programie zdrowienia mówiłam sobie, że zdrowienie nie jest możliwe. Uważałam, że ten program nie ma sensu!

Na początku, kiedy przyszedłam do SA, nie chciałam uwierzyć w siłę tego programu. Byłam w całkowitym zaprzeczeniu. Później moja psychika i sposób myślenia zaczęły się zmieniać. Moja historia zaczęła się, gdy przyznałam, że jestem bezsilna wobec żądz. Potrzebuję siły większej niż ja sama, większej niż moje uzależnienie, ponieważ to uzależnienie było moją siłą wyższą! Jestem w SA od 3 lat - trzeźwa od ponad 1,5 roku. Aby móc prowadzić lepsze życie, moje zdrowienie musi obejmować wszystkie trzy aspekty: emocjonalny, duchowy i fizyczny.

Jeśli chodzi o aspekt emocjonalny, to 25 lat żyłam w ciemności uzależnienia. Były okresy, kiedy próbowałam popełnić samobójstwo. Były chwile, kiedy płakałam z bólu. Jestem też osobą nadwrażliwą, więc bardzo łatwo ulegam pobudzeniu. Muszę więc pracować nad tymi wszystkimi aspektami. W przeszłości wielokrotnie traciłam pracę. Panikowałam z powodu braku bezpieczeństwa finansowego. Mam wiele chorób somatycznych. Program i terapia nauczyły mnie, jak rozpoznać swoje uczucia i jak się nimi zająć. Dowiedziałam się wiele o rzeczywistości mojego uzależnienia i przyczynach nawrotów. Nauczyłam się opisywać swoje emocje - nadal się tego uczę.

Obecnie przy wsparciu terapeutki zajmuję się moim zespołem stresu pourazowego (PTSD). To trudna podróż, która wymaga wiele odświeżania się i odwagi. Zmagam się z trudnymi emocjami z dzieciństwa.

Mam koszmary. Są chwile, kiedy czuję, że nie dam już rady, że muszę zrezygnować, że nie potrafię już dłużej znosić bólu. Bardzo łatwo się denerwuję i pobudzam. A jednak nadal jest jeszcze nadzieja. SA pomaga mi zachować trzeźwość pomimo tych wszystkich trudnych emocji. Mam dobry system wsparcia w SA. Mam teraz dobre relacje z ludźmi. Nie jestem już sama! Mam wspaniałą terapeutkę, która pomaga mi przepracować traumy za pomocą terapii stresu pourazowego (EMDR) oraz wewnętrznego systemu rodzinnego.

Jeśli chodzi o aspekt fizyczny, zdiagnozowano u mnie fibromialgię. To przewlekły ból wszystkich mięśni w ciele. Nie ma na to skutecznego lekarstwa. Wpływa na mój stan psychiczny. Muszę więc znaleźć jakiś mechanizm radzenia sobie. Nie mogę poruszać ciałem, gdy zmagam się z pogorszeniem fibromialgii. Nie mogę zajmować się moją ulubioną rzeczą w życiu, jaką jest fotografia i czasopisma artystyczne, ponieważ wymaga to dużego wysiłku i ruchu mięśni. Ból jest nie do zniesienia. Tydzień temu byłam na wakacjach. Zrobiłam wiele, aby spędzać czas ciesząc się pięknem natury i robiąc zdjęcia pomimo bólu.

Jestem dumna z siebie z powodu swoich starań. Dzięki programowi, lekom i terapii byłam w stanie przejść fizjoterapię. Teraz regularnie chodzę na siłownię, aby pracować nad słabym ciałem i mięśniami. Na początku nie mogłam zaakceptować tego, że różnię się od ludzi na siłowni. Nie mogę wykonywać żadnych ciężkich ćwiczeń ani ruchów. Dużo płakałam. Teraz pracuję nad akceptacją, szukam odpowiednich dla mnie ćwiczeń. Wierzę, że na końcu tunelu jest światło.

Jeśli chodzi o duchowość, rozwijam zdrową relację z Siłą Wyższą. Mam dobrą koncepcję i obraz mojego Boga. Nie jest okrutny lub karzący. Jest Bogiem życzliwym i miłosiernym. Kocha mnie. Wie, przez co przechodzę. Jest przy mnie cały czas. Pomaga mi mieć lepsze życie. Teraz jestem dobrą nauczycielką angielskiego z dużymi możliwościami w pracy. Nie zmagam się z brakiem bezpieczeństwa finansowego. Bóg obdarza mnie wieloma błogosławieństwami. Czasami czuję urazę do Siły Wyższej, ale program, mój system wsparcia i terapia pomagają mi wrócić na właściwe tory. Mam grupę macierzystą online. To niesamowite osoby. Mam dobrą sponsorkę. Ma na imię Nicole i bardzo mi pomaga. Świetnie mnie rozumie, zachęca do terapii i pogłębionej pracy. Mam też niesamowitą przyjaciółkę.

Szczerze mówiąc, życie nie jest łatwe. Życie jest ciężkie. Zdrowienie też jest trudne. Wymaga kapitulacji, akceptacji, więzi, oraz przyznania się. Czasami czuję się znudzona, więc głos uzależnienia mówi mi, żebym odrzuciła terapię i zdrowienie, a nawet odrzuciła życie. Wiem, że to nie jest opcja dla mnie. Mam przejść przez proces zdrowienia. To moja życiowa podróż. Jestem niezwykle wdzięczna, że mogę pracować nad głębszymi sprawami, aby się rozwijać i mieć bardziej stabilne życie.

Samar G., Kair, Egipt

Historie osobiste SA - Praca na programie zmieniła chemię jego mózgu
Intensywne fizyczne pragnienie żądzy zostało zastąpione na najgłębszym poziomie bardziej satysfakcjonującym, prawdziwie pokrzepiającym Bożym strumieniem życia.

