

Essay Sierpień 2023: Nowo przybyli – jak ich przyjąć i zachęcić do pozostania

Polska wersja tekstowa. Pełne wydanie Essay po angielsku: [Essay PDF](#)

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.*

Od redakcji

Czy to nie ironia losu: w chorobie nie mieliśmy innego wyboru, jak tylko się uruchamiać, ale w czasie zdrowienia nasze serca się zmieniają i nie mamy innego wyboru, jak tylko sięgnąć po pomoc.

Każdy, kto trzeźwieje, kto zaczyna doświadczać owoców zdrowienia, chce w naturalny sposób pomagać innym w trzeźwieniu, zwłaszcza nowo przybyłym. W tym Essay skupiamy się na tym, jak powitać nowe osoby i jak zachęcić je do pozostania. Różne grupy na całym świecie mają na to swój własny sposób, ale niezależnie od tego, jak każda grupa to robi, cel jest ten sam - powitać nową osobę, zdenerwowaną, zrozpaczoną, niepewnie stającą w drzwiach i przekazać dobrą wiadomość: istnieje rozwiązanie - wyobraź sobie, że życie bez żądzy jest możliwe i radosne! Do naszego programu są dołączone baterie - wszystkie narzędzia, nakrętki i śruby niezbędne do remontu serca też są dołączone. Doświadczenie grupy z Monachium opisane w tym numerze Essay pokazuje interesującą perspektywę, jak dostosowali dawny sposób przyjęcia nowych osób, aby uczynić go cieplejszym. Przeczytaj także, jak grupa z Filadelfii opracowała swój format wprowadzenia nowych osób. W tym numerze przedstawiamy inspirującą historię osoby, która podróżowała aż z San Diego na międzynarodowy zlot w Krakowie. Zamieszczamy najnowsze wiadomości dotyczące międzynarodowego zlotu w styczniu 2024 w Jerozolimie. Wreszcie, mamy nadzieję, że spodobają Wam się cytaty, dotyczące osób nowo przybyłych, które są zaadaptowane z literatury i sloganów AA, a które znajdują się na dole każdej lewej strony.

We wspólnocie, Zespół redakcyjny essay@sa.org

Bądź miły dla nowo przybyłych, pewnego dnia mogą zostać twoimi sponsorami.

Wyjątkowa umiejętność każdego uczestnika AA do utożsamiania się z nowo przybyłym i niesienia mu pomocy w zdrowieniu ... jest darem od Boga. Przekazywanie tego daru innym jest naszym jedynym celem. Nie można zachować trzeźwości, jeśli się jej nie przekazuje innym. (Por. Dwanaście kroków i dwanaście tradycji, str. 150-151)

Na okładce: Nasz utalentowany ilustrator LaRon świetnie przedstawił radosne i osobiste powitanie, jakie zdrowe grupy przygotowują dla nowo przybyłych.

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.

Mamy przesłanie dla nowo przybyłych, jest to przesłanie nadziei i wyzwolenia.

Spis treści

Od redakcji	1
Co się dzieje w SA - z Krakowa do Jerozolimy	2
Listy do ESSAY - Piękno z popiołów	3
Praktyczne narzędzia – Muzyka jako doświadczenie duchowe	4
SA do nowo przybyłego	5
Odpuść i pozwól działać Bogu	5
Nowo przybyli - jak ich powitać i zachęcić do pozostania	6
Pomaganie innym przez bycie obecnym / pojawianie się na mitingach	7
Bycie nowo przybyłym to postawa serca	9
Wcale nie taki wyjątkowy	9
Historie osobiste SA - Bóg sprawia, że dzieją się niesamowite rzeczy	11
Praca nad krokami to jej priorytet	12
Podejmowanie wszelkich wysiłków, żeby nieść postanie	13
Kroki i Tradycje - Dwie siły większe ode mnie	14
Nie przegap okazji!	15
Komitet Zakładów Karnych (SA CFC) - Potrójna bezpieczna przystań	16
Informacje ze świata	17
Zaufanie Bogu przyprowadziło go z Kalifornii do Krakowa	17
Złoty i wydarzenia	18

Co się dzieje w SA - z Krakowa do Jerozolimy

Najważniejsze informacje z raportu zgromadzenia delegatów z 13-14 lipca: Lipiec był pełen wrażeń dla naszych powierników i ogólnego zgromadzenia delegatów (GDA). Trzech powierników opuściło radę powierników po zakończeniu pełnej czteroletniej kadencji, a inna osoba nie została ponownie zatwierdzona przez GDA. W międzyczasie Komitet Nominacyjny zajmował się rekrutacją i rozmowami z nowymi kandydatami na powierników. Nowy powiernik został zatwierdzony przez ogólne zgromadzenie delegatów (GDA) na Polskim zlocie w lipcu. GDA podziękowało Ericowi H. za służbę przewodniczącego powierników oraz Richowi P. za służbę przewodniczącego GDA. Nowym przewodniczącym GDA został AJ R., a nowym wiceprzewodniczącym Brad S.

Międzynarodowy zlot w Polsce: Nasz pierwszy międzynarodowy zlot po COVID był niezwykle udany. Jesteśmy bardzo dumni z tego, że SA Polska podjęła się organizacji międzynarodowego zlotu SA w lipcu 2023 r. Nie obyło się bez problemów podczas wspólnej pracy z komitetem zlotu międzynarodowego, ale jak zawsze Siła Wyższa pokazała się z jak najlepszej strony i pomogła.

W przyszłym roku w Jerozolimie! „Stepping Into the Light” (Wkraczając w światło): Następnym międzynarodowym zlotem odbędzie się w Jerozolimie w dniach 22-24 stycznia 2024 roku. Wspólnota z Jerozolimy ciężko pracuje, aby ten zlot też był bardzo udany. Zarejestruj się teraz na stronie sa.org lub steppingintothelight.org.

Kolejne zloty międzynarodowe: Lipiec 2024 - Los Angeles, Kalifornia, USA. Lipiec 2025 - Dallas, Teksas, USA.

Nowa broszura: GDA zatwierdziło i zaktualizowało broszurę „The SA Home Group” (Grupa macierzysta SA), która zawiera nową część zatytułowaną „Jak zarządzać finansami grupy”.

Już wkrótce: Komitet Informacji Publicznej przygotował nowy zestaw filmów, które mają pomóc nowo przybyłym, zatytułowany „Newcomer Orientation Video Series” (Filmy wprowadzające dla nowo przybyłych). Są one radosne i pouczające. Powiernicy przejrzeni i zatwierdzili te filmy, które będą też przejrane przez ogólne zgromadzenie delegatów GDA na październikowym spotkaniu GDA.

