

## Essay Kwiecień 2023 – Świątowanie cudu trzeźwości SA

Polska wersja tekstowa. Pełne wydanie po angielsku: [www.sa.org/essay](http://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](mailto:essay@sa.org)

Copyright © 2023 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

### Od redakcji

Drogi czytelniku Essay,

W tym numerze członkowie dzielą się cudami zdrowienia, ciesząc się wolnością od toksycznej mocy żądzy dzięki pokornej pracy na tym programie. Ukrainka opowiada jak trzeźwość pomogła jej pokonać wyniszczające wady charakteru. Belg żyje szczęśliwy, radosny i wolny - szczególnie wolny od poczucia, że musi dostosować się do obowiązujących etykiet społecznych. Brytyjczyk opowiada jak nasza „szalona, niemożliwa definicja trzeźwości” przyciągnęła go, a nie zniechęciła, i że dzięki dostosowaniu życia do tej definicji, jego życie nie jest już szalone i niemożliwe. Eric dzieli się tym, jak granice chronią przed chaosem i impulsywnością jego „najlepszego myślenia”.

Wspaniały rozwój SA trwa, więc w tym numerze zamieszczamy teksty naszych siostr i braci z nowego Regionu Australia - Nowa Zelandia. Jason, pierwszy w historii australijski powiernik, opowiada o cudzie narodzin nowego regionu. Petrice z Australii dzieli się, jak więź z osobami z SA pozwala jej uniknąć przytłoczenia, gdy traci równowagę emocjonalną. Oldtimer z Sydney opisuje, jak zdrowienie zmieniło go w nową osobę. Pat z Nowej Zelandii rozpoczyna swój dzień od padnięcia na kolana, modląc się do Boga, aby uczynił w jego życiu to, czego on sam nie może zrobić. Każda historia daje wspaniałą nadzieję - świadectwo cudu zdrowienia z naszej choroby. Również w tym numerze przewodniczący rady powierników opowiada o najnowszych wydarzeniach w SA. Dowiedz się o Komitecie Prawnym SA. Przygotuj się na Międzynarodowy Letni Zlot SA w Polsce oraz Zimowy Zlot w Izraelu.

We wspólnocie, Zespół redakcyjny [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

## Spis treści

Co się dzieje w SA - Mamy skuteczną międzynarodową organizację.....	2
Praktyczne narzędzia: narzędzie, które przemieniło osobę z depresją i myślami samobójczymi w cenne dziecko Boga .....	4
Jasność, cud trzeźwości SA .....	5
Doświadczenie cudu trzeźwości SA - Definicja trzeźwości jako lustro .....	6
Niewiarygodny dar bycia inną osobą .....	7
Przyciągnięty przez tę niemożliwą, szaloną definicję trzeźwości .....	8
Granice mojego „najlepszego myślenia” .....	9
Płynąc w stronę mojego autentycznego ja.....	10
Co spowodowało, że program SA jest dla mnie wiarygodny .....	11
Uzdrowienie w rodzinie - niespodziewany cud .....	12
Historie SA: Cud przemiany w nowego mnie .....	12
Powód, żeby żyć .....	13
Kroki i Tradycje: W klasie dla początkujących .....	14
Droga do czwartego wymiaru .....	15
SA CFC: Prawdziwą radość przynosi dzielenie się z innymi .....	16
Informacje ze świata - Cud nowego regionu SA.....	17
Kalendarz wydarzeń SA .....	18

*I to jest właśnie cud. Nie walczyliśmy z alkoholem ani nie uciekamy przed pokusami. Czujemy, jakbyśmy znaleźli się na neutralnym terytorium - mamy przeświadczenie, że jesteśmy chronieni i bezpieczni. AA, str. 85-86*

Na okładce: Nasz grafik-illustrator LaRon zaprojektował genialną wariację na temat rysunku Człowieka Witruwiańskiego Leonarda Da Vinci, która przedstawia cud trzeźwości SA.

---

## Co się dzieje w SA - Mamy skuteczną międzynarodową organizację

Mamy wspaniałą wspólnotę! Kiedy tylko ktoś sięga po pomoc - wspólnota SA jest obecna. Dzięki służbie osób takich jak Ty, mamy sprawnie działającą międzynarodową organizację, dzięki której jesteśmy dostępni dla nowych osób - i dla Was wszystkich.

**Rejestracja mitingu.** Rejestracja naszego dziesięcioletniego spisu kończy się 10 kwietnia. Jeśli Twój miting nie jest zarejestrowany, zrób to już dziś, ponieważ ta baza mitingów stanie się wkrótce jedynym narzędziem znalezienia mitingu (Meeting Finder) na stronie sa.org. W ten sposób możesz wykorzystać Internet, aby nowe osoby miały aktualne informacje o mitingach.

**Powstają nowe pozycje literatury SA.** Komitet Literatury SA nieustannie pracuje, aby zapewnić przydatne nam wszystkim materiały. Powoli i ostrożnie pracują nad książkami i materiałami, aby upewnić się, że każda pozycja literatury naprawdę odzwierciedla głos naszej wspólnoty. Dwie nowe pozycje trafią wkrótce do czytelników z prośbą o komentarze. Jeśli chciałbyś wziąć udział w pracach jako czytelnik, skontaktuj się z SAICO. Naszą literaturę można znaleźć na sa.org.

**Złoty.** Jesteśmy teraz oficjalnie po covid - mamy zaplanowane międzynarodowe złoty dwa razy w roku. To wspaniałe możliwości spotkania z setkami ludzi takich jak Ty, zdobycia doświadczenia, siły i nadziei, których nie

można zdobyć w inny sposób. Już teraz możesz się zarejestrować na zlot w Krakowie w lipcu 2023 i w Jerozolimie w styczniu 2024. Pamiętaj o zlotach w Los Angeles w lipcu 2024 i Dallas w 2025.

**Finanse.** Prosimy o datki przez lokalne mitingi, Intergrupy i regiony, a także o dodatkowe wpłaty bezpośrednio na sa.org. Pamiętajcie: nie przyjmujemy żadnych dotacji z zewnątrz, więc nasze finanse zależą całkowicie od nas. Jest to dla nas trudny rok, ponieważ inflacja podnosi koszt wszystkiego, co robimy. Od nas wszystkich zależy, czy będziemy mogli nadal pełnić służby, które wykonujemy.

**Czat z powiernikami.** Nadal mamy kwartalne sesje Zoom, aby nieformalnie porozmawiać z powiernikami. Możesz poznać powierników i dowiedzieć się, co myślą. Słuchajcie ogłoszeń waszych regionalnych delegatów i Intergrup.

**Praca w służbach.** W lipcu trzech z siedmiu powierników kończy służbę. Jeśli masz ponad 5 lat trzeźwości, rozważ zgłoszenie się do tej ważnej służby, aby pomóc utrzymać SA dostępne dla wszystkich potrzebujących. Jeśli jeszcze nie masz wystarczającej trzeźwości, to przejdź ze zdrowieniem na kolejny poziom pełniąc inną służbę - w lokalnej grupie, Intergrupie lub regionie. Możesz też skontaktować się z biurem głównym SAICO w sprawie służby w komitetach międzynarodowych. Porozmawiaj ze sponsorem o tym, co możesz zrobić.

**Potrzebny programista aplikacji.** SA poszukuje programisty aplikacji do budowy i utrzymania naszej nowej wyszukiwarki mitingów (Meeting Finder). Mamy kopię wyszukiwarki mitingów NA, więc zadanie to zmodyfikowanie jej dla SA. System używa PHP, HTML, CSS, podstawowy SQL oraz Google mapping i geocoding API. Porozmawiaj ze sponsorem o tym, co możesz zrobić. Jeśli jesteś zainteresowany, skontaktuj się z SAICO, aby dostać kontakt do Komitetu IT.

Eric H., Floryda, USA, Przewodniczący rady powierników

#### **Listy do ESSAY - Nalegając, aby cieszyć się życiem**

Drogi Essay, Jedna z moich najważniejszych wskazówek dotyczących zdrowienia pochodzi z Anonimowych Alkoholików, str. 133: „Usilnie nalegamy, aby cieszyć się życiem”. Wersja Roya tego zdania to jego pogląd, że jeśli nie odnajdziemy w zdrowieniu tego, czego szukaliśmy w żądzy, zdrowienie nie zadziała (por. SA, str. 197). Radość, która płynie z akceptacji siebie i grupy, to jedna z rzeczy, której szukała moja żądza.

Większość lekcji zdrowienia zaczyna się na moich grupach zdrowienia. Potem mogę je zastosować w rodzinie i pracy. Moja grupa macierzysta studiowania Wielkiej Księgi AA jest bardzo wesoła. Dobry przykład: nazywamy służby nieformalnie: szeryf trzeźwości, mnich medalionów, stołowy prowadzący oraz król zoom. Śmiejemy się z wielu rzeczy, ale przede wszystkim z naszego uzależnionego umysłu, co jest sposobem, żeby się od niego odciąć. Myślę, że radość jest naturalną częścią rzeczywistości, a jeśli nie przeszkadza, to radość się wydarza.

Pracując w Hiszpanii w 2021 roku zauważyłem, że w moim egzemplarzu hiszpańskiej Wielkiej Księgi nie ma tego zdania o naleganiu, aby cieszyć się życiem. Pytałem kilku oldtimerów w SA i nie wiedzieli, że to zdanie jest w oryginalnej wersji Wielkiej Księgi AA. W rzeczywistości, jeden z członków powiedział nawet, że „naleganie, aby cieszyć się życiem” brzmi samowolnie i niezdrowo.

Mamy jednak dobry powód do radości! Nasza nikczemna przeszłość jest odkupiona, gdy włączamy ją w służbę pomagania innym. Nasze uzależnienie ma dobry cel i szczęśliwe zakończenie - szczęśliwą „kontynuację”. W najnowszym trzecim wydaniu hiszpańskiej Wielkiej Księgi pojawia się już to zdanie: „Usilnie nalegamy, aby cieszyć się życiem”, ale dalsza część nadal określa „śmiech” jako „zdrowy śmiech” (hiszp. sano reír). Chińskie tłumaczenie z Tajwanu to „zawsze uśmiechnięty” (180: „笑口常開”), a niemieckie to po prostu „śmiech” (155: Lachen). Śmiech może mieć różne konotacje kulturowe, ale zauważyłem, że bracia i siostry we wspólnocie w Hiszpanii, Niemczech, Egipcie, na Tajwanie i Filipinach oraz w innych miejscach, u których kapitulacja jest głęboka i długotrwała, których zaangażowanie w zdrowienie jest absolutne, wszyscy oni odnajdują radość i wesołość na mitingach i w życiu, bez względu na to, jak wyraża to ich język ojczysty.

Mike M., Tajpei, Tajwan

**Miejsca mitingów SA.** Mitingi SA mogą odbywać się wszędzie. Zdjęcia w wersji angielskiej Essay [sa.org/essay](https://sa.org/essay)

Miting El-Tahrir, Kair, Egipt

Nowa sala mitingów środowych, Wiedeń, Austria

Miting w Kamppi, Helsinki, Finlandia

Grupa Clean Soul, Bitwa na śnieżki po mitingu, Teheran, Iran

Miting wtorkowy, Mortsel, Belgia

Udostępnij swoje zdjęcia. Wyślij miejsce mitingu na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org). Podaj imię, adres, nazwę grupy i miasto.