Nasza Biała Księga mówi: „Przekonaliśmy się, że nasz problem ma potrójną naturę: fizyczną, emocjonalną i duchową. Uzdrawienie musiało się dokonywać we wszystkich trzech sferach” (SA 242). Pomaga mi myślenie o czterech obszarach: fizycznym, umysłowym, emocjonalnym i duchowym.

Spędziłem 6 lat próbując poradzić sobie z seksoholizmem w innej wspólnoty. Inne osoby ze wspólnoty i sponsorzy nie postrzegali moich problemów seksualnych jako prawdziwej choroby. Alkohol był prawdziwym problemem, a „sprawy związane z seksem” nie miały większego znaczenia. Pomyślałem sobie - Nie rozumiecie, to mnie zabija. Nie potrafiłem zaprzestać, więc w desperacji przyszedłem do SA, mojej ostatniej deski ratunku.

W końcu spotkałem ludzi, którzy to zrozumieli. Dowiedziałem się o żądzy i zrozumiałem, że aby powstrzymać moje chore zachowania, muszę skapitulować i powierzyć wewnętrzne fantazje i obsesje

- stać się czysty wewnątrz i zewnątrz. Wiedziałem, że jestem bardzo chory i uważałem, że cierpię na poważną chorobę psychiczną (oraz emocjonalną) - w tamtym czasie nierozpoznaną klinicznie. Wiedziałem, że jestem duchowo chory, ponieważ wszystkie moje przekonania, wiara i modlitwy nic nie dały. Wciąż jednak słyszałem głos, który mi mówił, że to „nie jest prawdziwe uzależnienie” oraz że to mniejszy problem niż uzależnienia od substancji.

Wielka Księga AA (Opinia lekarza) mówi o tym, że „organizm alkoholika odbiega od normy, zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym” oraz że nie zadowala nas wmawianie nam, że nie potrafimy kontrolować naszego picia tylko dlatego, że jesteśmy niedostosowani do życia itp. To był mój przypadek, jeśli chodzi o żądzę. Gdy wytrzeźwiałem, dostrzegłem moją ogromną wrażliwość na wyzwalacze żądz - gdy tylko jakiś obraz zalewał mój umysł, a całe ciało uaktywniało się w ciągu kilku sekund i zaczynało odczuwać coraz większy głód. Było w tym coś fizycznie innego. Co to było?

Dzięki Bożej łasce wiele lat wcześniej studiowałem neurologię. Potrafiłem dostrzec na swoim przypadku, jak tysiące sesji uruchamiania się stworzyły neuronowe autostrady w moim mózgu. Neurony zmieniają się (wzmacniają), gdy są używane wielokrotnie, zwiększając uwalnianie neuroprzekaźników, a receptory stają się bardziej liczne i wrażliwe, aż do wystąpienia efektu kaskadowego. Tysiące zaprogramowanych wyzwalaczy może wysłać te neuroprzekaźniki przez mój mózg - to obsesja psychiczna. Jest jednak znacznie gorzej. Niezwykle potężny naturalny system (seksualny) zostaje przejęty, a hormony są uwalniane w organizmie - nie w odpowiedzi na naturalne bodźce seksualne, ale w nienaturalnych celach - w odpowiedzi na obrazy, wewnętrzne stany emocjonalne itp. Jest to opisane w Białej księdze SA na str. 42.

Moje ciało zmienia się z czasem, podobnie jak mój mózg, nadwrażliwy na adrenalinę, testosteron itp., a zjawisko głodu pojawia się, gdy jest aktywowane w taki sposób. Fizycznie jestem tak samo nienormalny, jak każda osoba nadużywająca substancji. Jestem uzależniony od chemikaliów własnego ciała - a sam wytrenowałem to ciało do ich nadużywania. Sam je aktywuję - nie potrzebuję zewnętrznej substancji, żeby je aktywować. Zrozumiałem, że cała moja istota jest bardzo chora.

Dodając do tego emocjonalny wiek około siedmiu lat, znaczną emocjonalną i społeczną nędzę z dzieciństwa oraz masturbację jako jedyny mechanizm radzenia sobie z emocjami - nic dziwnego, że nie potrafiłem przestać. To nie działało, gra się skończyła, nie potrafiłem przestać, a wszystko, co widziałem przed sobą, to krótka, ponura przyszłość uruchamiania się - aż do szaleństwa i śmierci. Jestem jednak tutaj i dzielę się z wami. Niemożliwe! Jak to się stało?

Zaczęło się od najważniejszej sprawy - od duchowości. Sam nie miałem żadnej siły, żeby z tym zerwać. Choroba zablokowała mój kanał komunikacji z Bogiem. Zdałem sobie sprawę, że cała moja tak zwana wiedza o Bogu była zniekształcona - tak naprawdę nic nie wiedziałem. Zawołałem: „Kimkolwiek jesteś, czymkolwiek jesteś, proszę, pomóż mi”. Na kolanach. Porzucając wszystko, co wydawało mi się, że wiem. Jeden dzień na raz - coś zaczęło się dziać. Bóg nie zabrał cierpienia, ale dzień po dniu dawał mi siłę, żeby pozostać trzeźwym, nawet gdy myślałem, że umrę bez mojego narkotyku. Było to w kontekście korzystania z programu SA, który dał mi Bóg - robienia tego, co mi sugerowano, najlepiej jak potrafiłem - meetingi, sponsor, Kroki, rozmowy telefoniczne, złoty, służba. Musiałem powierzyć, czyli oddać Bogu całą swoją żądzę i całego siebie. Bałem się tego, co mnie czeka, ale bardziej bałem się trwania nadal w nałogu.