Spis mitingów: Do 1 lipca 2023 r. za pośrednictwem systemu rejestracji mitingów zgłoszono 1878 mitingów. 33 z tych mitingów wskazuje, że nie są zgodne z Oświadczeniem Zasadniczym SA. 59 mitingów nie wskazało żadnego regionu ani intergrupy. Region perskojęzyczny nie korzystał z systemu rejestracji mitingów, ale podał 163 mitingi w kraju. Prosimy o aktualizowanie rejestracji mitingów, ponieważ Komitet IT pracuje nad dostosowaniem wyszukiwarki mitingów (Meeting Finder) na stronie sa.org, aby korzystała z tej samej bazy danych. Ta nowa aplikacja umożliwia nowym osobom znalezienie Waszego mitingu. <https://www.sa.org/meetings/>

Komitet doraźny GDA: Ogólne zgromadzenie delegatów (GDA) utworzyło komitet doraźny, który ma przedstawić raport na GDA w październiku 2023 r., aby przeanalizować wniosek: „Zliczenia wszystkich zarejestrowanych mitingów, które są zgodne z Oświadczeniem Zasadniczym SA, do celów obliczenia liczby delegatów”.

Broszury. Wszystkie broszury SAICO można teraz bezpłatnie pobrać ze [strony internetowej SA](#).

ESSAY Online. Internetowy ESSAY jest już dostępny i działa: essay.sa.org

Tłumaczenie Białej Księgi. Litewskie tłumaczenie Białej Księgi zostało wydrukowane.

Informacje komitetu zakładów karnych CFC: Komitet poszukuje sponsorów dla naszych przyjaciół w więzieniu.

Szukamy programisty aplikacji internetowych. SA nadal poszukuje programistów aplikacji internetowych do tworzenia i utrzymywania nowych narzędzi na naszej stronie sa.org. Przykładowe funkcje to wyszukiwarka mitingów, rejestracja wydarzeń, sklep SA, itp. Wymagane doświadczenie w projektowaniu i tworzeniu stron internetowych ze znajomością PHP, HTML, CSS i podstaw SQL. Jeśli jesteś zainteresowany, napisz do SAICO, aby skontaktować się z Komitetem IT.

Finanse. Chociaż całkowite rezerwy wystarczają na sfinansowanie ośmiu miesięcy wydatków, to nadal jest to dla nas trudny rok, ponieważ inflacja zwiększa koszty wszystkiego, co robimy. Prosimy o dalsze wpłaty przez lokalne mitingi, intergrupy i regiony - oraz dodatkowe datki bezpośrednio przez stronę sa.org.

Jerry E., Wirginia, USA, nowy przewodniczący rady powierników

Listy do ESSAY - Piękno z popiołów

Drogi Essay, Bóg utrzymał mnie w trzeźwości od 17 grudnia 2017 roku - wszystko, co mam, to dzień dzisiejszy. Sponsor zasugerował mi napisanie tego listu - to świetna okazja do refleksji nad zdrowieniem i działaniem Boga w moim życiu. Jestem przekonany, że wszystko co mi się udało osiągnąć, zawdzięczam Bogu. Mam nadzieję i modlę się, aby ten list był świadectwem działania Boga i Jego zdolności wyprowadzania piękna ze zgliszcz.

Zacząłem chodzić na mitingi w 2012 roku - moje życie było w ruinie. Rozwodziłem się, a wady charakteru miały ogromny wpływ na moje życie. Dochodziłem do siebie po próbie samobójczej, wiedziałem więc, że potrzebuję pomocy. Znajomy zaprosił mnie do SA - poszedłem na miting. Na szczęście od tamtej pory chodzę na mitingi.

Obecnie jestem ponownie żonaty i mam mieszaną rodzinę. Życie nie jest idealne, więc mam wiele okazji do pracy na programie. Życie jest jednak wspaniałe. Jedną z rzeczy, które uwielbiam podczas zdrowienia to małe cuda, które widzę w swoim życiu. Pewnego wieczoru poczułem urazę do byłej żony - zdałem sobie sprawę, że muszę zadzwonić, żeby pracować na Kroku Dziesiątym. Niecałą minutę później zadzwonił przyjaciel z programu, który również jest rozwiedziony i utożsamia się z moją sytuacją - podzieliłem się z nim urazą i zrobiłem 10-ty Krok.

W praktyce program daje mi codzienne narzędzia. Dzień zaczynam od zejścia z łóżka i Modlitwy Trzeciego Kroku oraz modlitwami zaczynając od akapitu „Gdy się budzimy...” z Wielkiej Księgi AA, str. 87-89. Codziennie czytam medytacje SA - Prawdziwa więź (The Real Connection). Sponsor zasugerował też wypowiadanie 100 afirmacji i czytanie części rozdziału „Rozwiązaniem była akceptacja” z AA str. 420-425. Wypowiadam te afirmacje i czytam stronę 421 z AA codziennie przed lustrem stojąc na jednej nodze. To wspaniały dodatek do mojego programu.

Inne narzędzia, których używam, to praca nad Krokami przez 6 dni w tygodniu, medytacja, modlitwa, mitingi, praca ze sponsorem i sponsorowanymi, regularne ćwiczenia oraz służba na programie i poza nim. Bardzo pomaga

mi służba w domu - w tym mycie łazienek i toalet. Kiedy moje nastawienie do żony jest niezdrowe i pełne uraz, mycie jej łazienki pomaga mi poprawić nastawienie do niej. Dzień kończę klęcząc przy łóżku, dziękując Bogu za miniony dzień i prosząc Go między innymi o gotowość, uczciwość i otwartość umysłu. Mój program nie jest doskonały i nie musi taki być. Powierzam, polegam na Bogu i podejmuję kolejne właściwe działanie.

Daniel C., Alaska, USA

Nowo przybyły powinien być zachęcany do cierpliwości i nie oczekiwać natychmiastowych rezultatów.

Miejsca mitingów SA, Mitingi SA mogą odbywać się w dowolnym miejscu ([zdjęcia w PDF](#)). Udostępnij zdjęcia. Wyślij miejsce mitingu na adres essay@sa.org. Podaj imię, miasto, nazwę grupy i miejsce mitingu.