---

## Praktyczne narzędzia: narzędzie, które przemieniło osobę z depresją i myślami samobójczymi w cenne dziecko Boga

*Zapięcie pasów na rollercoasterze zdrowienia i praktykowanie kapitulacji przemieniło ją w seksoholiczkę zdrowiejącą i pełną wdzięczności.*

Nie rzuciłam - skapitulowałam. Podróż na tym programie rozpoczęłam, gdy przyjaciółka z Al-Anon powiedziała mi, że jestem seksoholiczką. Aby udowodnić jej, że się myli, zgodziłam się pójść na 6 mitingów SA. Podczas tych sześciu mitingów powoli przyznałam, że jestem seksoholiczką. Na początku nie nawiązywałam kontaktu wzrokowego z innymi osobami i nie dzieliłam się. Na pierwszym mitingu grupy macierzystej było sześć innych kobiet SA. Chodziłyśmy na dwa mitingi w tygodniu jako grupa, co pomogło mi utożsamić się z programem i wtedy zaczęłam się dzielić. Kiedy się zidentyfikowałam, musiałam powierzyć lęk i wstyd. Czułam, że jestem gorsza od uczestników mężczyzn z powodu podwójnych standardów odnoszących się do kobiet w USA. Mężczyźni mogą prowadzić rozpustne życie, podczas gdy kobiety są albo dziewczycami, albo prostytutkami. Te idee zostały wyrzute w moim umyśle. Czas na programie pomógł mi je przewyciężyć.

Przeżyłam również wykorzystanie seksualne. Zaczęłam się uruchamiać, kiedy uświadomiłam sobie, że byłam ofiarą wykorzystywania seksualnego. Pogorszyło się na studiach, gdy alkohol obniżył moje zahamowania. Na ostatnim roku studiów opowiedziałam terapeutce o wykorzystywaniu seksualnym. Głównym sprawcą był mój przybrany ojciec. Nigdy nie powiedziałam o tym matce. Zmarła, gdy miałam 21 lat.

W moich latach 30-tych byłam uzależniona od powieści romantycznych z dużą ilością scen seksu. Masturbowałam się do fantazji z tych książek, a z ludźmi miałam do czynienia tylko w pracy. Zmagałam się z lękami i depresją. W końcu zapisałam się do szpitala psychiatrycznego, bo miałam myśli samobójcze. Po hospitalizacji zostałam pokierowana do SA i wtedy zaczęły działać cuda dzięki praktykowaniu następujących narzędzi zdrowienia:

**Mitingi.** W 1992 roku zrobiłam 90 mitingów w 90 dni. Niektóre były otwartymi mitingami AA, ponieważ nie było wystarczającej ilości mitingów SA w Cleveland.

**Praca na krokach.** Sponsorka pomogła mi w pracy na Krokach. Pierwszy raz Kroki Czwarty i Piąty przerobiłam w 1994 roku. Dużo się z nią kłóciłam o to, że seks jest opcjonalny. Akceptacja tej koncepcji była pierwszym cudem zdrowienia.

**Zloty.** Pojechałam na mój pierwszy zlot SA w 1995 roku w Baltimore. Pierwszego dnia bałam się wyjść z pokoju hotelowego, ale oddałam obawy Sił Wyższej, więc potem doświadczyłam dużo radości na tym zlocie. Mam kilka wspaniałych wspomnień ze zlotów na przestrzeni lat, w tym współprzewodniczenie na zlocie w Cleveland w 1999 roku. Jako współprzewodnicząca naprawdę musiałam pracować nad pokorą z moją Siłą Wyższą i skapitulować wobec pragnienia kontrolowania innych.

**Służba.** Bardzo powoli akceptowałam koncepcję służby w pracy na programie. Teraz wierzę w powiedzenie, że „Służba utrzymuje Cię w trzeźwości”. Akceptuję, że nie zawsze będzie tak jak chcę, gdy pełnię służbę. Akceptuję, że przeważy to, co jest najlepsze dla grupy, ponieważ wszystkim kieruje Siła Wyższa. Jestem sekretarzem na grupie macierzystej i przewodniczącą Intergrupy Northeast Ohio. Byłam delegatem z regionu Mid-Atlantic w latach 1999-2001. Najlepszą częścią służby jest nauka akceptowania ludzi takimi, jakimi są. Poznałam ludzi z całego świata. To niesamowite, że SA istnieje w tak wielu krajach. To prawdziwy cud.

**Sponsorowanie.** Musiałam przyjąć sugestie sponsorki na długo zanim sama byłam gotowa sponsorować. Akceptacja wskazówek zajęło mi trochę czasu. Na przeszkodzie stanęły wady charakteru - upór i bunt, a także nieufność wobec autorytetów. Z czasem Siła Wyższa dała mi pokorę, aby przyjąć wskazówki. Uczyłam się od wszystkich trzech sponsorek. Uczyłam się o kapitulacji, akceptacji i wdzięczności. Nauczyłam się, że nie jestem Bogiem - prawda, za którą jestem ogromnie wdzięczna. Wiele się również nauczyłam jako sponsorka. Wygłaszanie kazań nie działa. Muszę być wrażliwa, podatna na zranienia i dawać przykład - co czasami bywa ryzykowne. Na przykład, gdy osoba sponsorowana ma urazy, mówię jej, żeby modliła się za daną osobę. Czy robię to samo, gdy mam urazy? W większości przypadków tak, ale czasami chcę trzymać się złości. W tym momencie potrzeba więcej modlitwy. Siła Wyższa jest zawsze dostępna i ten fakt daje mi spokój.

**Zaufanie.** Bycie kobietą i singlem w SA było wyzwaniem, wymagającym dużo modlitwy i zaufania do Siły Wyższej. Kiedy przyszedłam do SA było w moim rejonie pięć innych kobiet. Stopniowo odpadały, a ja musiałam zaufać mężczyznom w SA jak braciom i przyjaciołom. Wszyscy jesteśmy zdrowiejącymi seksoholiczkami i musimy być traktowani tak samo. Po latach, w których były tylko dwie kobiety SA, teraz jest nas już sześć. Żądza jest przebiegła, zaskakująca i potężna, niezależnie od płci. Zaufanie braciom w SA pojawiało się powoli, jednak naprawdę przyszło z pomocą Siły Wyższej. Zaufanie mężczyznom było dla mnie bardzo trudne, gdyż przeżyłam wykorzystanie seksualne, gdzie sprawcami byli mężczyźni. Żaden z nich nie zadośćuczynił mi, gdy jeszcze żyli, ale z pomocą Siły Wyższej wybaczyłam im. Ten proces przyniósł mi ogromne uzdrowienie.

**Kapitulacja.** Mądra osoba z SA powiedziała mi, żebym zapięła pasy, bo zdrowienie będzie jazdą na rollercoasterze. Zgadzam się z tym stwierdzeniem. Kiedy pierwszy raz przyszedłam na program, wyśmiewałam koncepcję kapitulacji - powoli zaczęłam jednak stosować kapitulację we wszystkich dziedzinach życia. Bardzo lubię, gdy Roy pisze, że kapitulacja jest „hasłem przewodnim naszego programu” (Biała Księga, str. 101-102). Kapituluję wobec uraz, gdy się pojawiają i modlę się za osoby, do których czuję urazę. Zaczęłam kapitulować wobec małych rzeczy, takich jak frustracja na czerwonych światłach, kiedy się spieszę. Za radą sponsorki zaczęłam rano klękać i oddawać żądzę Sile Wyższej. Wieczorem klękam i dziękuję Bogu za to, że tego dnia utrzymał mnie w trzeźwości. Kapituluję też wobec żądz przed snem, bo lubi wkradać się do moich myśli, gdy szykuję się do snu. Nie jestem wyleczona z żądz, mam jednak codzienne wytchnienie. Jestem w okresie remisji - nie jestem wyleczona. Dlatego mówię, że jestem „Trzeźwa, ale nie zdrowa”. Nikt nie jest odporny na nawrót choroby.

**Akceptacja.** Akceptuję, że jestem seksoholiczką. Od czasu zaakceptowania prawdy o sobie poznałam wiele wspaniałych osób na programie. Czytałam z Wielkiej Księgi rozdział „Rozwiązaniem była akceptacja” (AA, str. 412). Mocne słowa. Czytałam je codziennie przed pracą, gdy miałam trudnego szefa.

**Wdzięczność.** Jestem wdzięczną zdrowiejącą seksoholiczką - ten program uratował mi życie. Prowadzę dziennik wdzięczności, który każdego dnia pomaga mi połączyć się z tym co pozytywne. Kiedy mam problem z napisaniem listy wdzięczności, wiem, że jestem w ciemnym miejscu. Modlę się i piszę dalej, aż pozytywne słowa pojawią się na stronie. Jestem wdzięczna, kiedy mogę podzielić się lub poprowadzić mityng, ponieważ mam nadzieję, że mogę pomóc komuś, kto jest zraniony lub zmagają się z problemami. Nowoprzybyły jest najważniejszą osobą na swoim pierwszym mityngu. Reszta grupy musi taką osobę zachęcić i dać jej nadzieję. Nowoprzybyły zwykle odczuwa jakiś lęk lub niepokój. W Cleveland mamy format mityngu dla nowoprzybyłego, który ma pomóc wprowadzić nową osobę: czytamy 20 pytań i definicję trzeźwości z Białej Księgi. Uważam, że nowa osoba musi czuć, że jest w bezpiecznym miejscu. Ten program przemienił kobiety z depresją i myślami samobójczymi w cenne dziecko Boga. Kolejny cud.

Peg V., Ohio, USA

---

**Wyjście z głowy:** Jednym ze sposobów, w jakie uzależnieni unikają swojego prawdziwego cierpienia, jest przebywanie w swojej głowie. Wiąże się to z obsesją na punkcie różnych spraw - analizowaniem, dyskutowaniem, czytaniem i poświęcaniem dużo energii na próbach zrozumienia różnych spraw. Jest taka historia o pokoju z dwojgiem drzwi. Na każdych drzwiach jest napis. Na jednych jest napisane „NIEBO”, a na drugich „WYKŁAD O NIEBIE”. Wszyscy uzależnieni ustawiają się w kolejce przed drzwiami z napisem „WYKŁAD O NIEBIE” !

## Jasność, cud trzeźwości SA

*Jasność - jasność to coś, co muszę i chcę mieć i nigdy nie stracić.*

*Jasność otrzymuję, gdy zatrzymuję się, słucham i myślę.*

*Jasność to terazniejszość dana od Boga, gdy dbam o siebie i innych.*

*Jasność otrzymuję, gdy nie pozwalam, żeby owładnęły mną życiowe wyzwania.*

*Jasność się wydarza, gdy próbuję stać się kanałem Bożego pokoju.*

*Jasność jest wtedy, gdy mój umysł jest czysty i mogę myśleć w zdrowy sposób.*

*Jasność jest wtedy, gdy sprzątam dom z wad charakteru stojących na drodze użyteczności dla Ciebie, Boże, i drogich mi osób, które też cierpią.*

*Jasność jest wtedy, gdy biorę odpowiedzialność za moje działania zapewniając, że jestem jasną, czystą ścieżką, na której strach, uraza, złość, zemsta, użalanie się lub zazdrość nie przeszkadzają i nie odbierają mi pogody ducha.*



*Jasność to naturalny skutek bycia Strażnikiem - nie pozwalam, aby różne sprawy i hałas życia, miejsca, ludzie, sytuacje opanowały mój proces myślenia.*

*Jasność to najwspanialszy dar, jaki mogę sobie wyobrazić.*

*Jasność pozwala mi postrzegać ludzi jako osoby, a nie przedmioty.*

*Jasność jest wtedy, gdy mam awaryjną sytuację i nie daję się przytłoczyć i zagubić.*

*Jasność przyciąga ludzi, by chcieli być blisko mnie.*

*Jasność pomaga mi przejść przez dzień bez zbytniego zastanawiania się, że może nie zrobiłem wystarczająco dużo lub wystarczająco dobrze.*

*Jasność to wszystko, czego potrzebuję, aby być kochającym, spokojnym mężem, ojcem, przyjacielem i członkiem społeczeństwa.*

*Jasność to pewność, że to, co myślę, mówię lub robię, jest bez wątplenia słuszne.*

*Jasność to poczucie, że Ty, Boże, działasz we mnie i mnie słuchasz.*

*Jasność to chodzenie za rękę z Tobą Stwórczo wszechświata z poczuciem, że wszystkim się opiekujesz i wszystko będzie dobrze.*

Shea K., Nowy Jork, USA

---

## Doświadczenie cudu trzeźwości SA - Definicja trzeźwości jako lustro

*Trzeźwość całkowicie zmieniła jej spojrzenie na życie, w którego centrum jest Bóg jej rozumienia.*

Moje życie na programie zdrowienia jest dziś pełne cudów - największym z nich jest to, że zdrowieję z tej choroby - ze zniewolenia żądzą, na którą nie ma lekarstwa. Kolejnym ogromnym cudem jest to, że jestem dziś wdzięczna. Kiedyś nigdy nie byłam wdzięczna. Moje zdrowienie w SA zaczęło się od zaakceptowania definicji trzeźwości SA. Dla mnie definicja jest jasna i jednoznaczna. Jest jak lustro, w którym widzę i oceniam swój postęp duchowy. Praca, którą musiałam wykonać, aby zachować trzeźwość - kroki, mitingi, służba - pomogły mi znaleźć rozwiązania w innych problematycznych obszarach życia, gdzie medycyna i religia były bezsilne.