Na poziomie psychicznym, moje poplątane myśli zaczęły być zastępowane przez wskazówki od sponsorów i zaufanych przyjaciół na programie, slogany programu, a następnie Kroki. Wspaniałe Kroki, które nauczyły mnie, jak żyć i wchodzić w interakcje ze światem. Obecnie to moje mentalne ramy tego, jak przeżywać życie dzień po dniu. Te nowe, zdrowe myśli muszą od razu przekładać na działanie, gdyż zdrowieję dzięki działaniu, a nie myśleniu.

Ciągłe stosowanie Kroków zaczęło leczyć moje poturbowane emocje i pozwoliło mi rozpocząć bolesny, ale niezbędny proces dorastania. Ale to oczywiście praca w toku. Uwielbiam Krok Dziesiąty. „Ilekroć ulegamy wzburzeniu, to niezależnie od powodów tego wzburzenia, coś złego dzieje się z nami”. (12&12, str. 90). Stosowany ciągle na nowo, jest narzędziem nieustannego rozwoju. Potem następuje uzdrowienie psychiczne, emocjonalne i duchowe poprzez Krok Jedenasty - „więcej Boga, mniej mnie”. W Kroku Dwunastym stopniowo oddałem, czyli powierzyłem wszystkie obszary mojego życia temu duchowemu programowi. Staję się mniej skoncentrowany na sobie i szukam sposobów skutecznego przekazania dalej wspaniałego daru zdrowienia, który został mi dany.

Na poziomie fizycznym, nie karmienie neuronowych i hormonalnych autostrad doprowadziło do fazy odstawienia - bezsenność, niepokój, fale głodu, wahania nastroju, drażliwość itp. Stopniowo odnajduję postępujące zwycięstwo nad żądzą, gdy nie karmię tych autostrad. Przeszły w stan remisji, a moje myśli i uczucia płyną nowymi kanałami neuronowymi. Wiem jednak, że wciąż tam są - jeśli szybko nie powierzę lub nie skapituluję wobec wyzwalacza, zaczyna się nienaturalny i bolesny proces aktywacji umysłu i ciała. Mam bardzo silną potrzebę Boga, ponieważ bez Niego pewnego dnia mogę być przytłoczony i popaść w dawne urojenia i szaleństwo. Na szczęście Bóg jest absolutnie wspaniały i zawsze dostępny.

Intensywne fizyczne doznania żądz zostały zastąpione na najgłębszym poziomie bardziej satysfakcjonującym, prawdziwie wspierającym strumieniem życia od mojego Boga. Mam też kilka zdrowych zachowań zamiast ciągłego uruchamiania się - spaceruję na łonie natury, dbam o żonę, dom i psa, słucham radia, rozmawiam z przyjaciółmi we Wspólnocie i poza nią oraz wiele innych. Wszystkie te „normalne rzeczy”, z którymi choroba uniemożliwiła mi kontakt. Piękna definicja trzeźwości SA umieszcza moją seksualność w zdrowym kontekście. Dzięki niej moja seksualność może być darem dla kobiety, z którą dzielę życie, dzień po dniu, dopóki śmierć nas nie rozłączy. Definicja trzeźwości oraz postępujące zwycięstwo nad żądzą upraszczają to wszystko. Tego zawsze chciałem i do tego dążyłem.

Nigdy tak naprawdę nie chciałem niekończącej się masturbacji, zdjęć, uruchamiania się, nienawiści do siebie, duchowej dezintegracji itp., ale w końcu miałem to wszystko bez przerwy, dopóki Bóg nie dał mi ostatniej szansy poprzez SA, a ja przyjąłem Jego dłoń.

Mike B., Cardiff, Wielka Brytania

Ucieczka z doliny żądz

Wydobyła się z Doliny Cienia Śmierci, aby żyć dzięki uczciwemu poddaniu się Bogu, tak jak Go rozumie.

Chodziłam doliną cienia Śmierci - lub Żądz - odkąd miałam cztery lata. Przebywałam tam ponad 30 lat, nie znając ceny, którą będę musiała zapłacić - moje życie. Kiedy dołączyłam do SA, byłam ostrożna w dzieleniu się, myśląc, że wszystko jest tylko między mną a Bogiem. Ale zdrowienie jest pełne niespodzianek, więc musiałam zmienić swoje nastawienie. Pragnę podzielić się 12 doświadczeniami, które miałam podczas tej pięknej podróży:

Doświadczenie 1: Wyznanie: Byłam ostrożna w opowiadaniu tego wszystkiego, zadając sobie pytanie, czy powinnam dzielić się tym otwarcie, gdyż może to wyzwolić żądzę? Czy o to chodzi w tej Wspólnocie, czy może się mylę? Usłyszałam odpowiedź, że celowe wywołanie dawki żądz jest nawrotem! Byłam szczęśliwa, że zdałam sobie z tego sprawę, ponieważ teraz wiedziałam, że życie we Wspólnocie nie przypomina życia w Dolinie Żądz. Nauczyłam się dzielić bez uciekania się do żądz.

Doświadczenie 2: Uczciwość: Podczas moich pierwszych 18 miesięcy w SA chodziłam na mitingi i dzieliłam się. W tym czasie nie miałam sponsorki, ale uczestnictwo i dzielenie się pomogło mi porzucić wzorce żądz - jeden po drugim. Wciąż jednak tkwiłam w Dolinie Żądz, choć nie zdawałam sobie z tego sprawy. Dzięki łasce Boga powoli zaczęłam rozumieć definicję trzeźwości SA, oświadczyłam więc, że nie mogę nazywać się trzeźwą, dopóki nadal piję żądzę - niezależnie od jej źródła. To była stroma

krzywa uczenia się. Po każdym nawrocie musiałam robić 3-kolumnową inwenturę, aby zrozumieć swój wzorzec myślenia i zachowania - co robiłam źle i jakie było następne właściwe działanie. To działało! Bóg przemówił do mnie przez inwentury, uczyłam się więc jak porzucać wzorce jeden po drugim.