Grupa Trzy Dziedzictwa - Katamon, Jerozolima, Izrael

Grupa Psicosis - Alicante i Murcja, Hiszpania

Miting wtorkowy - American Fork, UT, USA

Miting poniedziałek i piątek - Bochum, Niemcy

Praktyczne narzędzia – Muzyka jako doświadczenie duchowe

Amerykański oldtimer jest bardzo wdzięczny Sił Wyższej za to, że utrzymuje go w trzeźwości od 1998 roku i pozwala mu być użytecznym dzięki muzyce.

WIĘŻ Z SIŁĄ WYŻSZĄ. Dwa najlepsze narzędzia w „duchowym zestawie narzędzi” łączenia się z Siłą Wyższą, razem z pracą na Krokach, chodzeniem na mitingi, rozmowami ze sponsorem oraz pełnieniem służby, to śpiewanie i granie (lub słuchanie) muzyki. Muzyka to moja życiowa pasja i ważny element zdrowienia.

Dorastałem na amerykańskim Środkowym Zachodzie w muzycznej rodzinie. Jako młody chłopiec i nastolatek, największą radością było dla mnie śpiewanie w kościelnych chórach i granie na dziecięcym fortepianie ojca. Ojciec był pastorem i dyrygentem chóru - grał na pianinie i udzielał lekcji śpiewu. Mama lubiła grać na pianinie i śpiewać z małymi dziećmi. Siostra, najstarsza z pięciorga dzieci, grała na gitarze i uczyła się gry na harfie w szkole muzycznej. To dzięki niej zacząłem grać na gitarze, gdy miałem 16 lat - ponad 50 lat temu.

ZASKOCZONY RADOŚCIĄ. Z powodu dorastania w dysfunkcyjnej rodzinie, w której ojciec był seksoholikiem, a matka współuzależniona, jako nastolatek miałem wiele problemów emocjonalnych i cierpiełem na depresję, która czasami prowadziła do myśli samobójczych. To, co trzymało mnie przy życiu, to słuchanie muzyki popularnej (połowa/późne lata 60-te) i nauka gry tych utworów na gitarze oraz radość z ich śpiewania.

Wiele lat później, po rozpoczęciu zdrowienia, uwierzyłem, że Siła Wyższa utrzymała mnie przy życiu podczas młodzieńczych zmagania dzięki mocy i radości muzyki, która nadała wartość mojemu życiu. Człowiek, który później został moim sponsorem, powiedział mi kiedyś po mitingu, na którym świętowałem rocznicę zdrowienia: „Gratulacje z okazji rocznicy trzeźwości! Ale gdzie jest twoja radość? Nie widzę jej.” Co przypomina mi cytata: „Gdyby nowe osoby nie widziały, że jesteśmy radosni i potrafimy się cieszyć, nie chciłyby do nas wracać. Usilnie nalegamy, aby cieszyć się życiem” (AA 133).

ŻYCIE W PROBLEMIE. Po rozpoczęciu gry na gitarze na studiach, zacząłem pisać wiersze i piosenki, gdy miałem 20 kilka lat. Mniej więcej w tym czasie stałem się aktywnym członkiem międzynarodowej społeczności jogi. Jako członek tej społeczności spędzałem wiele godzin grając i śpiewając do Boskiej istoty. W ramach praktyk duchowych byłem w celibacie przez 4-5 lat, co było pierwszym doświadczeniem trzeźwości seksualnej na wiele lat przed rozpoczęciem zdrowienia.

Później, po opuszczeniu tej społeczności, ożeniłem się i mieliśmy razem syna. Po rozpadzie związku zacząłem grać muzykę w miejscach publicznych (kawiarnie, imprezy itp.). Niestety, w tym czasie dążyłem do niezdrowych, opartych na żądzy, relacji z kobietami, więc kończyły się nieszczęśliwie.

Jeden utwór, który wtedy napisałem nosi tytuł „Piękno”. Najciekawsze w tej piosence jest to, że opowiada o mężczyźnie uzależnionym od seksu, który „poluje” i przez obsesję seksu i samego siebie „zmierza w kierunku otchłani”. Tak więc, zanim znalazłem się w SA, wiedziałem, że mam problem. Po prostu nie miałem rozwiązania.

ŚPIEWANIE JAKO SŁUŻBA. Na początku zdrowienia, gdy przechodziłem przez kolejne Kroki, dotarłem do Kroku Czwartego i Piątego. Kiedy oddałem pierwszy raz Krok Piąty sponsorowi, spodziewałem się, że mnie surowo

upomni i powie, że jestem złym człowiekiem. Byłem zdziwiony, gdy zasugerował, abym skupił się na tym, żeby grać więcej muzyki i dzielić się nią z innymi, oczywiście dalej pracując na programie.

Po tym doświadczeniu zacząłem zmieniać dawne nastawienie z szukania uwagi i pochwał grając - na granie i śpiewanie dla innych jako służba, niosąc postanie, jak żyć mając większy cel. Znalazłem nowy sposób odczuwania i wyrażania radości przez ekspresję muzyczną.

Po dwóch latach zdrowienia SA, znalazłem nową duchową wspólnotę, z którą mogłem nawiązać więź i być jej częścią. Była to duża i aktywna grupa, która miała nabożeństwa w kościele i świetny chór, do którego dołączyłem i z którym lubiłem śpiewać. Nie wiedziałem wtedy, że moja przyszła żona też była w tym chórze! Siła Wyższa dała mi ogromne błogosławieństwo we właściwym czasie. W końcu zacząłem wykonywać solówki na nabożeństwach w kościele, a nawet zostałem członkiem zespołu domowego. To był pierwszy zespół, z którym kiedykolwiek występowałem, i wtedy właśnie zaczęły się spełniać Obietnice programu.

ŻYCIE W ROZWIĄZANIU. Trzeźwość i zdrowienie miały ogromny wpływ na mają koncentrację i treści w trakcie pisania piosenek. Dwa przykłady tego wpływu to utwory „Thread of Love” i „Brand New Day”. Pierwszy „Thread of Love”, dotyczy życia w Rozwiązaniu, które polega na poszukiwaniu więzi z Bożą Miłością, o której pisałem wcześniej. Drugi utwór, „Brand New Day”, to moja piosenka Radości o cieszeniu się życiem, jeden dzień na raz. Powstał podczas jam session z siostrzeńcem, Jamesem.