W życiu doświadczyłam wielu cudów, ale do czasu zdrowienia byłam na nie wszystkie ślepa. Zaślepiąca przez żądzę, wstyd, złość na Boga, wszelkiego rodzaju negatywne postawy. Im bardziej dzieliłam się mroczną przeszłością, tym bardziej opadały więzy wstydu, a serce zaczęło wypełniać szczęście, radość i wolność oraz silne poczucie wdzięczności za wszystko, co mnie spotkało - wdzięczność za każdą rzecz, która przyczyniła się do tego, że przysłałam na pierwszy miting SA.

Często słyszy się, że pierwsze trzy kroki są najważniejsze - to pomost, przez który przechodzimy do pozostałych kroków. Jednak dla mnie Krok 11 był i nadal jest najważniejszy. Na polecenie pierwszej sponsorki zaczęłam Krok 11 w tym samym czasie, co Krok 1. Na początku moje zaangażowanie w realizację Kroku 11 polegało tylko na codziennym czytaniu odpowiednich stron z Wielkiej Księgi AA. Potem nauczyłam się praktykować codzienną inwenturę przed snem. Wtedy zbyt wiele nie rozumiałam, nie mogłam więc pojąć, dlaczego miałabym prosić Boga o przebaczenie. Mniej więcej w tym czasie nie mogłam nigdzie znaleźć rabina, który pomógłby mi znaleźć odpowiedzi na wiele pytań, jakie miałam w związku z tym wszystkim. A potem zadałam sobie pytanie, czy w ogóle potrzebuję rabina, bo przecież sporo już wiedziałam.

Przepracowanie 12 Kroków zajęło mi 2 lata, pracując przy pomocy *Zacznij działać*. Dopiero po podzieleniu się Krokiem 12 ze sponsorką doświadczyłam serdecznej więzi z modlitwą Kroku 3 - teraz więc widzę, jak bardzo potrzebuję tej modlitwy w życiu. Dzięki łasce Bożej, nie motywuje mnie dziś samowola, ale raczej pragnienie poznania woli Bożej wobec mnie i siły do jej spełnienia. Każdego dnia modlę się też o łaskę pokory i wdzięczności.

Dziś jestem częścią wielkiej rodziny, w której dobrze się czuję - kochana, doceniana i wspierana, w której znajduję ukojenie i harmonię. Program 12 kroków pomógł mi odnaleźć Boga, rozmawiać z Nim i słyszeć Go. Co ważne, program pomaga mi nie wchodzić Bogu w drogę, gdy On pomaga mi być szczęśliwą, gdy pomaga mi dostrzegać Jego błogosławieństwa we wszystkich rzeczach, niezależnie od tego, co dzieje się w świecie zewnętrznym.

Dzisiaj postrzegam wszystkich ludzi w moim życiu, przeszłych i obecnych, jak kolory na palecie Boga - tworzą piękną tęczę w Jego boskich rękach. Drodzy bracia i siostry ze wspólnoty SA - każdy z Was jest integralną częścią mojej przemiany na lepsze. Dziękuję Wam.

Olga S., Ałczewsk, Ukraina

Międzynarodowy zlot SA i S-Anon, Kraków, Polska [sa.org.pl/sa-convention-2023](http://sa.org.pl/sa-convention-2023)

Jednym z często słyszanych nieoficjalnych haseł jest: „Dołącz do SA i zobacz świat”. Przyjedź 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. Koszerno 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. Wczesna rejestracja to tylko 65 €!

---

## Niewiarygodny dar bycia inną osobą

*Dziś jest wolny od etykietek, do których chciałoby dostosować go społeczeństwo, może być sobą takim, jakim jest.*

Przyszedłem do SA w 2008 roku. Do tego czasu życie było pasmem kompulsywnej masturbacji, pornografii, podglądactwa, ekshibicjonizmu i niezliczonych potajemnych kontaktów lub jednorazówek z innymi mężczyznami. Jedynym doświadczeniem relacji był ponad 20-letni krzywdzący związek z alkoholikiem.

Kiedy po raz pierwszy przeczytałem definicję trzeźwości SA, byłem rozczarowany, gdyż czułem się inaczej. Nadal określałem siebie jako gej, choć w moim stanie nie było nic wesołego. [Ang. *gay* to też wesoły.] Nawet jeśli nie potrafiłem się utożsamić z tym, co sugeruje definicja trzeźwości, dwa słowa zwróciły moją uwagę:

1. Pierwszym słowem była „wolność” - obietnica definicji trzeźwości brzmi: „wolność od wszelkich form seksu”. To było wyzwanie, gdyż dążenie do kompulsywnego seksu zawsze było głównym napędem i dawało mi złudzenie wolności. Nie potrafiłem sobie wyobrazić życia bez niego i z pewnością nie byłem świadomy stanu zniewolenia, w jaki się wpakowałem.

2. Drugim słowem było pojęcie „żądzy” - to brakujący element układanki. Bezskutecznie próbowałem powstrzymać seksualne uruchamianie się i jego konsekwencje, ale nigdy nie przyszło mi do głowy, że „picie” żądzy poprzedza i skutkuje ciągami uruchamiania się. Skanowanie prawdziwych lub wirtualnych osób prowadziło tylko do coraz większego skanowania, ale nigdy nie zaspokajało potrzeby nawiązania z nimi kontaktu.

Wyraźnie nie byłem zachwycony rozwiązaniem SA, ale postanowiłem dać mu szansę, ponieważ śmierć z powodu uruchamiania się wydawała się gorsza. Znalazłem sponsora z Wielkiej Brytanii, pracowałem na Krokach i zacząłem sponsorować innych. Wszystko zaczęło się powoli zmieniać, ale kilka blokad przeszkadzało mi na tej drodze. Jedną z nich było pojęcie Siły Wyższej, a drugą mój homoseksualizm. Z pomocą amerykańskiego uczestnika SA nastąpił przełom w obu jednocześnie - doświadczyłem przebudzenia duchowego. Poprosiłem Boga o uwolnienie od obsesji znalezienia związku i następnego ranka zostałem od niej uwolniony. Niestety, potrzebowałem jeszcze kilku lat, żeby zaakceptować kapitulację wobec żądzy. Taka postawa pozostawiła mnie w poczuciu samotności, bezużyteczności i strachu.

W 2014 roku poproszono mnie o napisanie swojej historii do ESSAY. Patrząc wstecz, widzę, że ta próba była bardzo egocentryczna i skupiona na problemie. Żyłem w zaprzeczeniu i przygotowywałem się do nawrotu, który rozpoczął się w grudniu 2013, a kulminacja nastąpiła w kwietniu 2014 roku. Miałem depresję i myśli samobójcze. Nie mogłem już żyć z żądzą ani bez niej. Zabawa się skończyła, a mimo to nie miałem pojęcia, jak doczołgać się z powrotem do zdrowienia.

Przyjaciel zasugerował mi wizytę u psychiatry i poproszenie o leki antydepresyjne, co też uczyniłem. Odpoczywając emocjonalnie, przeczytałem ponownie początek rozdziału piątego z Wielkiej Księgi AA. Tym razem słowo „uczciwość” uderzyło mnie z siłą błyskawicy. Tego mi właśnie brakowało! Nigdy w życiu nie byłem rygorystycznie uczciwy. Okłamywałem rodzinę, przyjaciół i kolegów, ale także sponsora, innych uczestników SA, samego siebie oraz Boga. Do tego czasu kłamstwo było dla mnie bardziej naturalne niż oddychanie. Teraz wybrałem uczciwość, więc rezultaty były natychmiastowe - spokój, stabilność emocjonalna i więź z innymi osobami z SA.

W trzeźwości postanowiłem na nowo spojrzeć na definicję trzeźwości. Zapewnia mi bezpieczną przystań, w której mogę być sobą takim, jakim jestem, a nie takim, jakim wydaje się określać mnie świat zewnętrzny. Przyjęcie definicji trzeźwości i życie według niej wyrzuciło życie całkowicie do góry nogami w następujące sposoby:

1. Patrząc na to z zewnątrz, najbardziej spektakularną zmianą jest oczywiście to, co lubię nazywać „wejściem” (ang. *coming in*). Pod koniec okresu dojrzewania „ujawniłem się” (ang. *coming out*) i przyjąłem gejowski styl życia. Szedłem na całość, ale nigdy nie wydawało się to zgodne z tym, kim naprawdę jestem. Często brzydziłem się swoimi czynnościami seksualnymi, ale żąda i tak sprawiała, że wracałem. W momencie, gdy wycofałem się całkowicie ze świata homoseksualizmu, otworzyły się kolejne drzwi - jakby zostały odblokowane. Stałem się dostępny dla kobiet, a na pielgrzymce w mojej tradycji wiary spotkałem kobietę, która została moją żoną. Dzięki niej jestem obecnie dziadkiem trzech cudownych dziewczynek. Nadal mężczyźni są dla mnie wyzwaniem, ale teraz rozumiem ten pociąg do osób tej samej płci jako przejaw mojej choroby seksoholizmu.

2. Dla mnie osobiście najbardziej niesamowitą przemianą jest mój rozwój duchowy. Zawsze byłem agnostykiem. Akceptowałem ideę, że jakiś inteligentny zamysł stworzył wszechświat, ale nie miał żadnego innego interesu w jego powstaniu. Dziś wierzę w kochającego Boga, który troszczy się o mnie i daje mi łaskę zdrowienia jeden dzień na raz. Wróciłem do religii dzieciństwa, która jak się składa, ma takie samo zdanie na temat seksualności jak nasza definicja trzeźwości.

3. Dawniej obwinałem rodziców za wszystko, co w moim życiu poszło nie tak. Ojciec był nieobecny alkoholikiem, a matka cierpiała na ataki furii, depresję i nerwicę. Patrząc uczciwie na mój udział i zadość czyniąc wobec nich, utorowałem drogę do wzajemnego przebaczenia. Zanim odnowiłem kontakt, ich sytuacja finansowa się załamała, więc potem mogłem pomóc im przejść przez ten trudny okres.

4. Zawsze byłem raczej sztywny, fizycznie i społecznie. Obecnie jestem w stanie cieszyć się życiem i mieć radość z takich rzeczy jak wędrówki, jazda na rowerze, camping czy taniec.

5. Od ponad 40 lat cierpię na kwasowość żołądka i niewydolność jelit, co doprowadziło do choroby niedożywienia. W SA znalazłem siłę, aby zmierzyć się ze sposobem, w jaki sam próbowałem się leczyć. Z pomocą diety przytyłem 15 kg i zmieniłem nawyki żywieniowe.

6. Pełnienie służby okazało się doskonałym antidotum na egocentryzm i współzależność, pomogło mi rozwinąć się społecznie i duchowo.

Nie byłoby to możliwe bez jasności i prostoty naszej definicji trzeźwości. Dopóki powstrzymuję się od żądzy i pozostaję wierny przysiędze małżeńskiej, nie muszę wracać do wstydu i cierpienia z przeszłości, jeden dzień na raz. Jestem wolny od etykietek, które chciałyby mi dać społeczeństwo. Jestem zdecydowanie inny niż osoba, którą kiedyś byłem - to niesamowity dar.