Doświadczenie 3: Praca na programie: Kiedy dołączyłam do SA, nie było dostępnych kobiet, które mogłyby mnie sponsorować. Zaczęłam więc pracować ze sponsorem mężczyzną. Praca nad Krokami pomogła mi odkryć moją Siłę Wyższą i nauczyła mnie, jak odpuszczać, ale musiałam podjąć ekstremalne środki, aby utrzymać i zachować tę cenną więź. Przestałam jeździć samochodem lub autobusem, jeśli wywoływało to we mnie jakąkolwiek żądzę. Nie pozostałam sama, uczestniczyłam więc w mitingach, nawet jeśli oznaczało to chodzenie pieszo, a było dość daleko. Nauczyłam się też jak ODPUSZCZAĆ! Dziś w końcu mogę powiedzieć, że wyszłam z Doliny Żądz.

Doświadczenie 4: Kapitulacja: Kapitulacja jest bronią, która pomaga mi nie oddawać się żadnej formie żądz. Praca nad Krokami pomogła mi zidentyfikować żądzę, mojego starego wroga, w wielu jej postaciach! Kapituluję wobec walki z żądzą, ale nigdy nie rezygnuję z mojego programu.

Doświadczenie 5: Akceptacja: Całkowicie uczciwie pracowałam nad Czwartym Krokiem ze sponsorką. Pozostawiłam pustą kolumnę „Gdzie się myliłam”, ponieważ chciałam, aby pochodziła ona od Boga, poprzez słowa mojej sponsorki. Musiałam słuchać sponsorki bardziej niż mówić, gdyż nie potrafiłam zrozumieć „mojego udziału”. Pogodziłam się z tym, że musiałam się modlić i kapitulować podczas pracy nad tą częścią mojego zdrowienia. Bez wahania zgodziłam się na każde zadośćuczynienie, które musiałam wykonać.

Doświadczenie 6: Szacunek dla moich wyzwaczy: Moje podejście do wyzwaczy wymagało wiele pracy nad tym, jak się ubieram, jak siadam w autobusie, jak wiążę buty, jak rozmawiam z innymi. W uzależnieniu przyciągałam innych do Doliny Żądz. Teraz to rozumiem i już tak nie robię. Całkowicie zmieniłam swoje podejście do ubioru, chodzenia i mówienia. Nie toleruję żadnej formy żądz! A ta jasność się opłaciła. Pewnego dnia, po kilku latach trzeźwości, dostałam SMS-a na mój telefon komórkowy z nieznanego numeru. Zapomniałam, że jestem uzależniona, zaniechałam kapitulacji i otworzyłam drzwi dla żądz - myślałam, że moja kalendarzowa trzeźwość mnie ochroni. Sprawy zaczęły się komplikować. Jedna rzecz prowadziła do kolejnej, aż w końcu musiałam zmierzyć się z pytaniem: czy ja się uruchamiam czy nie? Było to zarówno przebudzenie, jak i cud. Zadzwoniłam do sponsorki i wyjaśniłam wszystko z pełną szczerością. Uzgodniłyśmy, że było to ślizganie się i że nie powinnam robić tego ponownie. Od tego czasu nie odpowiadam na żadne nieznanne numery.

Doświadczenie 7: Wady charakteru: Na początku zdrowienia wciąż odgrywałam rolę ofiary i tolerowałam swoje wady charakteru jako „moje prawa”. Były one jednak fałszywą Siłą Wyższą. Kontrolowały mnie. Doprowadzały mnie do uruchamiania się. Dzięki łasce Boga i Krokom Szóstemu i Siódmemu stałam się wdzięczna za moje wady. Te wady są w rzeczywistości informacjami, które przypominają mi, że potrzebuję Boga, więc kontynuuję dzień w duchu kapitulacji - powierzenia się Bogu. Wady charakteru nie są już narzędziami żądz, ale ukuciami Boga, które przypominają mi, jak bardzo Go potrzebuję i jak bardzo On pragnie prawdziwej i zdrowej więzi ze mną!

Doświadczenie 8: Szkody finansowe: Moja żądza nie ma żadnych granic. Nie ogranicza się do seksu. Może przybrać dowolną formę. Kierując się niepewnością finansową, wyrządzałam innym krzywdy finansowe. Jeszcze trudniejsze było to, że to nie było ukryte - stało się publicznie wiadome! Podobnie jak alkoholicy, musiałam spłacić długi. Tak więc robiłam. Dokonałam również kilku bezpośrednich i pośrednich zadośćuczynień. Jestem wdzięczna za to, że tak robiłam, ponieważ nauczyło mnie to, jak żyć bez jakiegokolwiek formy uruchamiania się, czyli odreagowywania - finansowego lub innego. Obietnica została spełniona: Mogę spojrzeć światu w oczy i stać się wolna!

Doświadczenie 9: Droga zadośćuczynienia: Od sponsorki nauczyłam się, jak naprawiać swoje błędy (czyli zadośćuczyniać), więc natychmiast zaczęłam to robić. Od niej nauczyłam się także modlić za tych,

którzy mnie skrzywdzili. Porzuciłam stare, ulubione urazy, ponieważ ostatecznie doprowadzą mnie do nawrotu. Nauczyłam się, że dobrze wykonane zadośćuczynienie w duchu Bożej opieki jest antidotum na uruchomienie i najsilniejszym przejawem odzyskanej wolności.