Wreszcie, w duchu służby i w czasie zdrowienia, napisałem utwór urodzinowy zatytułowany „Happy Sober Day to You”. Śpiewam tę uroczystą melodię pod koniec mitingów, gdy ktoś ma rocznicę trzeźwości. Dzisiaj to zawsze wspaniały dzień, żeby być żywym i trzeźwym! Dziękuję Ci, Siło Wyższe, za to, że utrzymujesz mnie w trzeźwości od 28 grudnia 1998 roku i pozwalasz mi być użytecznym dzięki muzyce.

Marshal M., Kalifornia, USA

Niech nowo przybyły wie, że nie ma się czego obawiać, że wszyscy jesteśmy tu razem.

Piękne piosenki i teksty Marshalla można posłuchać i przeczytać na essay.sa.org/get-involved/recovery-songs/

Swoje utwory możecie wysyłać na adres essay@sa.org abyśmy mogli je też dodać na naszą stronę.

SA do nowo przybyłego

Nasza literatura programowa jest jednym z głównych praktycznych narzędzi, które mamy do dyspozycji. Aby powitać i zachęcić do pozostania nowe osoby, każda grupa powinna mieć atrakcyjny i dobrze zaopatrzony stolik z literaturą. Wiele osób opowiada o kluczowym wpływie, jaki wywarły na nich pierwsze ulotki i broszury, które przeczytali. Spośród 20 broszur, które nasza wspólnota wydała do tej pory, ta jest napisana specjalnie dla nowych osób. Zawiera tematy ratujące życie, takie jak: Czym jest SA? Czym jest trzeźwość seksualna? Czy SA jest jak terapia grupowa? Jak mogę zostać uczestnikiem? Jak mogę stwierdzić, czy jestem uzależniony? Co muszę zrobić, aby wytrzeźwieć? Znajdź nasze książki SA, e-booki, audiobooki, magazyny ESSAY i broszury w sklepie internetowym SA: sexaholics.org/store

Nowo przybyli są motorem naszej wspólnoty.

Odpuść i pozwól działać Bogu

„Odpuść” - to brzmi bardzo mocno. Kurczowe trzymanie się bólu stało się niemal mottem mojego życia. Pozbycie się bolesnych myśli byłoby prawdopodobnie jak odcięcie części mnie. Boże, to część mnie, nie widzisz? Teraz zdaję sobie sprawę, że to z powodu poczucia bezpieczeństwa, które się z tym wiąże. „Odejdź, odejdź!” - krzyczy moje wewnętrzne dziecko - „Nawet nie próbuj pokazać mi innej drogi! Uwielbiam to!” Podczas gdy w rzeczywistości jest wiele lepszych, łatwiejszych i lżejszych możliwości. Boże, chcę poczuć się jak ten mały chłopiec, który trzyma za rękę starszego brata. Pragnę poczuć Twoją obecność - chcę czuć, że wszystko wiesz i masz dla mnie plan. Chcę być w stanie podnieść głowę, spojrzeć Tobie w oczy z podziwem i doznać tego uczucia - Aha, czyli to Ty, mój Starszy Brat przez cały czas trzymasz mnie za rękę? Chcesz powiedzieć, że przez cały ten czas Jesteś przy mnie? Patrzyłeś na mnie, jak jako małe dziecko byłem zaniedbywany? Patrzyłeś na mnie, jak potem włączyłem się po ulicach? Jak walczyłem o życie, nie wiedząc, czego mi brakuje i dlatego zawsze byłem albo na szczycie, albo na dnie? Wtedy, gdy zawsze czułem się niezrozumiany, niegodny, nieadekwatny, przestraszony i samotny? Potem poczucie, że w końcu wzrastam, upadam - wzrastam i znowu upadam. Widząc to wszystko, cały

czas byłeś przede mną, jakbyś naprawdę miał plan lub znał cel mojej podróży, jakbyś mówił do mnie: Mój ukochany synku - to Ja jestem tutaj przy tobie, idę z tobą przez cały czas. Płacę razem z tobą. Tak - wszystkie te pytania są prawdziwe! Zgadzam się, że ludzki umysł nigdy w pełni nie zrozumie, skąd to całe cierpienie. Gdyż to, co uważasz za sukces, dobre życie, może być czymś zupełnie przeciwnym. Proszę, pamiętaj o jednej rzeczy, nadal jestem stwórcą tego wszystkiego. Nigdy cię nie opuściłem i nigdy cię nie opuszczę. Pamiętaj, że prawdziwe uczucia są realne, ale nie są rzeczywistością. Proszę, przeznacz kilka minut dziennie dla nas dwóch, aby połączyć się, nawiązać więź, zregenerować się, odświeżyć i uspokoić. Spotkać się, przygotować, zacząć od nowa ze świeżym nastawieniem i perspektywą każdego ranka. To wszystko było i jest dla twojego dobra i rozwoju. Mój ukochany synku - proszę, uczyni z tego codzienną praktykę. Zrób miejsce w swoim sercu na medytację i modlitwę - aby Moja łaska mogła wejść. Po prostu odpuść i pozwól działać Bogu. Shea K., Nowy Jork, USA

Nowo przybyli - jak ich powitać i zachęcić do pozostania

“Jestem odpowiedzialny. Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek, potrzebuje pomocy chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń SA. I za to jestem odpowiedzialny. (*Podręcznik służb SA*, ostatnia strona)

MÓJ PIERWSZY MITING - MAJ 2012. Gdy miałem 51 lat, jakiś czas po tym jak żona odkryła moje podwójne życie, dała mi Białą Księgę SA. Kiedy przeczytałem tytuł, byłem wewnętrznie oburzony. Jak mogła pomyśleć, że jestem uzależniony od seksu? Miałem „tylko” romans, więc odłożyłem książkę na bok.

Kilka miesięcy później zdałem sobie sprawę, że nie mogę dłużej trzymać się tego nieświadomego zaprzeczenia. Podczas wizyty u naszej terapeutki par, zgodziłem się przeczytać Białą Księgę i pójść na miting SA. W jakiś sposób byłem gotowy, nawet jeśli jeszcze nie w pełni przekonany, że SA będzie w stanie mi pomóc.

Zadzwoiłem pod numer kontaktowy mitingów w Monachium. Po drugiej stronie mężczyzna zaczął zadawać mi pytania dotyczące mojej motywacji, na które szczerze odpowiadałem. Wyjaśnił, że odbywają się 3 mitingi w tygodniu. Powiedziałem, że na początku chciałem chodzić tylko na jeden miting tygodniowo. Odpowiedział, że „W takim razie prawdopodobnie nie jesteś jeszcze gotowy”. Tak właśnie było dawniej w Monachium i w regionie niemieckojęzycznym. Niektórzy uczestnicy decydowali, kto jest gotowy, a kto nie. To mnie zabolowało. Czułem, że nie jestem godny uczestniczyć w mitingu SA.