Jean V., Belgia

#### **TEMAT DYKUSJI - Jakich cudów trzeźwości SA doświadczyłeś do tej pory?**

Czy doświadczasz wolności od niewoli „przymusu seksu”? Czy odkryłeś postępujące zwycięstwo nad żądzą i stabilne duchowe zdrowienie? Czy stałeś się rygorystycznie uczciwy? Czy nauczyłeś się szukać podobieństw zamiast różnic? A może nadal cierpisz na „nieuleczalną wyjątkowość”? Czy zwolniłeś swoje własne „najlepsze myślenie” ze stanowiska swojej siły wyższej i zaprosiłeś Boga, aby zajął należne Mu miejsce? Czy szukałeś „Bożego sposobu życia” (AA 63), rezygnując tym samym całkowicie z własnego sposobu życia? Możesz wykorzystać ten temat na mityngu dyskusyjnym lub przesłać nam historię swojego zdrowienia na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

---

## Przyciągnięty przez tę niemożliwą, szaloną definicję trzeźwości

W czasie, gdy byłem jeszcze w czynnym nałogu i szukałem sposobu, żeby przestać, natknąłem się na SA. Do SA zwróciłem się już rok wcześniej, ale zrobiłem to tylko połowicznie, więc wtedy nie dotarłem na mityng. Nie trzeba dodawać, że sprawy się pogorszyły. Ale za drugim razem, kiedy skontaktowałem się z SA, zwróciłem uwagę na informacje na brytyjskiej stronie SA i jedną rzeczą, która naprawdę mnie przyciągnęła, była ta niemożliwa, szalona definicja trzeźwości.

To dlatego, że do tego czasu rozumiałem, że ilekroć pozwalałem sobie na masturbację, nie wiedziałem jak i kiedy to się może skończyć. Mogły to być godziny, dzień, tydzień, miesiące - a ja nie miałem pojęcia, czym to się skończy, jakie nowe dno osiągnę. Jednocześnie wiedziałem, że dla mnie zaprzestanie masturbacji było niemożliwe - nie miałem wtedy pojęcia, że życie fantazji też jest problemem.



Podobało mi się też, że przypominało definicję AA. Poznałem oldtimera na tym programie, widziałem i słyszałem, jak zdrowienie zmieniło jego życie i dało mu pogodę ducha. Trzeźwość zadziałała w jego przypadku, więc pojawił się mały promyk zrozumienia (nie byłem jeszcze gotowy na nadzieję), że trzeźwość zadziała również w moim przypadku. W AA to całkiem proste. Aby nazwać się trzeźwym, muszę nie pić alkoholu. W SA to też proste: trzeźwość to brak seksu z samym sobą lub kimkolwiek innym niż mój współmałżonek oraz postępujące zwycięstwo nad żądzą. Ta druga część jest kluczowa, bo pozwala mi zrozumieć, że jakkolwiek seks ze sobą lub z kimś, kto nie jest moim małżonkiem, jest dla mnie piciem żądzy.

Mocno wierzę, jak to jest napisane w Białej Księdze, że trzeźwość i zdrowienie nie polegają na zaprzestaniu zewnętrznych zachowań (choć to odgrywa pewną rolę), ale na oddaniu i kapitulacji wobec tego wewnętrznego pragnienia pożądania. Bez skapitulowania wobec żądzy wszelkie narzucone przez samego siebie ograniczenia zewnętrznych zachowań seksualnych w końcu się rozpadną. Nie mogę skapitulować wobec żądzy bez wpuszczenia Siły Wyższej - tej, która jest większa i potężniejsza od mojej żądzy.

W ciągu tych lat coraz bardziej utwierdzałem się w przekonaniu, że definicja trzeźwości SA jest najcenniejszą rzeczą, jaką mamy we wspólnocie. Dla mnie bez niej nie ma SA. Dla takiego seksoholika jak ja, bez niej nie ma trzeźwości ani powrotu do zdrowia. Jestem niezmiernie wdzięczny osobom z SA, które szły przede mną i podtrzymały definicję trzeźwości SA, która jest sercem naszej wspólnoty.

Osoba anonimowa, Wielka Brytania

---

## Granice mojego „najlepszego myślenia”

*Ten Amerykanin desperacko potrzebował kogoś, kto określiłby dla niego granice, więc każdego dnia używa Kroków, aby te granice utrzymać.*

Cztery lata przed przyjściem do SA szukałem pomocy u profesjonalnego terapeuty. Nie kontrolowałem mojego życia i wiedziałem o tym, uruchamiając się w sposób, który narażał mnie na bezpośrednie niebezpieczeństwo śmierci. Znalazłem pikantną informację o mężczyźnie, który przypadkowo powiesił się podczas seksualnej eskapady. To mogłem być ja. Terapeuta uspokoił mnie, dał mi kilka metod kontroli zachowań, a następnie pomógł mi eksplorować obsesję na punkcie uległych gier seksualnych. Dał mi to, co było największą mądrością w jego zestawie narzędzi: że świat psychologii miał niewielkie sukcesy w zmianie orientacji seksualnej. Dlatego powinienem pracować nad tym, aby czuć się komfortowo ze swoimi pragnieniami i „odpowiednio ich używać”. Dał mi licencję, żebym spędził kolejne cztery lata, nadal narażając swoje życie.

Dziękuję Bogu za SA, bo desperacko potrzebowałem kogoś, kto określi dla mnie granice. Nie potrafiłem zachować żadnych granic. Bez względu na to, jakie obietnice sobie składałem, zawsze je racjonalizowałem, gdy przychodził kryzys. Nie wybrałem świadomie SA zamiast innego programu 12 Kroków - po prostu był dla mnie dostępny, kiedy sięgnąłem dna. Dziś uważam to za Bożą opatrzność w moim życiu. Nasza definicja trzeźwości dała mi granice, których zawsze potrzebowałem, definicję poza moim własnym „najlepszym myśleniem”, która była wystarczająco jasna i stanowcza, żeby zadziałać.

Moje racjonalizacje były jednak nadal genialne. Co w ogóle miałem na myśli przez „seks z samym sobą”? W tym świecie dominacji i uległości, wiele sposobów mojego uruchamiania się nie było w ogóle seksualnych - przynajmniej według standardów większości ludzi. Biczowanie i wiązanie są ukazywane w filmach jako komedia, na pewno nie są „seksem”. Czyżby?

Dla mnie odpowiedź była jednoznacznie twierdząca. Niezależnie od tego, jak postrzegali je inni, szukałem tych zachowań, bo mój umysł przekładał je na seks. Musiałem przyznać, że dla mnie wiele czynności - nawet tych bardziej normalnych, jak picie ze szklanki - może być seksualne. Mogłem przekroczyć granicę „seksu z samym sobą” zajmując się zwykłymi przedmiotami, jeśli mój umysł był w niewłaściwym miejscu.

We wczesnym okresie trzeźwości spędziłem sporo czasu na rozważaniu wyrażenia „seks z samym sobą” i pogodzeniu się z tym, co dla mnie oznacza. Od lat wiedziałem, że w psychologii Freuda wszystko, co człowiek robi, ma składnik seksualny. Tak było z pewnością w moim przypadku. Rozwiązałem tę zagadkę, robiąc listę. (Dobrze mi wychodzi tworzenie list, ale nie potrafię ich przestrzegać.) Wypisałem czynności, które uznaję za „seks z samym sobą” - rzeczy, które robiłem i traktowałem seksualnie. To działało przez jakiś czas i pomogło mi zachować trzeźwość na początku pracy na krokach.

Później jednak musiałem sięgnąć głębiej. Gdy miałem dłuższą trzeźwość i „przypadkowo” miałem chore myśli, zdałem sobie sprawę, że faktycznie czułem żądzę, kiedy tak się działo. Pokusy wdzierały się do świadomości, ale nie miały nade mną władzy, dopóki ich nie przyjąłem. Kiedy skupiam się na pokusie i zaczynam się nią napawać - ktoś biegnie, obraz reklamowy, euforyczne wspomnienie - czuję fizyczny przypływ narkotyku w ciele. Przyspiesza bicie serca, oddech staje się szybki i płytki, rumieniec wzbiera z klatki piersiowej na szyję i twarz, oczy rozszerzają się. Wow! Dowiedziałem się, że to była żądza: reakcja ciała na pokrętne myśli. Nauczyłem się też, że ważne jest, abym nigdy do tego nie dopuścił. Przecież jestem bezsilny wobec żądz. Kiedy wywołam taką reakcję całego ciała, nie mam pojęcia, jak daleko się posunę. Dla mnie to samo, co dla alkoholika wypicie pierwszego drinka.

Rozróżniam pokusę, która jest „na zewnątrz”, od reakcji żądz, która jest „wewnątrz mnie”. Pokusy przychodzą cały czas, ale nie muszę się nimi karmić. Dlatego moja definicja trzeźwości jest taka sama jak definicja SA. Nie praktykuję „seksu z samym sobą” (wszystkie punkty na mojej liście) oraz szukam postępującego zwycięstwa nad tą reakcją żądz. Używam Kroki codziennie, aby utrzymać granice. Słucham sponsora i pozostaję we wspólnocie z wami wszystkimi i z Bogiem.

Eric H., Floryda, USA

---

## Płynąc w stronę mojego autentycznego ja

*Przebywając z przyjaciółmi we wspólnocie, wie, że nie utonie, gdy straci równowagę emocjonalną.*

Na początku myślałam, że termin „trzeźwość” nie pasuje do mojego wyobrażenia kim jest seksoholik, gdyż nie miałam doświadczenia z alkoholizmem. Ale kiedy 8 lat temu trafiłam na mitingi, odkryłam, że trzeźwość była trudna do osiągnięcia, gdyż dotyczyła stanu ducha i tego, co mogłabym zrobić, gdybym nie zdrowiała duchowo.

„Musisz uporządkować swoje relacje z Bogiem” - tak zawsze mówi moja zdeterminowana sponsorka. Nie chcę tego słyszeć codziennie, ale fala niesie mnie w tym kierunku. Udaje mi się dotrzeć do brzegu. Nawet gdy się wywracam, wiem, że nie utonę. Nie panikuję, gdy tracę emocjonalną trzeźwość, gdyż jest przy mnie Bóg, więc dość szybko wracam na właściwą ścieżkę.

Pierwsza sponsorka wyjaśniła mi, że - podobnie jak alkoholicy - aby wytrzeźwieć muszę oddać „schowane butelki”. Obejmowało to nie uruchamianie się z partnerami seksualnymi, jak również unikanie wyzwalaczy, takich jak oglądanie pornografii, modeli w bieliznie czy scen seksu. Dlatego w 2015 roku, kiedy przeprowadziłam się do tego kraju i zaczęłam pracować na programie, zakryłam telewizor ręcznikiem. Nadal jednak nie byłam trzeźwa emocjonalnie, gdyż żyłam w kłamstwie. Uruchamianie się było światem fantazji, który stworzyłam w głowie, który utrzymywał mnie jednocześnie w chorobie i złudnym poczuciu bezpieczeństwa. Moje wnętrze nigdy nie pasowało do świata zewnętrznego. Obecnie pragnę rzeczywistości za wszelką cenę - nudnej, przygnębiającej czy niebezpiecznej - to pierwszy cud. Musiałam wyjść ze swojej głowy.

Podróż do trzeźwości rozpoczęła się, gdy rozpoczęłam platoniczne przyjaźnie z braćmi na programie SA. Nadal byłam jednak przerażona, gdy uczyłam się zaufać innym. SA zadziało w moim przypadku, gdy odnalazłam akceptację i życzliwość, których potrzebowałam, ale nigdy nie miałam w rodzinie. We wspólnocie, gdy popełniałam błąd przebaczano mi, więc czułam się zrozumiana.