Doświadczenie 10: Radość dzięki zadośćuczynieniu i służbie: Służba i zadośćuczynienie chronią mnie przed wadami. Zidentyfikowanie i porzucenie urazy wobec mojego szefa pomogło mi praktykować podejmowanie uczynków miłości wobec niego. To wielka radość!

Doświadczenie 11: Życie z Bogiem jedną chwilą na raz: Podczas czynnej choroby pytałam Boga: „Dlaczego mnie opuściłeś?” Dzięki pracy na Krokach zdałam sobie sprawę, że Bóg nigdy mnie nie opuścił. Kocha mnie bezwarunkowo. Moje serce, umysł i dusza były w niewoli trucizny żądz, nie byłam więc zdolna do ani jednej jasnej myśli. Dziś gdy żądza kusi mnie do powrotu na łatwą drogę w dół, wołam - BOŻE POMÓŻ MI !” - to działa. Bóg daje mi to, czego tak naprawdę pragnę. Kiedyś chciałam żądz, więc znalazłam się w pułapce na dnie Doliny Żądz, Doliny Cienia Śmierci! Ale dotychczas do wspólnoty, pracując ze sponsorką i pomagając innym, stałam się szczęśliwa, radosna i wolna! Teraz żyję z Bogiem jedną chwilą na raz, kapitulując, słuchając, naprawiając krzywdy i służąc innym.

Doświadczenie 12: Służba dzięki łasce Bożej: Dzięki łasce Boga wróciłam do domu, w końcu bezpieczna. Służba jest najlepszą obroną przed uruchomieniem. Dzięki służbie mój umysł jest wolny od żądz, co pomaga mi żyć blisko Boga. Ilekroć moja trzeźwość jest zagrożona przez silne uczucia lub emocje, skupiam się na służbie, aby utrzymać więź z Bogiem.

Od 1 listopada 2017 jestem trzeźwa seksualnie, podnoszę się z Doliny Żądz, Doliny Cienia Śmierci, aby żyć dzięki szczeremu poddaniu się Bogu.

Mervat, Egipt

Kroki i Tradycje - Najbardziej niewiarygodna rzecz

Po tym, jak przez cały rok modlił się za sąsiada, który wykorzystał go w dzieciństwie, jego Siła Wyższa pomogła mu wybaczyć i pozbyć się urazy, którą miał ponad 40 lat.

Uczestnicząc w warsztatach Dwunastu Kroków w miniony weekend, miałem okazję podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją na temat przebaczenia. Po warsztatach poproszono mnie o spisanie mojego dzielenia się dla Essay, które znajduje się poniżej:

Kiedy kilka lat temu pierwszy raz pracowałem nad Dwunastoma Krokami, doszedłem do Dziewiątego Kroku dzięki wskazówkom sponsora i oczywiście dzięki łasce Boga. Po wykonaniu wszystkich zadośćuczynień, czyli naprawieniu krzywd (a żadna nie przyszła mi łatwo) poszedłem pewnego dnia do domu rodziców. Tuż zanim dotarłem na miejsce spotkałem sąsiada, który wykorzystał mnie seksualnie, gdy miałem 10 lat. Od razu poczułem narastającą urazę, gdy zobaczyłem, jak się do mnie zbliża. Natychmiast odwróciłem od niego wzrok i zadzwoniłem do drzwi rodziców, żeby uciec od tej sytuacji.

Tego samego wieczoru podzieliłem się tą sytuacją ze sponsorem, a on zalecił mi, abym codziennie modlił się za tego człowieka, który mnie wykorzystał. Tak zrobiłem. Musiałem modlić się za sąsiada rano i wieczorem przez rok, aż w końcu Siła Wyższa zabrała mi urazę. Mniej więcej miesiąc później ponownie odwiedziłem rodziców. Zaprosili mnie na lunch i spędziliśmy razem miły dzień. Gdy zbliżał się wieczór, mama poprosiła mnie, bym kupił coś na kolację w pobliskim sklepie spożywczym. To niezwykle, ponieważ mama nigdy nie przegapia okazji, by sama zrobić zakupy. Jednak tego dnia powiedziała mi, że nie czuje się dobrze i poprosiła o zrobienie dla niej zakupów. Poszedłem więc do pobliskiego sklepu. Gdy wszedłem, zobaczyłem tego sąsiada siedzącego przy stoliku obok piekarni. Musiałem przejść tuż obok niego, żeby wejść do sklepu. Gdy go mijałem, już podejrzewałem, że to nie może być przypadek. Podczas zakupów w sklepie dowiedziałem się od Siły Wyższej, że nadszedł dzień i godzina, aby mu wybaczyć.

Przez całą drogę do kasy dyskutowałem wewnątrznie z Siłą Wyższą, czy jestem gotowy dziś wybaczyć. Na początku opierałem się. Mama prosiła mnie, żebym poszedł do piekarni i przyniósł bułki na kolację. Kiedy zamawiałem bułki u sprzedawczynie, sąsiad siedział tuż za mną. W tym momencie zrezygnowałem z oporu wobec oczekującego przebaczenia i woli Siły Wyższej. Wziąłem bułki, zapłaciłem, a następnie odwróciłem się i podeszedłem do sąsiada przy stoliku. Zwróciłem się do niego uprzejmie po imieniu i zapytałem, czy mnie poznaje. Od razu mnie poznał, choć nie widzieliśmy się i nie rozmawialiśmy od ponad 40 lat. Zapytałem go, czy ma teraz czas, bo muszę z nim coś omówić. Zgodził się. Spokojnie i cierpliwie opowiedziałem mu, co się wtedy wydarzyło. „Werner, miałem 10 lat, kiedy zadzwoniłem do twoich drzwi. Otworzyłeś mi i wyjaśniłem, że chcę odwiedzić twojego brata. Powiedziłeś mi, że brata nie ma jeszcze w domu, ale że mogę tu na niego poczekać. Potem poszliśmy razem na taras.” W tym momencie poczułem, że Werner robi się bardzo niespokojny. Mimo to kontynuowałem swoją opowieść spokojnie i uważnie.