Nasza terapeutka nie zgodziła się. Wyjaśniła mi, że moja gotowość zerwania z nałogiem jest wejściówką do SA. Powinienem po prostu pójść bez wstępnej rozmowy - nie mogą mnie wyrzucić. Po kilku tygodniach zaryzykowałem i poszedłem na pierwszy miting SA. Wszedłem na miting z entuzjazmem i bez zaproszenia, wyjaśniłem moje obawy i przez chwilę spotkałem się z niedowierzającym zdumieniem. Po pewnej dyskusji, grupa zgodziła się zrobić dla mnie miting dla nowo przybyłego. Opowiedziałem swoją historię i pragnienie, żeby zerwać z żądzą i że potrzebuję pomocy. Odbyło się głosowanie, czy mogę zostać i znowu przyjść. Nawet jeśli nie byłem w stanie tego wyrazić, poczułem się niegodny - przypomniały mi się wcześniejsze, podobne doświadczenia. Dziś nie życzę tego nikomu, kto wyciąga rękę i prosi o pomoc. Zapamiętałem też z tego mitingu, że nikt nie zdrowiał przez dłuższy czas, z wyjątkiem jednego starszego mężczyzny.

ROZPOCZYNA SIĘ ZDROWIENIE. Kilka miesięcy później naszą lokalną wspólnotę odwiedziła para oldtimerów SA/S-Anon z USA. Dzielili się doświadczeniem, siłą i nadzieją na warsztatach 12 Kroków. Ten weekend wszystko dla mnie zmienił.

Ten oldtimer SA mówi i żyje językiem zdrowienia. Uwielbia proste i jasne słowa. Pokazał nam sposób, żeby to zadziałało. „Naucz się dawać zamiast brać” - jak mówi Biała Księga, str. 195. Wielokrotnie podkreślał znaczenie Wielkiej Księgi AA jako podstawa Białej Księgi SA oraz początek piątego rozdziału Wielkiej Księgi AA jako podstawę zdrowienia - stał się więc podstawą mojej podróży zdrowienia.

NOWY JORK I NASHVILLE - STYCZEŃ 2014 ROK. W drodze na międzynarodowy zlot w Nashville, odwiedziłem Nowy Jork na 3 dni, aby poznać smak miasta. Planowałem wesprzeć wizytę codziennymi mitingami. Na stronie internetowej wspólnoty SA w Nowym Jorku znalazłem wszystkie mitingi odbywające się w mieście z dokładnymi godzinami i adresami, więc zaplanowałem zwiedzanie zgodnie z harmonogramem mitingów. Było to dla mnie pomocne i jednocześnie zaskakujące, gdyż w moim regionie wspólnota miała bardzo rygorystyczne podejście do otwartego podawania miejsca mitingów.

Zawsze, gdy chcesz przyjść, czuj się mile widziany!

Zdziwiłem się, gdy na mityngu nikt nie zapytał, kim jestem, ani dziwnie na mnie nie patrzył, mimo że naturalnie byłem obcy. Na koniec mityngu zapytałem, jak zareagowaliby, gdybym był nowo przybyłym lub dziennikarzem? „Wtedy zrobilibyśmy mityng dla nowo przybyłego” - odpowiedzieli krótko.

Trzy dni później w Nashville rozpoznałem na lotnisku kilku nowojorczyków, którzy zaprosili mnie do taksówki, abym pojechał z nimi na zlot do hotelu. Na zlocie doświadczyłem w prawdziwy sposób ducha, z którym zetknąłem się w Białej Księdze. Wszystko wydawało się prostsze, większe, (duchowo) szersze i bardziej zachęcające. Czulem, że „wróciłem do domu”.

Po powrocie do Monachium nie potrafiłem milczeć o tym, czego doświadczyłem. Dzieliłem się tymi doświadczeniami na mityngach i warsztatach oraz kwestionowałem naszą procedurę przyjmowania nowych osób. Na szczęście grupy z Monachium były otwarte na zmiany. Zrezygnowaliśmy więc z dawnej praktyki rozmowy wstępnej i (upokarzającego) pytania, czy ktoś jest przeciwko, aby nowo przybyły mógł powrócić. Od tego czasu każdy nowo przybyły w Monachium może po prostu wejść na mityng. Proponujemy wstępną rozmowę, jeśli tego chce. Każdy, kto chce zerwać z żądzą, jest mile widziany.

DOŚWIADCZENIE Z NOWO PRZYBYŁYMI. Od tego czasu liczba uczestników monachijskich mityngów co najmniej się podwoiła - każdego dnia odbywają się silne mityngi. Z drugiej strony, większość grup w regionie niemieckojęzycznym nadal używa dawnej procedury przyjmowania nowych osób. Zastanawiam się, dlaczego grupy SA tak bardzo utrudniają życie nowo przybyłym. Jednocześnie ufam Bogu i wiem, że wszystko ma swój czas. Kilka grup w naszym regionie niemieckojęzycznym korzysta obecnie z formatu listu, który okazał się bardzo skuteczny w Monachium. Można go przeczytać poniżej. Bernd S., Zurych, Szwajcaria

Dziękujemy za Twoje zapytanie. Witamy w SA w Monachium. Załączamy kilka informacji o nas i mityngach. Seksoholik doprowadza się do położenia, w którym nie może już odróżnić dobra od zła. Stracił on kontrolę, nie może już wybierać i nie jest na tyle wolny, aby się zatrzymać. Żądza stała się nałogiem. Nasza sytuacja przypomina sytuację alkoholika, który nie może już znieść alkoholu, musi więc definitywnie przestać pić, a jednak ugrzązł w tym na tyle, że nie jest w stanie zerwać z nałogiem. Tak samo jest z seksoholikiem, czyli "seksualnym pijakiem", który z jednej strony nie może już znieść żądz, ale z drugiej – nie może z nią zerwać.

Dlatego SA, podobnie jak Anonimowi Alkoholicy, przyjmuje definicję trzeźwości. Nasza definicja trzeźwości to: Powstrzymujemy się od jakiegokolwiek formy seksu z samym sobą lub z kimś innym niż współmałżonek. Ta definicja zapewnia nam jasność, której potrzebujemy, aby powstrzymać się od żądz we wszystkich jej formach. Nasze mityngi odbywają się 7 razy w tygodniu: Poniedziałek, 19:00, Wtorek, 7:00 ...