Przez lata rozwinęłam szczere i głębokie więzi z siostrami i braćmi - to drugi cud. Powstrzymują mnie przed popadaniem w izolację i odcinanie się, zapewniając mi silne wsparcie i wskazówki. Członkowie SA wyciągają mnie z zaprzeczenia na mitingach i podczas rozmów telefonicznych, gdy dzielą się zmaganiem.

Pełnienie służby wprowadza mnie w rozwiązanie, czyli w rzeczywistość. Szczera informacja zwrotna pomaga mi poznać prawdę o sobie i przeprogramować mój dysfunkcyjny umysł. Wdzięczność jest wspaniałym narzędziem, którego używam ze sponsorkami - zarówno poprzednią jak i obecną, które pomagają mi uwolnić się od mojego toksycznego środowiska. Obie sponsorki pracowały ze mną na Wielkiej Księdze AA.

Nie wiedziałam wtedy, że to początek zdrowienia, dopóki nie zobaczyłam granic w działaniu. Pomyślałam: „Rany, moja sponsorka jest naprawdę twarda. Nigdy nie będę w stanie tego zrobić!” Odzyskała zdrowie i pierwszy raz w dorosłym życiu był ktoś, kto mi zaufał. W mojej głowie kruchy most łączył pozrywane emocje, które pozwoliły mi przejść do zdrowienia. Nie musiałam być rybą na desce do krojenia, trzepoczącą się próbując połączyć swoje wnętrze. Mogłam wrócić do wody i dopłynąć do brzegu. Tak jest do tej pory. Odbywam podróż do siebie samej. Staję się swoją prawdziwą autentyczną „ja”.

Uwielbiam rozmawiać ze sponsorką, bo nie muszę kłamać. Nie angażuję się świadomie w pożądliwe zachowania i nie mam już tajemnic. Doświadczam większej wolności i widzę, że udaje mi się przy wytrwałym wysiłku. Nie, nie doszłam jeszcze do tej klasy mistrzowskiej, w której stałam się „szczęśliwa, radosna i wolna”. Przyjaciele ze wspólnoty odwołują się do tego hasła, gdy wspólnie pracujemy nad uzależnieniem, gdyż jest to trudne i nie zawsze siebie lubimy, ale i tak trzymamy się razem. Jesteśmy jak łososie, które płyną w górę rzeki, walcząc z prądem. Ale kiedy zatrzymują się na tarło, rodzi się nowe życie i możliwa jest nowa rzeczywistość.

Dziś żyję moralnie, jestem zdyscyplinowana i skupiona. Przede wszystkim jestem wdzięczna wszystkim na programie, którzy podzielili się ze mną swoimi historiami, którzy usłyszeli moją historię i mimo to są blisko mnie.

Petrice, Australia

---

## Co spowodowało, że program SA jest dla mnie wiarygodny

Moja historia zaczyna się w momencie, gdy pierwszy raz zacząłem zobowiązywać się do działania wobec innych - ale jeszcze nie w SA. Głównym celem było zaprzestanie masturbacji, ale nie byłem jeszcze gotowy na rezygnację z seksu poza małżeństwem i z pewnością nie chciałem zerwać z żądzą.

Najpierw po prostu spotykałem się z inną osobą, którą poznałam w kościele, raz w tygodniu przy śniadaniu, aby omówić naszą wiarę, porozmawiać i zobowiązać się do działania wobec siebie nawzajem. Wtedy tylko połowicznie pragnąłem trzeźwości, nawet od masturbacji. Były nawet momenty, w których mówiłem, że „mam dobry powód, bo źle się czuję”. Oboje byliśmy młodymi singlami, i kilka razy rozmawialiśmy o ambitnych planach, takich jak przełamanie klątwy pokoleniowej, co wiązałoby się z odbudowaniem relacji z moją rodziną. Nie sądziłem, że kiedykolwiek będzie to możliwe - a jedyną nadzieją na przełamanie tej klątwy było maksymalne unikanie rodziny.

Wkrótce potem wyprowadziłem się - myśląc, że przeprowadzka rozwiąże problemy. Pomogła mi grupa zobowiązania wobec siebie w lokalnym kościele, choć ktoś powiedział, że pożądanie swojej żony „nie jest żądzą”. Nie miało to dla mnie sensu, bo wcześniej byłem w związku, w którym karmiłem żądzą i uruchamiałem się z dziewczyną myśląc o niej w szalony sposób, więc wiedziałem, że to co robiłem nie było trzeźwe.

Wróciłem do czynnego nałogu i nie tylko nie przestałem się masturbować, ale zacząłem regularnie przekraczać granicę płci podczas fantazji seksualnych. Wiedząc, że mogę przekroczyć kolejne granice, narażając zdrowie i dalej poniżając swoją godność, wciąż myślałem, że poradzę sobie z problemem, jak znajdę kobietę, z którą mógłbym się uruchamiać. Zawsze, gdy tak się działo, były to dla mnie najbardziej przerażające i bezsenne doświadczenia w życiu - nie wiedziałem, czy kobieta, której nie znałem, a która spała tuż obok mnie, nie okradnie mnie we śnie lub nie skrzywdzi, nie wspominając już o ryzyku dla zdrowia.

W pewnym momencie, po tym jak nie wypaliło z kobietą, z którą próbowałem się umówić, wiedziałem, że potrzebuję zdrowienia, ponieważ nie potrafiłem zerwać z żądzą niezależnie od płci. Odreagowywanie żądy tylko pogarszało sytuację. Dla mnie pragnienie uruchamiania się z kobietą poza małżeństwem wyraźnie nakierowywało mój uzależniony umysł na uruchamianie się w sposób, którego nigdy nie chciałem.

Kiedy pierwszy raz przyszedłem do SA, poruszenie w definicji trzeźwości kwestii żądy wobec współmałżonka, a także sformułowanie „między mężczyzną a kobietą” bardzo uwiarygodniły program i literaturę SA. Sponsor dbał o to, abym koncentrował się na prawdziwej trzeźwości SA. Nie wyobrażam więc sobie, że mógłbym być trzeźwy bez solidnej i jasnej granicy. Moja emocjonalna trzeźwość nie była idealna - od dawna miałem problemy z lękami. Jednak był to najlepszy, najbardziej spełniony czas w moim życiu od początku tego nałogu. Doświadczyłem życia w mocy Bożej, a relacje z innymi diametralnie się poprawiły dzięki seksualnie trzeźwej i zmienionej postawie na co dzień. W ramach zadośćuczynienia dziewiątego kroku, cudem udało mi się przeprosić brata twarzą w twarz, a nawet relacje w rodzinie doczekały się tego, co wydawało mi się niemożliwe.

Definicja trzeźwości sprawia, że czuję się bezpiecznie na mitingach dzieląc się swoją wstydliwą przeszłością. To właśnie czyni wspólnotę SA wyjątkową i bliską, nawet w porównaniu z innymi wspólnotami zdrowienia, w których byłem. Prawdziwe poślanie SA niesione przez wspólnotę jest dla mnie cenniejsze niż najszlachetniejsze złoto - jest warte każdej ilości służby, pracy, trudu oraz ustąpienia Bogu miejsca, aby tego doświadczyć.

Mike C., New Hampshire, USA

---

## Uzdrowienie w rodzinie - niespodziewany cud

Kiedy przyszedłem do SA w czerwcu 2017 roku, największym cudem była możliwość zaprzestania uruchamiania się. Podobnie jak w przypadku Billa W., w mej duszy stało się coś, co pozwoliło mi zobaczyć świat zupełnie inaczej, gdy obudziłem się następnego dnia. Po radosnym okresie dwóch miesięcy, dramatycznie wylądowałem w rzeczywistości. Po moim ujawnieniu żona wiedziała, że byłem niewierny przez pornografię i kompulsywną masturbację. To był ciężki cios, który naruszył wartości naszego małżeństwa i zaufania, jakim przez lata w swojej niewinności żona mnie obdarzała. Jednak zaakceptowała moją kapitulację i chęć pozbycia się obsesji, co zachęciło mnie do zdrowienia.

W rocznicę ślubu wybraliśmy się na wycieczkę do innego miasta, gdzie spotkaliśmy kolegę i jego żonę, którzy przypadkowo również ujawnili swoje uzależnienie od seksu i którzy przeżywali ciężkie chwile. Kiedy wróciliśmy do domu, żona ze złością posadziła mnie na kanapie i zapytała: „Z iloma kobietami spałeś?” Z wahaniem odpowiedziałem, że nie było żadnych kobiet. Dni mijały, a przez moje niespodziewane telefony, cotygodniowe mitingi, książki i materiały o uzależnieniu, wciąż podejrzewała, że mąż, który spał obok niej, prowadził podwójne życie. Udręka i brak zaufania zaczęły podkopywać jej zdrowie fizyczne i emocjonalne.

Mimo wysiłków włożonych w pracę nad krokami, moje relacje w domu i z miejscowymi uczestnikami SA uległy stagnacji. Braliśmy udział w rekolekcjach uzdrawiających dla małżeństw, bez żadnej nadziei, czując, że małżeństwo zostało zniszczone. Jednak pojawiło się światło Bożego miłosierdzia i w czasie tych rekolekcji uznaliśmy, że oboje mamy misję pomagania sobie we wzajemnym uświęcaniu się.

Podczas kolejnych rekolekcji o uzdrowieniu odważyłem się napisać do niej list w duchu skruchy, w którym przyznałem, że uruchamiałem się z innymi ludźmi - i że to byli mężczyźni. Szok związany z tym nowym ujawnieniem był zbyt głęboki do prostego zalecenia. Żona wpadła w ostrą depresję. Tylko miłosierdzie i dobroć kochającego Boga mogły na nowo połączyć dwie rozbite osoby.

Od tego czasu minęło 5 lat i 8 miesięcy w trzeźwości. Nasze małżeństwo trwa. Codziennie wspólnie się modlimy i uczestniczymy we Mszy Świętej w naszej parafii. Jesteśmy wolontariuszami i pomagamy innym ludziom. Najpierw służyłem jako wolontariusz psycholog w Czerwonym Krzyżu, pomagając osobom uzależnionym. Teraz jako wolontariusz opiekuję się pacjentami z HIV i bezdomnymi w ośrodku religijnym. Uczestniczymy w rekolekcjach dla par, przyjmujemy nowe małżeństwa. Nasza więź małżeńska jest bardziej żywa niż kiedykolwiek, a pomimo niewielkiej intymności, którą zachowujemy, rozwijamy naszą nową wzajemną więź.

Odkryłem, że „Bóg”, który osądzał i krytykował moje zachowania, był wytworem mojego oszustwa i nadawania Mu ludzkich cech wbrew Jego Boskości. Teraz wiem, że Bóg jest Miłością. Od Niego pochodzą jedynie przebaczenie, miłosierdzie i czułość. Skoro jestem Jego stworzeniem, mam te same Jego cechy odcisnięte w mej duszy. Dlatego możliwe jest pozbycie się negatywnych skłonności, wad, które są bezużyteczne dla obdarzania miłością i bycia kochanym.

Juan Carlos, Madryt, Hiszpania

---

## Historie SA: Cud przemiany w nowego mnie

21 marca 2011 roku, zaledwie 48 godziny przed przyjściem do tej wspólnoty, byłem trzeźwy dwa tygodnie. W tym szczególnym dniu czułem się niezwykle pewny, że już nigdy nie oddam się nałogowi. Jedynym problemem było to, że miałem taką ogromną pewność siebie już tysiące razy przez prawie pół wieku.

Potem stało się coś, czego nigdy nie zapomnę - usłyszałem zupełnie wyraźny głos, który mi powiedział: „Wiesz, że znowu ci się nie uda”. Bez wątplenia to przesłanie przekazano mi niezliczoną ilość razy, ale byłem zbyt głupi lub arogancki, żeby posłuchać. Tym razem sprawdziłem na Internecie i znalazłem SA - poszedłem na miting następnego wieczoru i od tej pory jestem na programie zdrowienia.