„Na tarasie była duża góra piasku. Podeszliśmy do niej, a następnie razem na niej usiedliśmy. Nagle wstałeś i ściągnąłeś spodnie. Wziąłeś moją rękę i ponownie usiadłeś na piasku. Masturbowałeś się moją ręką.” Kiedy to powiedziałem, zareagował przerażeniem i zaprzeczeniem. Twierdził, że to nieprawda. Następnie wyjaśniłem mu, że nie przyszedłem, żeby go oskarżać. Wziąłem lewą rękę i położyłem ją na jego dłoni. Powiedziałem mu, że nie przyszedłem, żeby go oskarżać, ale że mu przebaczyłem. Kiedy to usłyszał, natychmiast zaczął płakać i przysiągł, że nigdy więcej tego nie zrobił. Pożegnałem się i odszedłem, wolny od jakiegokolwiek urazy. Do dziś uraza do sąsiada, którą nosiłem ponad 40 lat, nigdy nie powróciła. Ten cud zawdzięczam temu wspaniałemu programowi, sponsorowi, narzędziom i oczywiście przede wszystkim Sile Wyższej.

Detlef, Düsseldorf, Germany

CFC - Komitet ds. Zakładów Karnych - Bycie obecnym dla innych

Mam na imię Raphael. Jestem wdzięcznym zdrowiejącym seksoholikiem. Jestem trzeźwy dzięki łasce Boga i pomocy was wszystkich we wspólnocie SA od 7 kwietnia 2019 r. Pamiętam, jak moja 100-letnia babcia przebywała w ośrodku rehabilitacyjnym, a rodzice zamierzali odwiedzić ją pewnego zimowego wieczoru i zaprosili mnie. Zamiast zgodzić się pójść z nimi, zdecydowałem się zostać w domu. Oczywiście uruchomiłem się tego wieczoru. Babcia zmarła kilka dni później. Zdecydowanie doświadczyłem poczucia winy i wstydu z powodu tego, że nie odłożyłem własnych egocentrycznych pożądań na jeden wieczór, aby być obecnym przy chorej osobie z rodziny. Nigdy nie pożegnałem się z babcią, bo wolałem się uruchamiać.

Teraz, na programie zdrowienia, robię wszystko, co w mojej mocy, żeby być obecnym dla innych. Zaczęło się od obecności na mitingach. Gdy już mogłem to robić konsekwentnie - zacząłem pracować nad Krokami ze sponsorem. A potem gdy mogłem - zacząłem sponsorować innych. Wreszcie, mogę być obecny dla innych: dla żony, dzieci, rodziców, brata, przyjaciół itd. Tak naprawdę jestem obecny dla nich - nie dla siebie.

Oczywiście teraz nie mogę być tak naprawdę obecny fizycznie. Zostałem osadzony w więzieniu w konsekwencji uruchamiania się. Jednak nawet teraz jestem obecny dla wszystkich seksoholików, którzy nie wierzą, że ich choroba doprowadzi ich do szaleństwa, więzienia i śmierci. Jestem tutaj, aby dzielić się tym, że jeśli przestanę być obecny, to właśnie tak się stanie. Dziękuję, że mogłem się podzielić.

Raphael, Wirginia, USA

Informacje ze świata - Jej serce ma wiele domów

Dziś Evelyn dokłada wszelkich starań, by wieść wolne i radosne życie, a robiąc to, odkryła, że dom to prawdziwa szczerą więź z innymi osobami na programie zdrowienia.

Jestem Kolumbijką, ale obecnie mieszkam w Niemczech. Zarejestrowałam się na zlot w Ukrainie już pierwszego dnia, gdy zobaczyłam informację. Pamiętam, gdy byłam smutna, że nie mogę uczestniczyć w zlocie w rodzinnym kraju, Kolumbii, który przypadkowo został zaplanowany na ten sam weekend. Bez wahania wypełniłam formularz i wzięłam udział w moim pierwszym zlocie SA! Mama i przyjaciele nie byli zadowoleni, gdyż martwili się o moje bezpieczeństwo. Jedna osoba zasugerowała nawet, że zwariowałam, że jadę do kraju, w którym toczy się wojna. Może to prawda - brakuje mi zdrowego rozsądku i to właśnie dlatego trafiłam do SA. Podejmowałam duże ryzyko, gdy się uruchamiałam, a teraz na programie zdrowienia jestem gotowa zrobić wszystko, aby pozostać trzeźwa i prowadzić wolne i radosne życie, zgodnie z obietnicą programu. Skoro organizatorzy powiedzieli, że to bezpieczny obszar, zaufałam im. Zlot przerósł moje oczekiwania. Ukraińscy uczestnicy byli niesamowitymi gospodarzami - spędziliśmy razem dużo czasu. Mieliśmy grilla, jedliśmy czekoladki, próbowaliśmy pysznych ukraińskich potraw i robiliśmy figurki ze sznurka. Usłyszałam wiele historii i mogłam zadać wiele pytań. Poznałam trzy niesamowite siostry, a nawet dzieliłam pokój z Ukrainką w tym samym wieku i z bardzo podobną historią. Hojnie podzieliła się swoim doświadczeniem pięciu lat trzeźwości - była to dla mnie niesamowita okazja, zwłaszcza że zawsze czułam się jak „obca”, nie tyle z innego kraju, ale z całej ludzkiej rasy. Zawsze wiedziałam, że jestem inna, ale to uczucie znika, gdy tylko przychodzę na miting SA. Niesamowite było słyszeć modlitwę o pogodę ducha w siedmiu językach. Byłam tam, w górach w Karpatach w Ukrainie oglądając zdjęcia kolumbijskich uczestników na zlocie w dolinie Cocorá. Jednocześnie tęskniłam też za macierzystą grupą w Niemczech. Teraz wydaje mi się, że mam wiele domów w sercu - dom nie jest już miejscem - dom to serdeczna więź ze wspólnym pragnieniem zdrowienia. Zloty to wspaniały przykład siły wspólnoty SA. Na zawsze zapamiętam to doświadczenie.