Mityngi osobiste odbywają się w Centrum samopomocy SHZ (nazwa ulicy) w Monachium. Możesz przychodzić na wszystkie mityngi lub tylko na pojedyncze. Pierwszy raz zalecamy udział w mityngu osobistym. Proponujemy też możliwość wstępnego spotkania (telefonicznie lub 15 minut przed mityngiem, z wyjątkiem wtorku), jeśli jesteś nową osobą.

Najlepiej odpowiedz na tego maila i daj znać, kiedy chcesz przyjść. Jeśli chcesz, ktoś z naszej grupy może spotkać się z Tobą około 15 minut wcześniej i wyjaśnić sposób, w jaki działają nasze mityngi. Jeśli chcesz porozmawiać z kimś wcześniej, zadzwoń do V. (numer telefonu).

SA jest programem anonimowym: Nie przechowujemy nazwisk, adresów ani numerów telefonów naszych członków (lub usuwamy je natychmiast po użyciu).

Mam nadzieję, że te informacje okażą się pomocne i do zobaczenia na jednym z naszych mityngów. Zapraszamy, kiedy tylko zechcesz! Po prostu poinformuj nas z wyprzedzeniem o dniu, w którym chciałbyś przyjść, a my poinformujemy Cię w której sali spotykamy się danego dnia.

Nasza rada dla nowo przybyłych - znajdź sponsora, grupę macierzystą i pracuj na programie.

Nowo przybyły ma wszystko do zyskania i nic do stracenia.

Pomaganie innym przez bycie obecnym / pojawianie się na mityngach

Jestem jedną z dwóch osób, które witają nowe osoby na grupie e-mailowej SA Net. SA Net ma obecnie ponad 1000 członków, z których większość spotyka się na Zoomie, więc zostaje niewielu, którzy aktywnie zajmują się e-

mailami. Jestem jedną z niewielu i odnalazłam wspólnie zdrowienie nie tylko uczestnicząc w SA Net, ale także pełniąc służbę.

Aby wziąć udział w SA Net, osoba dzieli się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, wysyłając wiadomość e-mail do całej grupy. Co tydzień pojawia się temat proponowany przez tych uczestników, których zadaniem jest takie właśnie sugerowanie tematów. Lubię być częścią SA Net, ponieważ przed dołączeniem do SA wymieniałam e-maile z mężczyznami, których znajdowałam na pewnych stronach „przyjaźni”. To, co wtedy służyło mi do karmienia żądz, teraz służy do doświadczenia i dzielenia się zdrowieniem. To prawdziwy cud.

Nowe osoby w SA Net witamy wysyłając im wstępny e-mail, który zawiera krótkie wprowadzenie do SA Net, a następnie 5 pytań. Pierwsze pytanie zadajemy w celu ustalenia, czy nowo przybyły jest osobą dorosłą. Wynika to z faktu, że SA Net to wspólnota dorosłych cierpiących na seksuolizm, więc trzeba mieć ukończone 18 lat. Miałam kilka sytuacji, w których osoby w wieku 16 lat zwróciły się do mnie, a ja bez przekonania musiałam odrzucić ich prośbę i skierować do terapeutów lub dorosłych, którym ufają, lub do S-Ateen (wspólnota nastolatków SA).

Drugie pytanie ma na celu ustalenie, czy dana osoba jest nowo przybyła. Czasami zdarza się, że dana osoba była już kiedyś w SA, ale odeszła ze wspólnoty. W takich sytuacjach traktujemy takie osoby jak nowo przybyłe. Trzecie pytanie ma na celu ustalenie, czy nowa osoba ma pragnienie zerwania z żądzą, co jest zgodne z Tradycją Trzecią SA - jedynym warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość.

Czwarte pytanie dotyczy tego, czy dana osoba jest mężczyzną czy kobietą, gdyż kolejnym krokiem jest skontaktowanie jej z tak zwanym „12-to krokowcem” (12th-stepper). 12-to krokowcy to mężczyźni i kobiety, którzy dzielą się doświadczeniem, siłą i nadzieją z nowo przybyłymi i odpowiadają na wszelkie pytania dotyczące SA lub SA Net. Zasadą jest, że mężczyzna towarzyszy nowej osobie płci męskiej a kobieta kobiecie.

Po zakończeniu tego procesu i potwierdzeniu, że adres e-mail nowo przybyłego jest prywatny w celu zachowania anonimowości, 12-to krokowiec wysyła wiadomość e-mail, aby powiadomić koordynatorów ds. wstępowania do wspólnoty, że nowo przybyły jest gotowy dołączyć do SA Net. Dzielimy się niektórymi zasobami dla nowo przybyłych - literatura SA, podcasty SA, infografika z podsumowaniem informacji o SA, wytyczne o udostępnianiu SA Net oraz linki do Zoom, mitingów telefonicznych i osobistych.

Zachęcamy nowe osoby, żeby oprócz zdrowienia w SA Net korzystały też z innych naszych mitingów. Osobiście korzystam z SA Net, Zoom i kenijskich mitingów osobistych, które naprawdę pomogły mi zdrowieć i dały różne kontakty we wspólnocie.

Tradycja 5 i Krok 12 wymagają ode mnie niesienia posłania. W pierwszych miesiącach zdrowienia byłam przekonana, że mogę uratować wszystkich nowo przybyłych, więc nagabywałam każdego z nich, żeby chodził na mitingi, znalazł sponsora i pracował na programie. Po pewnym czasie zdałam sobie sprawę, że nie mogę pracować na programie innych ludzi, bo jestem naprawdę bezsilna.

Pomagam im zatem pozostać w SA sponsorując niektóre osoby, przychodząc i będąc obecną dla nich, czy to na SA Net, na Zoom, czy na naszej kenijskiej wspólnocie. Moja fizyczna obecność na lokalnej wspólnocie pomaga kobietom pozostać, a mężczyźni uczą się, jak praktykować zdrowienie w otoczeniu kobiet. Aktywnie uczestniczę w mitingach, na których dzielę się doświadczeniem zachęcając ich do pozostania. Niektórzy odchodzą, zawsze jednak radością jest widzieć tych, którzy zostają i trzeźwieją.

Kawy W., Nairobi, Kenia

TEMAT DYKUSJI. Jak ty i twoja grupa macierzysta przyjmujecie nowe osoby i zachęacie je do pozostania?