Chcę się podzielić tym, jakie miałem trudne początki, zanim przyszedłem na pierwszy miting. Większość życia byłem pełen uraz i pretensji, zazdrosny, oceniający, arogancki, wymagający, niespokojny, zalękniony oraz niezadowolony. Byłem nieszczęśliwym dzieckiem, nastolatkiem, młodzieńcem, mężczyzną w średnim wieku oraz - no cóż, to wystarczy. Nie lubiłem siebie i tęskniłem za zmianą. Wiedziałem, że jestem bardzo ułomny, ale mimo terapeutów i psychologów, różnych kursów, zarówno duchowych, jak i świeckich, oraz niezliczonych książek, zdarzało mi się dokonywać tylko chwilowej poprawy. Jak więc sobie radziłem? To proste. Albo uciekałem się do

nałogu (który zaczął się zanim skończyłem 10 lat), albo obwinałem innych - przede wszystkim i co najbardziej smutne - moją żonę. Prawdę mówiąc, uciekałem się do obu sposobów.

Przechodzę teraz szybko do 2008 roku. Żona miała dość i po raz trzeci mnie zostawiła. Tym razem - powiedziała - nie będzie powrotu. Nie jesteśmy rozwiedzeni, więc nadal modłę się, abyśmy się pojednali. Odwaga żony, która powiedziała mi, żebym odszedł, niezwykle mnie zmotywowała. Całkowicie zaangażowałem się w przemianę mojego myślenia i zachowania. Spisałem każdą wadę charakteru i postanowiłem zmienić sposób myślenia i reagowania na emocje.

Miałem szczęście, bo naprawdę chciałem się zmienić, a każdemu uzależnionemu powiem, że to najważniejsze. Musiałem CHCIEĆ zmienić zachowanie i myślenie tak samo jak chciałem przestać się uruchamiać. Z mojego doświadczenia wynika, że nie wytrwam w trzeźwości, jeśli nie pozbędę się, na tyle, na ile jest to po ludzku możliwe, swojego ego - to bardzo ważne, żeby puścić swoje ego - oraz wady, przed którymi zawsze uciekałem.

Zacząłem od rozmowy z niektórymi z moich emocji. Brzmi to jak szaleństwo, wiem, bo mówiłem do samego siebie, ale zaskakujące było to, jak szybko ten drugi głos zaczął żyć własnym życiem (wewnętrzny Bill? obudź się Bill?). Próbowałem zrozumieć, czy w każdej z wad charakteru było coś pozytywnego, a jeśli nie, to dlaczego one mnie nękały, czyniąc życie - a zwłaszcza życie mojej żony - tak nieszczęśliwe? Oto kilka przykładów odpowiedzi, które otrzymałem:

**ZAZDROŚĆ:** Zamiast pozwolić, żeby mnie zatruwała, pozwalam, żeby mnie motywowała. Jeśli zazdroścę innej osobie, która jest ode mnie bardziej wykształcona, to spuszcza głowę, uczę się i doskonalam. Jeśli zazdroścę komuś, bo ma lepszy dom, samochód, cokolwiek, to pracuję ciężiej, nie wydaję bezmyślnie pieniędzy i ćwiczę cierpliwość. Przede wszystkim skupiam się na tym, co mogę zrobić, aby poprawić SIEBIE, a nie kogoś innego.

**URAZA:** Zapytałem jak to możliwe, że urazy mogą być dobre w życiu. Odpowiedź mnie zadziwiła. Załóżmy, że idę ulicą i widzę po drugiej stronie, że ktoś jest zastraszony. Mogę to zignorować (i być zdegustowany sobą). Mogę być oburzony na dręczyciela i mieć nadzieję, że ktoś inny zareaguje. Albo, prosząc Boga, mogę pozwolić, żeby uraza, którą czuję do dręczyciela, zmotywowała mnie do odwagi i reakcji. Gdy czuję urazę najważniejsze w jaki sposób reaguję.

**ROMANTYCZNOŚĆ:** Większość życia byłem uzależniony od romantyczności i romansowania. Zadaję więc pytanie Romantyczności - co w tym dobrego? Dlaczego zrujnowałaś mój umysł? Romantyczność odpowiada jednak w następujący sposób. „Wycisnęłaś ze mnie całe życie, Bill. Jestem niezbędna, aby rozpałiła ogień i zbliżyć do siebie dwoje ludzi, pomóc każdemu z nich zauroczyć drugą osobę, oraz pielęgnować wczesny okres małżeństwa. Ale dojrzały dorosły rozumie, że związek zmienia się z romantyczności w miłość towarzyszącą i życzliwą. Nigdy nie rozumiałaś ani nie próbowałaś zrozumieć, że to przejście jest niezbędne do szczęśliwego i zdrowego małżeństwa. Zrozumienie, które pomogłoby ci wytrzymać nieuniknione wyzwania każdego małżeństwa, takie jak rzeczywistość dwojga osób z różnymi marzeniami, opiniami i perspektywami. JEDNAK - i to jest to, czego nie potrafiłaś albo nie chciałaś zrozumieć - relacja towarzysząca nie oznacza końca romantyczności. Romantyczność powinna być jej częścią, to nie jest relacja typu wszystko albo nic”.

To ćwiczenie było dla mnie jak odsłonięcie zasłony. Nie zmieniłem się z dnia na dzień, ale przemiana się zaczęła, a im bardziej się zmieniałem, tym mniej mnie ciągnęło do dawnych ucieczek. Pierwszy raz w życiu naprawdę lubię siebie - takiego jakim jestem. Nie chcę, jak przez większość życia, być kimś innym. Wydaje mi się, że emocjonalna trzeźwość oznacza pogodę ducha i - pomijając nieobecność żony - moje życie jest dziś w większości spokojne. Przyszedłem na program po rozpoczęciu trzy lata wcześniej poważnej podróży w stronę zdrowienia, ale to zdrowienie nigdy by nie trwało, gdybym nie przyszedł do SA i entuzjastycznie nie przyjął Dwunastu Kroków.

Bill F., Sydney, Australia

---

## Powód, żeby żyć

*Swoją dzień zaczyna i kończy na kolanach prosząc o trzeźwość - o to, by Bóg uczynił w życiu to, czego on nie potrafi.*

Jestem dziś bardzo wdzięczny za to, że trwa moje zdrowienie z żądy. To bardzo długa droga. Na program trafiłem w miasteczku w Nowej Zelandii w listopadzie 2016 roku po tym, jak coraz bardziej uświadamiałem sobie, że tracę kontrolę, że to żądza przejmuje kontrolę nad moim życiem. Podczas całonocnego ciągu w sobotę, z alkoholem podsycającym żądzę, rozmawiałem z kobietami na Internecie. Bardzo chciałem się uruchomić, ale byłem tak pijany, że nie mogłem wymyślić, jak kogoś poznać. Błogostawieństwo w przebraniu.



Tej nocy wyłudziłem ode mnie kilkaset dolarów, gdy zapisałem się na jakieś obłe strony porno i randkowe. Około 5.30 rano zostałem w końcu sponiewierany i próbowałem zasnąć. Ale czułem się fatalnie i tylko drzemałem. Będąc osobą wierzącą, wstałem jeszcze na kacu i poszedłem do kościoła. Miałem strasznego kaca i prawie zwymiotowałem w toalecie w kościele. Skończyło się na tym, że wyszedłem i wróciłem do domu do łóżka czując tak wielki wstyd i odrzucenie, że chciałem z tym wszystkim skończyć. Wiedziałem, że potrzebuję pomocy i na szczęście znalazłem lokalną stronę internetową SA i zacząłem chodzić na meetingi SA.

W pierwszym roku w SA miałem sponsora i pracowałem nad Krokami, ale nie skapitulowałem całkowicie. Nienawidziłem mówić wszystkim, że jestem seksoholikiem i chciałem odejść, myśląc, że mogę sam sobie z tym poradzić. Pod koniec 2017 roku wróciłem do czynnego nałogu. Wszedłem na internetowy portal randkowy i poznałem jakąś kobietę. Nasze rozmowy szybko stały się seksualne. Najpierw rozmowy, potem zdjęcia, filmy - przekraczałem kolejne granice. Ciągle pytała mnie, czy ją Kocham, a ja próbowałem przekonać samego siebie, że tak. Prawda była taka, że po prostu jej pożądałem. Wstyd i poczucie winy, jakie odczuwałem z tego powodu, były dla mnie niszczące. Ostatecznie zerwałem z nią, gdy poczułem, że muszę dokonać wyboru między nią a Bogiem.

Wszystko zostało ujawnione w maju 2018. Biedna kobieta była tak zrozpaczona, że zgłosiła się do szpitala psychiatrycznego, ale skontaktowała się też z moją żoną, koleżanką z pracy i moją córką. W ciągu dwóch tygodni od tego zdarzenia żona rozwiódła się ze mną. Byłem zdruzgotany. Planowałem odebrać sobie życie, ale zanim to zrobiłem, musiałem zadzwonić do córki i przeprosić. Jej reakcja całkowicie mnie rozbroiła. Powiedziała: „Tato, Kocham cię - jak mogłabym ci pomóc?” W tym momencie wiedziałem, że nie mogę odebrać sobie życia, że muszę wrócić do SA. Tym razem wróciłem gotowy przyznać, że jestem całkowicie bezsilny wobec żądy.

Chciałbym móc powiedzieć, że od tego dnia byłem trzeźwy, ale tak nie było. Nadal istniało wiele poziomów mojej woli, które wciąż chciały kontrolować i cieszyć się różnymi rzeczami. Ciągle resetowałem datę trzeźwości. „Stosowanie półśrodków nic nam nie dało”. (AA, str. 59). Miałem pretensje do Boga i innych osób w grupie, które trzeźwiały. Niektórzy nie wierzyli w Boga, a znaleźli sposób, żeby zachować trzeźwość! To nie było sprawiedliwe. Nie potrafiłem dostrzec, że moja relacja z Bogiem jest wadliwa. Musiałem się nauczyć wielu rzeczy, ale najważniejsze to kapitulacja, uczciwość i chęć zmiany. Wciąż jednak wracałem do wspólnoty. Już nie uciekałem. Wiedziałem, że odpowiedź jest na programie - musiałem tylko wytrwać. Przez ten czas miałem kilku sponsorów, każdy z nich dał mi coś innego i bardzo cennego - miłość i akceptację.

Potem coś się zmieniło. Trudno wskazać, co dokładnie się zmieniło, ale stał się cud - obsesja zniknęła. Doświadczyłem przebudzenia duchowego „typu edukacyjnego” - poprzez pracę na Krokach ze sponsorem. Obecnie zaczynam dzień na kolanach, prosząc o kolejny dzień trzeźwości, prosząc, aby Bóg uczynił w moim życiu to, czego ja nie potrafię. Kończę dzień również na kolanach - z niedoskonałą refleksją nad tym, co książka 12 na 12 określa jako „obie strony obrachunku” - Krok 10. Uczę się żyć Krokami 10, 11 i 12. Mam okazję nieść postanie oraz sponsorować innych. Obietnice spełniają się w moim życiu, największą jest więź z Bogiem i rodziną. Jestem niesamowicie wdzięczny za rodzinę, za nową wizję Boga mojego rozumienia, sponsorów obecnych i przeszłych, moją rodzinę SA, Kroki i wiele innych rzeczy.

Pat W., Nowa Zelandia

---

## Kroki i Tradycje: W klasie dla początkujących

*Oldtimer przyznaje, że nie może spocząć na laurach. Choć ma za sobą ponad 38 lat trzeźwości, coraz bardziej rozwija się jego podróż Jedenastego Kroku.*

Siedziałem na słońcu, próbując odzyskać siły po infekcji górnych dróg oddechowych. Słońce jasno świeciło, gdy wygodnie siedziałem w fotelu przy basenie w centrum emerytalnym, gdzie mieszkamy. Nagle zrobiło się ciemno. Spojrzałem w niebo. To tylko mała chmura przysłoniła słońce. Ta niewielka chmura sprawiła, że cała okolica stała się ciemna. Gdzie podziało się słońce? Nadal tam było, ale ukryte za chmurą. Potem przyszła świadomość, że tak działa moje ego.