Evelyn, Germany/Colombia

Cięciwa w Bożym łuku

Dave (po prawej) podczas pracy na warsztatach „ze sznurkiem” w Kairze, Egipt [zdjęcie w [PDF](#)]

Wielu uczestników z całego świata było głęboko zasmuconych informacją o śmierci oldtimera Dave'a T. Niedawno zdiagnozowano u niego raka płuc, ale wtedy nie wydawało się, żeby to było nieuchronne. Dave był trzeźwy w SA od 1990 roku. Był dobrze znany jako „człowiek sznurek” (string man) - bardzo utalentowany gawędziarz twórczo dostosował serię ćwiczeń ze sznurkami, aby zilustrować zasady naszego programu.

Dave był prawdziwą cięciwą w łuku swego Boga. Wspaniały przykład przemian, jakie może spowodować jeden człowiek. Podróżował do ponad 25 krajów prowadząc warsztaty i niosąc posłanie, w tym Australii, Kostaryki, Rosji, Dominikany, Kenii, Egiptu, Izraela, Mongolii, Finlandii, Słowacji, Zjednoczonych Emiratów Arabskich, Singapuru, Polski, Kanady, Niemiec, Francji, Holandii, Meksyku, Wielkiej Brytanii, Armenii, Irlandii, Kolumbii. SA istnieje w niektórych krajach dosłownie tylko dzięki jego wizytom, prowadzeniu warsztatów i tchnięciu życia w młodą lokalną wspólnotę. Czasami w jego warsztatach uczestniczyło 20-30 uczestników, a czasem nawet ponad 200. Przeprowadził też kilka warsztatów i wykładów online dla irańskiej wspólnoty - był przez nich bardzo lubiany.

Nawet w wieku 80 lat podróżował przez wiele miesięcy, poświęcając w ten sposób swój własny komfort. Zawsze wolał zatrzymywać się w domach uczestników niż w eleganckich hotelach, jeść domowe lub lokalne potrawy niż standardowe posiłki, czy podróżować samochodem lub lokalnym autobusem niż samolotem. Niestrudzenie rozmawiał z uczestnikami, kiedy tylko chcieli. Dave powiedziałby, że WSZYSCY mamy potencjał, żeby mieć taki wpływ. Dodałby też: „Nieś posłanie! Przekaż je dalej! Nawet jeśli będzie to tylko dla jednej osoby”.

Jean V., Belgia

Pamięci Dawida M.

Dawid M., sponsor mojego sponsora, właśnie zmarł po kilku latach zmagania się z rakiem. Nigdy nie zgadłbyś, że ma raka, ponieważ nigdy się nie skarżył. Dla mnie był ucieleśnieniem Tradycji Drugiej - Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.

Niektórzy z was mogą go znać z południowego mitingu w Portland, na którym byli ludzie z całego świata - a ich ilość eksplodowała podczas pandemii. Nie byłoby mnie tutaj bez Dawida M. Zajmował się poradnictwem, też dla mnie, mojej byłej żony, naszego małżeństwa, często prowadził mitingi par S-Anon i SA oraz sponsorował mojego sponsora. Poprowadził mnie w wielu sprawach swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją oraz przykładem.

Dawid M. przez wiele lat był dwukrotnie redaktorem Essay i wspomagał pisanie naszych tekstów programowych. Pomógł Royowi przenieść Biuro Główne z Simi Valley w Kalifornii do Nashville w Tennessee. Pełnił służby na grupie lokalnej, intergrupie i regionie, w który był zaangażowany, a w końcu był delegatem na ogólne zgromadzenie GDA. Jedyną służbą, której nigdy nie pełnił to powiernik. Założył SA w Portland w stanie Oregon. Sponsorował ponad tysiąc mężczyzn (m. in. Dave'a T.) oraz kilka kobiet w SA. Prowadził poradnictwo dla par SA/S-Anon (z wyjątkiem osób sponsorowanych) na wczesnym etapie ich zdrowienia. Wielokrotnie przemawiał na międzynarodowych, regionalnych i lokalnych zlotach i spotkaniach SA.

Gdy zobaczyłem go pierwszy raz na mitingu w centrum Portland, przedstawił się tak: „Dawid, seksoholik. Właśnie widziałem trzy krocza idące w moją stronę, gdy wchodziłem na ten miting”. Myślałem, że nie jest trzeźwy, ale zdałem sobie sprawę, że jego dzielenie to doskonały przykład oldtimera, który wiedział, jak natychmiast odrzucić żądzę i wyjawić swój sekret. Nie byłem wtedy zdolny do takiej szczerości, ani nawet, żeby to uznać. Biorąc pod uwagę, że Dawid był jedną z osób, które kształtowały SA, fakt, że większość uczestników SA go nie zna, świadczy o jego pokorze i praktyce anonimowości. Wiele osób będzie za nim tęsknić. Mike M., Tajwan/USA

Przez wiarę i przez uczynki

Regiony MAR i EMER entuzjastycznie zapraszają na wspólnie organizowane wydarzenie online na Zoom w dniach 9 i 10 marca 2024 r. Komitety dobrosąsiedzkie z tych regionów współpracują przy organizacji tego historycznego wydarzenia. Każdy komitet ma na celu wzmocnienie wspólnoty między sąsiednimi regionami i wspieranie uczenia się na podstawie doświadczenia, siły i nadziei innych regionów. Spikerzy z obu regionów będą się dzielić, z tłumaczeniem symultanicznym na angielski i inne języki, w sumie zapewniając tłumaczenia na kilkanaście języków. W niedalekiej przyszłości zostaną ogłoszone szczegóły dotyczące tego wydarzenia, w tym tematy i spikerzy. Zarezerwujcie proszę daty i bądźcie gotowi na to pierwsze transatlantyckie wydarzenie. Do zobaczenia!