Kawy dzieli się, w jaki sposób pomaga nowo przybyłym pozostać w SA, sponsorując niektórych, oraz będąc dla nich obecną na różne sposoby. Szczegółowo wyjaśnia, w jaki sposób SA Net wita nowe osoby i zachęca do pozostania. Jaka jest procedura postępowania z nowo przybyłymi na Waszej grupie macierzystej? Czy dobrze działa? Czy zastanawialiście się nad tym, jak polepszyć pierwszy kontakt mailowy lub telefoniczny? Jak przyjąć nowe osoby na pierwszym mitingu? Jakie (wypowiedziane i niewypowiedziane) posłanie niesie atmosfera Waszej grupy? Czy to nadzieja, trzeźwość i radość? W jaki sposób kontynuujecie kontakty z nowymi osobami? Jak przyjmujecie osoby, które odeszły z SA i pojawiają się ponownie?

Możecie wykorzystać ten temat na mitingu lub przestać historię swojego zdrowienia na adres essay@sa.org

Bycie nowo przybyłym to postawa serca

Mój pierwszy mityng w niedzielę wieczorem w McLean odbył się prawie dwa lata temu. W tym czasie mityng odbywał się wyłącznie na Zoomie. Starszy uczestnik wysłał mi wiadomość i zapytał, czy jestem nowo przybyłym. Byłem zbyt przestraszony i dumny, żeby być z nim szczery. Nie byłem wtedy trzeźwy. Wiem też, że nie brzmiałem trzeźwo. Po prostu ucieszył się, że jestem. Od tamtej pory to moja grupa macierzysta.

14 miesięcy później ten sam człowiek był na moim ślubie, w towarzystwie kilku uczestników, którzy są ze mną od pierwszych mityngów. Gdyby ktoś zapytał jednego z nich, czy obecnie brzmię tak samo, jak wtedy, gdy miałem rok trzeźwości, miesiąc lub wcale, na pewno by się roześmiali.

Jako zdrowiejący seksoholik - dojrzewam. Odkrywam mój własny sposób wyrażania się. Z każdym nowym okresem, w którym brzmię zauważalnie inaczej, ponownie staję się nowo przybyłym. Dla mnie nowej osoby nie określa jedynie brak doświadczenia zdrowienia lub długość kalendarzowej trzeźwości. Nowo przybyły to raczej postawa serca. Bóg nieustannie objawia mi coraz więcej, gdy zaspokajam swój duchowy głód.

Zdrowienie to obcy krajobraz, opisywany czasem jako piękne widoki, a czasem jako mgła, w której nic nie widzę przed sobą poza miejscem na postawienie kolejnego kroku (por. Biała księga, str. 98). Jestem nowo przybyłym na każdym nowym etapie mojego rozwoju - etapach, na których widziała mnie moja grupa niedzielna McLean.

Ta grupa świętowała ze mną, gdy skończyłem studia, wspierała mnie w nowym małżeństwie, towarzyszyła mi gdy zmagalem się z rozumieniem Siły Wyższej i smuciła się ze mną, gdy przygotowywałem się do dalekiej przeprowadzki przez cały kraj, żeby podjąć kolejne przedsięwzięcie.

Wspólne kolacje w „Lazy Mike's Deli” (patrz zdjęcie w PDF) i aplauz zdobycia medalionów trzeźwości to nie tylko podstawowe elementy grupy macierzystej, ale też przebłyski trzeźwego życia. Nasza grupa jest otwarta, uczciwa i chętnie podejmuje działania. Obecnie mamy jeden mityng w miesiącu poświęcony studiowaniu Tradycji i Koncepcji, aby połączyć się z programem większym niż my sami. Jesteśmy przygotowani dla nowo przybyłych. Każda grupa budowana z myślą o nowo przybyłych jest grupą, która przetrwa. Grupa McLean powitała mnie, nowo przybyłego, z wielką życzliwością, która pomogła mi odnaleźć koncepcję Boga.

Noah B., Wirginia, USA

Wcale nie taki wyjątkowy

Około 2003 roku, na dawnej grupie macierzystej w Filadelfii, opracowaliśmy format mityngu wprowadzającego dla nowo przybyłych. Napisaliśmy do wielu intergrup na całym świecie, pytając, czy organizują mityngi wprowadzające dla nowych osób. Wiele osób odpisało, dzieląc się doświadczeniem takich mityngów, więc połączyliśmy te pomysły, aby stworzyć najlepszą dla nas formułę. Naszym celem było pomóc nowo przybyłym, żeby jak najlepiej się poczuli oraz zmniejszyć ich obawy. Mówiliśmy im, że z własnego doświadczenia doskonale wiemy, że najtrudniejszą rzeczą, jaką kiedykolwiek zrobili, to wyjść z samochodu i przyjść na mityng, aby poprosić o pomoc.

Oto nasz format mityngu wprowadzającego - wypracowany przez dziesięciolecia. W odróżnieniu od typowego mityngu dla nowych osób, to bardziej swobodny dialog. Zachęcamy do korzystania - i życzymy powodzenia!