Chmura to moje ego. Wszystko może być jasne i wspaniałe dzięki słonecznemu światłu Ducha, które jasno świeci. Wtedy zaczyna się głos w mojej głowie. Co to za głos? Nazywamy to myślą. Sponsor zawsze ostrzegał mnie przed myśleniem. Bez względu na to, co bym powiedział, skarżąc się do niego, miałby taką samą odpowiedź. Powiedziałby: „Harvey, znowu myślisz”. Dalej mówił, że nieważne jak dobrze jakaś myśl się zaczyna, to zawsze źle się skończy.

Przez ostatnie 39 lat na programie zdrowienia przekonałem się, że miał całkowitą rację. Widziałem, jak moje myślenie zniekształca najpiękniejszy dzień w coś ciemnego i pochmurnego. Moje myśli mają inne imię - moje ego. Ego stosuje wiele sztuczek. Jedną ze sztuczek jest słowo „wstyd”. Kiedy ta sztuczka ego wprowadza mnie w stan wstydu, to tak naprawdę mówi mi, żebym nie ufał Pierwszemu Krokowi. Mówi mi, że nie jestem chory. Że gdybym tylko bardziej się postarał, to mógłbym powstrzymać moje zachowania. Przez lata nauczyłem się, że nasze Kroki są po to, żeby pomóc nam wypuścić powietrze z balonu naszego ego.

Ego to po prostu moje myślenie. Musiałem nauczyć się polegać na intuicji - nie na myśleniu. Moje myślenie pochodzi z tego samego umysłu, który przede wszystkim spowodował ten problem. Dzięki Jedenastemu Krokowi mogę też medytować, aby stać się uważnym na moje myśli. Jestem teraz w stanie powiedzieć: „kurcze, znowu ta myśl” i pozwolić jej odpłynąć. Tak jak chmury i jasno świecące słońce.

Co za ulga, że po wielu latach zdrowienia odkryłem wreszcie drugi aspekt Jedenastego Kroku. Jest tam napisane: „Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację”. Mój umysł zablokował słowo „medytacja”. Obecnie, dzięki wielu latom poświęcania czasu na to, żeby w trakcie dnia pobyć spokojnie z prowadzoną medytacją, mogę zdecydować, żeby obserwować myśli raczej niż w nich uczestniczyć. Cud trzeźwości SA polega na tym, że nigdy się nie kończy.

To wspaniała wolność nie być kierowanym przez ego. Dziś mogę kierować się intuicją. Siła przychodzi wtedy, gdy nie słucham swojego ego. Ta gra słów jest bardzo prawdziwa - EGO - Pozbywanie się Boga (ang. *Easing God Out*). Kiedy tkwię w samolubnych, egocentrycznych, szukających siebie myślach, wtedy pozbywam się duchowej więzi.

Dziś nie mogę spocząć na laurach. Mimo że mam ponad 39 lat trzeźwości w SA, moja przygoda Jedenastego Kroku coraz bardziej się pogłębia. Mając 23 lata trzeźwości, Bill W. odniósł się do swojego zaangażowania w Jedenasty Krok: „Jestem pewien, że w znacznym stopniu znajduję się na początku drogi - jestem niemal przykładem zatrzymanego rozwoju” (Język serca). Zdecydowanie utożsamiam się z wypowiedzią Billa W.

Harvey A., Floryda, USA

**Praktykowanie tych zasad we wszystkich naszych poczynaniach:** Mężczyzna wraca do domu z mitingu SA. Jest szczęśliwy, a jego twarz promienieje radością. Żona zauważa zmienioną postawę i pyta, co się stało. Opowiada, że na mityngu doznał cudownego przebudzenia duchowego. Spiker podzielił się swoją historią i nagle po raz pierwszy zrozumiał znaczenie zdania: „Musimy zaakceptować nasze błędy”. Jego żona podchodzi do niego i mocno go przytula!

Rysunek str. 27 - *On świętuje 39 lat trzeźwości, a ja mam tylko jeden tydzień! - Postęp, nie perfekcja!*

---

## Droga do czwartego wymiaru

*Poprzez kontynuowanie praktyki Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji cieszy się ciągłym rozwojem duchowym.*

Jestem bardzo wdzięczny za ten program zdrowienia. Stał się jedną z najgłębszych przemian w życiu, ponieważ dosłownie uratował mi życie (i nadal je ratuje jeden dzień na raz) przed upadkiem w czarną otchłań bez nadziei na wyjście! Czarna otchłań, seksoholizm, to nic innego jak niekończący się labirynt pełen smutku i zagubienia. Życie w tym nałogu wcale nie było radosną jazdą. Jedną z ważniejszych rzeczy, która ostatnio zrozumiałem, są moje refleksje na temat słowa „uzależnienie”. Teraz stwierdzam, że to słowo nie opisuje rzeczywistości wymiarów mojej duchowej choroby. Raczej pokazuje ją bardzo wąsko - nie opisuje głębi problemu, w którym się znajdowałem. Kiedy czytałem Białą Księgę, znalazłem opisy, które stawiały mnie w jednym szeregu z osobą pijaną. Szukałem dalej - znaczeń słowa „alkoholik” - znalazłem, że opisuje całkowitą utratę kontroli wobec picia. Kompulsywny seks odzwierciedla ciągły stan łaknienia, który zasługuje na określenie jako uzależnienie. Uzależnienie dla mnie nie ma tylko jednego oblicza. Właściwie to uważam, że uzależnienie jest jak sześcian o wielu obliczach.

Dziś stwierdzam, że jestem pijakiem seksualnym. Przypadkowy seks, napędzany żądzą, przerodził się w schemat, który zabija duszę, stał się całym życiem. Nie było już umiejętności odróżniania dobra od zła, a to sprawiło, że uprzedmiotowiłem ludzi i zrujnowało to zdolność akceptowania miłości bez seksu! Inny przykład, rozmawiałem z żoną, że to jest w porządku dla nas, żeby spróbować innych partnerów, jeśli tylko chcemy! Zupełnie pominąłem fakt, że jestem ojcem i że to zniszczy rodzinę! Jeszcze gorzej, pamiętam, że dla mnie było w porządku uwodzić przyjaciół dla seksu! To było w porządku, aby węszyć wokoło - przekraczać każdą granicę pod szyldem miłości! Spędzanie godzin na porno było w porządku, bo się nudziłem.

To nie było tylko zachowanie. To wielowymiarowe doświadczenie duchowe. To uciszanie wielu głosów we mnie i tworzenie fałszywej komunikacji w chorym dążeniu, które trwało przez lata, aby wypełnić samotną pustkę w duszy. Doprowadziłem do swojego uzależnienia poprzez przedawkowanie. Celowo wybrałem seks i nie wiedziałem dlaczego, ale wtedy było to dla mnie najbardziej ekscytujące. Doświadczenie było jak u alkoholika, który szuka ekstazy w szklance za szklanką, a świat zatracą się w butelce. Szklanka seksu, zwykle zmieszana z fantazjami masturbacji, była jednym z najsilniejszych narkotyków, jakie piłem. Upijałem się codziennie, a gdy tylko narkotyk zrobił swoje, traciłem rozum i łamałem kolejne granice. Kompulsywny impuls zaciemniał umysł, popychając moje wybory w kierunku „tego, co więcej, lepiej i bardziej dzikie” (w oczach mojej żądy).

Dziś jestem trzeźwy i czujny. Moje ciało nie ma śladów pijaństwa, ale umysł nadal uważa, że odurzenie to droga do czwartego wymiaru. Teraz wiem - to fałszywy czwarty wymiar! Prawdziwy czwarty wymiar, który gwarantuje duchową podróż, przychodzi przez praktykowanie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Jestem tylko małym ptaszkiem latającym w Bożym raju, cieszącym się światłem słońca duszy, pijącym wodę życia. Naprawdę żyję.

Ameer M., Irak

**Zimowy Międzynarodowy zlot SA i S-Anon. „Wkraczając w Światło”. 22-24 stycznia 2024. Jerozolima, Izrael.** Przejdź do [SteppingIntoTheLight.org](http://SteppingIntoTheLight.org) aby uzyskać więcej informacji i zarejestrować się na zlot, posiłki i noclegi! W razie pytań prosimy o kontakt mailowy: [registration@steppingintothelight.org](mailto:registration@steppingintothelight.org) Prosimy też o maila, jeśli jesteś zainteresowany byciem lokalnym przedstawicielem dla swojej Intergrupy, aby propagować informacje o tym zlocie. Obniżona cena dostępna do 30 kwietnia! Nie możemy się doczekać, żeby zobaczyć Was w Jerozolimie! Nasza globalna wioska dobrych więzi i zdrowienia zgromadzi świat SA i S-Anon razem na 3 dni wspólnoty, zabawy i wspólnych doświadczeń.

---

## SA CFC: Prawdziwą radość przynosi dzielenie się z innymi

*Żądza doprowadziła go do więzienia, za co - w lepszych chwilach - jest wdzięczny, gdyż pomaga mu to uświadomić sobie powagę jego choroby.*

Jaki byłem przed przyjściem do SA? Przez większość życia byłem dwiema zupełnie różnymi osobami, oddzielonymi cienką zasłoną. Dla świata zewnętrznego byłem miły, otwarty, hojny, zabawny i zawsze gotowy do pomocy. Krótko mówiąc, robiłem wszystko, by wydawać się jak najbardziej zbliżony do osoby, którą, jak sądziłem, chcieliście, żebym był. Gdy jednak byłem sam, lub, co ważniejsze, jeśli myślałem, że nikt nie widzi, byłem chciwy, samolubny, niepewny siebie i bez poczucia osobistych granic.

Prywatność nie miała znaczenia. Nie miałem ani odrobiny uczciwości. Kradłem, węszyłem, podglądałem, pożądałem, nachodziłem i stosowałem przemoc. Jeśli podejrzewałem, że jest coś ukrytego, czego pragnę, posuwałem się do wszystkiego, legalnego lub nie, aby to zdobyć. Byłem całkowicie pochłonięty przez żądzę. A żądza nie zna granic. Czytałem pamiętniki i kalendarze innych osób. Otwierałem drzwi. Przeszukiwałem szuflady z bielizną. Kradłem intymne zdjęcia. Zaglądałem przez dziurki od klucza i szczeliny w ścianach. „Jedynym znanym nam sposobem uwalniania się od tego wszystkiego było ponowne podejmowanie takich samych działań” (SA, str. 242). Stałem się całkowicie przekonany, że nie mam znaczenia, więc moje wybory też nie miały znaczenia.

Kilka razy zostałem przyłapano przez osoby niewinne i niczego nie podejrzewające. Ich ból, szok i rozczarowanie miały na mnie wpływ, ale nigdy nie trwał długo. Zawsze udawało mi się przekonać samego siebie, że moim największym problemem nie były zachowania, nieprzepracowane uczucia czy chore postawy napędzające te zachowania. Przyłapano mnie, ale następnym razem nie dam się przyłapać.

Cóż, jak można sobie wyobrazić z takim nastawieniem, znowu mnie przyłapano. Tym razem przez kogoś, kto poszedł na policję. A to, co stało się potem, zmieniło wszystko. W tym momencie zrozumiałem, że muszę przestać za wszelką cenę. Nie chodzi mi tylko o zaprzestanie zachowań. Ale żeby całkowicie zmienić kierunek mojego życia. W istocie, nie wiedząc o Krokach, przyznałem, że jestem bezsilny i że moje życie stało się nie do opanowania. Teraz wiem, że Bóg otworzył mi oczy w taki sposób, że nie mogłem już dłużej zaprzeczać, unikać, uciekać lub w inny sposób wykręcać się od odpowiedzialności za swoje czyny. To oznaczało „przyznać się, że mam problem albo umrzeć”. W tym momencie przebudzenia nie chciałem umierać.