DATA: 9 -10 MARCA 2024

11:00 - 15:00 EST (UTC - 5)

16:00 - 20:00 GMT (UTC)

17:00 - 21:00 CET (UTC + 1)

18:00 - 22:00 Europa Wschodnia (UTC + 2)

20:00 - 12:00 AMST (UTC + 4)

Rejestracja jest otwarta: <https://tinyurl.com/mar-emer-2024>

Finanse SA na 31 Października 2023

Dochód	\$367,285
Wydatki	\$410,678
Strata netto	\$ 43,393
Rezerwa ostrożnościowa	\$283,733
Pozostałe środki	\$221,168

Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon - Courage to Change (Odwaga do zmiany)

12-14 LIPCA 2024, Los Angeles, Kalifornia, USA

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

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

Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon --- 25-27 LIPCA 2025, Dallas, Teksas, USA

Radość we Włoszech

Na początku listopada nasza włoska wspólnota miała weekend zdrowienia w Rzymie. Pomimo deszczu, pięknie spędziliśmy razem czas w duchu zdrowienia. Mieliśmy pięć mitingów (plus jeden opcjonalny) oraz wolne popołudnie, podczas którego mogliśmy spacerować, rozmawiać, pracować nad Krokami, medytować i cieszyć się czasem. Głównym celem tego weekendu było zapewnienie włoskiej wspólnoty SA miejsca spotkania twarzą w twarz i wspieranie „prawdziwej jedności” w naszej początkującej Wspólnocie. Zdecydowaliśmy się nie zapraszać międzynarodowych spikerów, ale raczej pozwolić własnym uczestnikom mówić na luzie o kapitulacji i służbie.

Jestem w SA od maja 2021 roku. Do tej pory kapitulacja powinna stać się dla mnie silną i codzienną praktyką, ale tak nie jest. Przez większość czasu dzwonię i wysyłam SMS-y do innych osób: „Muszę skapitulować, powierzyć ...” lub „Chcę wydobyć na światło dzienne ...”, ale moje wewnętrzne ja nie chce zrezygnować z fantazji czy chorych działań. Rozwiązanie? Słucham dzielenia się i historii innych osób, a dzięki temu pozwalam działać Bogu. Czasami zapominam, że to On ma pracę, ale ja nie jestem Bogiem - muszę więc przestać odgrywać rolę Boga. Naprawdę pomogło mi takie osobiste, bezpośrednie spotkanie-przypomnienie w formie naszego zlotu. Sprawy zmieniają się bardzo szybko.

Sobotnie popołudnie było naprawdę zabawne i aktywne. Spędziliśmy razem czas podziwiając niesamowity widok z niektórych gór w czasie wędrowki: „Czy to jezioro czy morze?” Wieczór gier w sobotę był świetny! Pięć stołów z pięcioma różnymi grammi planszowymi, przy których śmiałyśmy się i dowiedzieliśmy czegoś nowego o naszych braciach i siostrach! Ktokolwiek wygrał (każdy), otrzymał kawałek puzzli, a na koniec gry wspólnie je ułożyliśmy! Wspaniałe wyzwanie! Nie było łatwo, ale udało się je ułożyć! Mamy tylko zdjęcie, aby zapamiętać tę wyjątkową chwilę. Wszyscy zrobiliśmy breloczki na klucze z naszych puzzli, gdyż każdy z nas jest częścią czegoś większego i bardziej znaczącego. Czasami my seksoholicy jesteśmy genialni! -- Chiara D., Bassano del Grappa, Włochy

Wydanie Essay Luty 2024 - Trzeźwe życie, trzeźwe umieranie

Zmieniliśmy temat lutowego Essay ze względu na śmierć oldtimerów Dawida M. i Dave'a T. Będziemy ich wspominać - swoim przykładem pokazali nam, że nie tylko trzeźwe życie, ale także trzeźwa śmierć jest możliwa dzięki pracy na programie Dwunastu Kroków.

Radosna trzeźwość w służbie: Dawid M. był prawdziwym przykładem służenia innym we wspólnocie i poza nią na wiele sposobów.

Stawanie się zintegrowaną osobą: Dave T. pokazał na swoim przykładzie jak stać się osobą radosną, użyteczną i zintegrowaną.

Pamiętając o tytanach: Ten artykuł koncentruje się na oldtimerach z pierwszego pokolenia, którzy pozostali trzeźwi we wszystkich wyzwaniach życia - nawet w ostatnim.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Luty 2024: Trzeźwe życie, trzeźwe umieranie (Termin: 1 stycznia) - Przeczytaj, jak nasz niesamowity program może pokonać życiowe problemy, nawet strach przed śmiercią.

Kwiecień 2024: Odwaga do zmiany (Termin: 1 marca) - To wydanie będzie poświęcone tematowi lipcowego międzynarodowego zlotu w Los Angeles, USA.

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

Sierpień 2024: Czym jest żądza? (Termin: 1 maja) - Skupienie się na koncepcji żądz odróżnia SA od innych wspólnot S i sprawia, że nasza wspólnota jest bardzo skuteczna.

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

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

Dwanaście Kroków SA

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

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

Dwanaście Tradycji SA

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

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