Przy najbliższej okazji poszukałem pomocy. Poszedłem do terapeutki, która dzięki łasce Boga skierowała mnie do SA. Powiedziała mi, że muszę chodzić na mityngi codziennie przez najbliższy czas. Zamiast uciec przed perspektywą uczestniczenia w mityngu dla osób uzależnionych od seksu, poczułem ulgę i zaciekawienie. Na

pierwszym mityngu SA byłem 16 kwietnia 2019. Nie od razu znalazłem sponsora. Za bardzo się bałem. Martwiłem się, że rzeczy, które mogę ujawnić, wpędzą mnie w jeszcze większe kłopoty. Teraz zdaję sobie sprawę, że moje obawy były chybione. Wciąż próbowałem trzymać się starych przekonań. Nie mogę powiedzieć, że nie osiągnąłem żadnych rezultatów, ale nie miałem okazji doświadczyć w pełni korzyści płynących z tego programu dopóki całkowicie nie pozbyłem się starych przekonań (por. AA, str. 58).

A to jest bliższe temu, jaki jestem teraz. Po znalezieniu sponsora i pracy na Krokach, zacząłem podnosić rękę na mityngach i zgłaszać się do sponsorowania innych i pracy z nimi na Krokach. Nie zawsze utrzymywało to w trzeźwości osoby sponsorowane, ale na pewno utrzymywało mnie w trzeźwości. A jeśli nie jestem trzeźwy, to nie jestem przydatny dla seksoholików, którzy wciąż cierpią.

Mam zupełnie zmienione spojrzenie na życie. Odkryłam, że prawdziwa podatność na zranienie i bliskość są tam, gdzie znajdują się prawdziwa radość i więź. Przez całe życie udawałem, odgrywałem te rzeczy. Ale nic nie zastąpi prawdziwej więzi. A kiedy już faktycznie jej doświadczyłem, wiedziałem, że muszę zrobić wszystko, by ją utrzymać. Nadal jestem seksoholikiem. Jestem całkowicie bezsilny wobec żądy i bez Bożej pomocy życie jest tak samo nie do opanowania jak zawsze. Ale różnica jest taka, że teraz to wiem i wiem, że jest rozwiązanie. Nie muszę cierpieć. To, co kiedyś wydawało mi się wszechogarniającą obsesją, teraz jest po prostu kolejnym wyborem, jaki mam. Jednak dzisiaj jest tyle innych wyborów i wszystkie są lepsze.

Obecnie jestem osobą osadzoną. Jestem skazany i zarejestrowany jako przestępca seksualny. Po wyjściu na wolność w styczniu 2025 roku będę musiał żyć według bardzo surowych zasad albo resztę życia spędzę w więzieniu. Akceptuję to wszystko. W lepszych chwilach jestem wdzięczny za te zasady. Mają mi pomóc być świadomym powagi mojej choroby, że nie mogę pozostawić jej mojej sile i kontroli.

Jestem trzeźwy dzięki łasce Boga i pomocy was wszystkich na tym programie SA od 7 kwietnia 2019 r. Dziś wiem, że prawdziwa radość jest w dzieleniu się z innymi. Dzieleniu się z Wami. Dziękuję, że mogłem się podzielić.

Raphael, Wirginia, USA

---

## Informacje ze świata - Cud nowego regionu SA

Mieszkańcy Australii i Nowej Zelandii są bardzo zaangażowani w proces zdrowienia. Ponad 10 lat temu, w Mount Tambourine w Queensland, pewien angielski uczestnik SA prowadził warsztaty 12-krokowe, na których narodziło się marzenie. Anglik, Irlandczyk, kilku Australijczyków i Nowozelandczyków zebrało się razem z wizją utworzenia nowego regionu. Najlepsze przedstawienie jest wtedy, gdy zbierze się grupa seksoholików. Zaczęło się od tego, że sponsor zaproponował sponsorowanemu pomoc w założeniu nowego regionu. W końcu Anglik wyjechał do Anglii, a Irlandczyk pomagał w realizacji wizji powstania regionu. Mieliśmy wiele mityngów organizacyjnych. Pewien oldtimer z USA, który przyjechał na warsztaty, zachęcił mnie, żebym ubiegał się o służbę powiernika, więc to zrobiłem. Zostałem wybrany przez Komitet Nominacyjny i otrzymałem zgodę od Ogólnego Zgromadzenia Delegatów (GDA) na zostanie pierwszym w historii Australijczykiem powiernikiem SA.

Zgłosiłem pomysł powstania regionu na spotkaniu powierników. Było wiele poprawnych procedur, które należało przestrzegać. Przez wiele lat próbowaliśmy stworzyć Region Azji i Pacyfiku, ale ilość osób w SA w tym regionie była tak mała, że pomysł się nie utrzymał. Wielu Australijczyków pomogło na tej drodze, nie wspominając o pomocy osób z Nowej Zelandii. To był długi proces, ale Australijczycy i Nowozelandczycy łatwo się nie poddają. Otrzymaliśmy też wiele pomocy od różnych uczestników z USA i Europy.

Bóg miał plan, więc wszyscy czekaliśmy, aż wykona swoje wspaniałe dzieło. Ostatecznie utworzyliśmy nowy region SA. To było niesamowite doświadczenie dla wszystkich zaangażowanych. Znaczenia regionu na naszym terenie nie da się przecenić. Życiodajna krew wspólnoty płynie w jej strukturze służb, a my od dawna chcieliśmy być częścią naszego ukochanego SA. Nie mogliśmy zrezygnować z marzeń o regionie. To dla nas bardzo ekscytujący czas. Obecnie kwalifikujemy się, żeby mieć delegata i zastępcę na Ogólne Zgromadzenie, co jest przywilejem. Wspiera nas wielu członków SA i jesteśmy naprawdę wdzięczni za ich pomoc.

Jason C., Newcastle, Australia

**Kilka faktów i liczb o nowym regionie ANZ:** Region ma około 120 osób. SA w Australii ma już ponad 30 lat. Główne mityngi są w Newcastle, Sydney, Brisbane, Melbourne, Perth i Canberze. Intergrupy znajdują się w Nowej Południowej Walii, Queensland, Wiktorii i Zachodniej Australii. Strona internetowa Australii [saoz.net](http://saoz.net). W Nowej Zelandii mityngi SA są w Wellington, Auckland, Christchurch. Strona internetowa Nowej Zelandii [www.sa-nz.org](http://www.sa-nz.org)

---

## Kalendarz wydarzeń SA

### Międzynarodowe zloty i wydarzenia

14-16 LIPCA 2023	Kraków, Polska	Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon <a href="https://sa.org.pl/sa-convention-2023/">https://sa.org.pl/sa-convention-2023/</a>
	In God we Trust / W Bogu pokładamy ufność	
22-24 STYCZNIA 2024	Jerozolima, Izrael	Międzynarodowy zimowy zlot SA i S-Anon <a href="https://steppingintothelight.org">https://steppingintothelight.org</a>
	Stepping Into the Light / Wkraczając w światło	
12-14 LIPCA 2024	Los Angeles, Kalifornia, USA	Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon
11-13 LIPCA 2025	Dallas, Teksas, USA	Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon

### Wydarzenia regionalne i lokalne

- 22 KWIETNIA 2023 - Grove City, PA, USA *Inwentura bez lęku* Maraton SA i S-Anon Intergrupy Northwest PA  
<https://square.link/u/C7w17Gkb>
- 29 KWIETNIA 2023 - Glen Ellyn, IL, USA, Maraton Chicago SA, S-Anon i S-Ateen [chicagosa.org](http://chicagosa.org)
- 6 MAJA 2023 - Rochester, NY, USA, Maraton Rochester SA [oakridge730@gmail.com](mailto:oakridge730@gmail.com)
- 19-21 MAJA 2023 - Big Bear, Kalifornia, USA, *Znajdź Boga*, 29-te rekolekcje dla mężczyzn SA „Już nie rządymy.”  
[sasocal.org/unity-conference](http://sasocal.org/unity-conference)
- 4-6 SIERPNI 2023 - Blairstown, NJ, USA, Trzecie rekolekcje dla kobiet [monseywomensmeeting@gmail.com](mailto:monseywomensmeeting@gmail.com)
- 25-27 SIERPNI 2023 - Stirling, Szkocja, Wielka Brytania, Zlot SA UK Stirling z udziałem S-Anon  
<https://www.sascottishconvention.weebly.com/>

### Komitet Prawny SA udziela porad prawnych powiernikom

Jak możesz pomóc? Radzie Powierników SA służy kilka komitetów, które pomagają jej administrować strategię i decyzje Ogólnego Zgromadzenia Delegatów. Jednym z nich jest Komitet Prawny, którego misją jest: „Doradzanie powiernikom w sprawach prawnych, które dotyczą Wspólnoty” (Poradnik służb SA, rozdział 13, str. 2). SA jest ogólnosiwiatową wspólnotą, więc sprawy, które trafiają do Komitetu Prawnego są różnorodne, a czasem wyjątkowe. Ponieważ zadania tego komitetu są dość specjalistyczne, poszukuje on członków, którzy posiadają niezbędne wykształcenie i doświadczenie, aby podjąć się prac zleconych przez powierników. Oprócz odpowiedniego doświadczenia życiowego związanego z rozwiązywaniem problemów prawnych, warunkiem członkostwa jest trzyletnia trzeźwość i przestrzeganie zasad SA (patrz str. 2 tego wydania). Formularz zgłoszeniowy do służby w komitetach powierniczych jest w rozdz. 12, str. 6 Poradnika Służb SA [www.sa.org/literature/](http://www.sa.org/literature/) lub można go uzyskać kontaktując się z SAICO. Wypełnione wnioski należy przesać do SAICO. [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org) Zapytania można kierować do Gary'ego L. na adres [gary-iowa@juno.com](mailto:gary-iowa@juno.com). Bardzo dziękuję za przekazanie informacji znanym Wam osobom z SA, które pasują do tego opisu służby. Gary L., Iowa, USA

### Nowe grupy SA - Kwiecień 2023

#### Ameryka Północna

Moscow, Idaho, USA  
Sarasota, Floryda, USA  
San Jose, Kalifornia, USA  
Mystic, Connecticut, USA  
Bonita Springs, Floryda, USA  
Idaho Falls, Idaho, USA  
Vernal, Utah, USA  
Gainesville, Floryda, USA  
Colton, Floryda, USA (mitingi Zoom)  
Fort Myers, Floryda, USA (tylko dla kobiet)

#### Europa, Ameryka Południowa, Australia i Nowa Zelandia (ANZ)

Cerro, Hawana, Kuba  
Cambridge, Wielka Brytania  
Christchurch, Nowa Zelandia

### Kolejne wydania Essay



Czerwiec 2023 „Jedź Trzeźwo – dojedź żywy”, czyli „Trzeźwe podróże w zdrowieniu SA” - w czerwcowym Essay przeczytaj o narzędziach i sposobach, które uczestnicy z całego świata stosują podczas wakacyjnych podróży.

**Wspólnota jest substytutem.** Amerykański oldtimer podróżował po całym świecie, by nieść postanie i przekonać się, że nigdy nie zawiodło go poleganie na Bogu i uczestnikach SA.

**Używanie narzędzi zmieniło jej spojrzenie.** Musiała wielokrotnie chodzić do lekarza w celu leczenia problemu zdrowotnego. Po drodze zauważyła małe stworzenie, które pomogło jej przejść od życia problemem do życia rozwiązaniem.

**Wiersz bez tytułu.** Niedawno w czasie podróży Jim napisał wiersz bez tytułu, wypełniony puentami.

#### **PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ**

**Czerwiec 2023:** Trzeźwe podróże (Termin: 1 maja 2023) Jakich masz sposobów utrzymania trzeźwości podczas podróży w wakacje?

**Sierpień 2023:** Nowe osoby - jak je powitać i zachęcić do pozostania (Termin: 1 lipca 2023) Podziel się doświadczeniem Twojej grupy macierzystej, aby 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 zapewnić naszą własną 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 rozwinąć zdrowienie dla całej osoby?

*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 [essay.sa.org](http://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, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmienił to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżnił jedno od drugiego. Niech spełni się Twoja wola, a nie moja.*