Miting wprowadzający - sugerowane punkty rozmowy

1. Powitaj nową osobę i potwierdź, że jest tu dla własnego zdrowienia.
2. Wyjaśnij, że to nieformalny miting - inny niż zwykle. Może pytać o co tylko chce.
3. Jak dowiedziała się o SA?
4. Przeczytajcie: 'Cel SA' oraz 'Czym jest seksoholik i czym jest trzeźwość seksualna?'
5. Poinformuj nową osobę, jak definiujemy trzeźwość:
 - a. SA nie jest uniwersalną wspólnotą, która odpowiada wszystkim.
 - b. Istnieją inne wspólnoty Dwunastu Kroków, na których członkowie mogą definiować własną trzeźwość.
 - c. Nasz „imperatyw trzeźwości” to żadnego seksu z samym sobą. Żadnego seksu z kimkolwiek, z kim nie jesteś w związku małżeńskim. Małżeństwo definiuje się jako związek pomiędzy jednym mężczyzną i jedną kobietą. Oraz postępujące zwycięstwo nad żądzą.
6. Uzależnienie: Wyjaśnij, że choć uruchamiamy się w różny sposób, to wszyscy jesteśmy uzależnieni od żądy.
7. [ZNAJDZ osobę mierzącą czas] Krótko (3 minuty) opowiedz nowej osobie swoją historię:
 - a. Dzięki temu wie, że rozmawia z osobą naprawdę uzależnioną od seksu.
 - b. Autentycznie pokazuje to otwartość, uczciwość, bezsilność i chęć zdrowienia.
 - c. Poproś innych uczestników mitingu o przedstawienie się, podanie okresu trzeźwości i opowiedzenie swojej 3-minutowej historii.
8. Poproś nową osobę, aby poświęciła 3 minuty na wyjaśnienie, dlaczego tu jest.
9. Czego chce zaprzestać? Zapytaj: „Czy naprawdę chcesz tego zaprzestać? Czy tylko częściowo?” To uzależnienie przypomina zjeżdżanie windą, z której można wysiąść na dowolnym piętrze.
10. W ogólny sposób wyjaśnij program Dwunastu Kroków SA - duchowość programu - pamiętając o różnych punktach widzenia na temat Boga.
11. Wyjaśnij, czego można się spodziewać podczas mitingów:
 - a. Kiedy nowa osoba przychodzi na miting, może dzielić się, kiedy tylko czuje się komfortowo. Nikt nie oczekuje od niej, że musi coś powiedzieć lub zrobić, z wyjątkiem przedstawienia się.
 - b. Jeśli nie jest pewna, czy jest seksoholikiem, może po prostu podać imię i podczas zwykłego mitingu powiedzieć, że jest nową osobą.
 - c. Nie mamy formalnego sposobu ubierania się, ale nie chcemy, żeby nasz ubiór wyzwał żądzę u innych.
 - d. Zaproponuj, że jeśli osoba nie jest pewna, czy tu pasuje, sugerujemy, aby wzięła udział w sześciu mitingach, które pomogą jej podjąć decyzję.
 - e. Wyjaśnij, na czym polega podnoszenie ręki i zgłaszanie się do dzielenia.
 - f. Wyjaśnij, co oznacza Siódma Tradycja.
 - g. Wyjaśnij, co to medalion 24-godzinny trzeźwości.
12. Zaproponuj wymianę numerów telefonów i koniecznie zadzwoń do nowej osoby po 1-2 dniach.
13. Podaruj im: *SA do nowo przybyłego*, *Broszura SA* oraz plan mitingów w Waszym mieście.
14. Krótko wyjaśnij co to jest sponsorowanie oraz tymczasowe sponsorowanie.
15. Przyprawdź nową osobę na miting kilka minut wcześniej, aby mogła wcześniej poznać inne osoby. Pamiętaj, aby zaprosić ją później na spotkanie po mitingu, jeśli coś planujecie.

„Nie jesteśmy związani z żadną konkretną religią, ale modlimy się na każdym mitingu. Po chwili cichej medytacji w intencji osób uzależnionych, które wciąż cierpią zarówno na tym mitingu, jak i poza nim, chciałbym poprosić _____ o poprowadzenie nas w którejś modlitwie wspólnoty 12 Kroków”. [Wszyscy stoją w kręgu.] „Ciągłe wracaj! Program działa, jeśli nad nim pracujesz, więc pracuj, bo jesteś tego wart!”

Przez lata z wielką radością obserwowałam nowe osoby na mitingach wprowadzających, podczas których dzieliliśmy się z nimi tymi informacjami i opowiadaliśmy nasze historie. Zdarzało się, że nowe osoby dziwiły się, że ich historie wcale nie są takie wyjątkowe. Mówią nam też, że czują się wdzięczni, wiedząc, że dostępna jest pomoc. Przede wszystkim jednak mówią, że pomagają im to dobrze się poczuć.

Michael J., Texas, USA

Mamy nadzieję, że wszyscy na świecie nauczą się od nas - nie jak pożądać, ale jak nie kierować się żądzą.

Historie osobiste SA - Bóg sprawia, że dzieją się niesamowite rzeczy

Poddając się trzeźwości i akceptując Boga jako Przełożonego, jego życie całkowicie zmieniło się w podróż radosnej służby.

Tuż przed przyjściem do SA sięgnąłem dna. Na zewnątrz nie było to oczywiste, że życie stało się nie do opanowania. Wciąż byłem żonaty, miałem dzieci, zdrowie, dom, pracę i wspólnotę. Wewnętrznie jednak byłem w strasznej rozpacz i w bardzo ciemnym momencie.

Miałem obsesję fantazji seksualnych. Jeśli nie byłem zajęty wymagającym zadaniem, to planowałem, jak zdobyć następną dawkę. Jakie filmy pornograficzne mógłbym wyszukać? Kiedy mógłbym stworzyć okazję, żeby się uruchomić? Nie potrafiłem przestać. Cały dzień stawał się uciążliwą gonitwą zajęć i interakcji, które musiałem usunąć z drogi, żeby móc wreszcie przejść do prawdziwego sensu mojego istnienia. Kilka godzin przed ekranem oddawałem się fantazjom - haj, stymulacja, masturbacja i próba utrzymania tego jak najdłużej, zanim zwyciężą zmęczenie i wyczerpanie emocjonalne. Potem szedłem spać, budziłem się i powtarzałem to wszystko kolejny raz.

W miarę jak coraz bardziej angażowałem się w fantazje na haju, stawałem się coraz bardziej oderwany od rzeczywistości, od ludzi, od własnego poczucia siebie. Obsesja seksu doprowadziła do chorych postaw. Sprawiała, że stałem się bardziej egocentryczny - zupełny narcyz. Nie mogłem utrzymać się w rzeczywistości z jej obowiązkami, zobowiązaniami i wymaganiami, z rzeczami, które odciągały mnie od moich celów - ciągłego zaspokajania siebie i zatracania się w niereczywistości.

Stałem się cieniem osoby. Odizolowany, wstydiłem się spojrzeć ludziom w oczy, z bólem patrzyłem na siebie w lustrze - nie rozpoznawałem swojego odbicia w lustrze. Wszystko, co cenne i wartościowe, było bezużyteczne w porównaniu z żądzą. Nie miałem żadnego celu - czułem, że nie mam nikomu nic do zaoferowania. Chciałem po prostu uciec w seksualne zapomnienie. Jednak po dwuletnim szaleńczym ciągu, w którym całkowicie oddałem się chorobie, Siła Wyższa zrobiła dla mnie to, czego sam nie potrafiłem zrobić dla siebie.

Wypaliłem się. Narkotyki przestał działać. Przez 20 lat żądza zawsze była ucieczką i środkiem uspokajającym. Ale teraz to nie działało, nawet gdy upierałem się przy tych samych działaniach, tym samym wysiłku, by cieszyć się żądzą - opadły resztki iluzji. To łaskawe wytchnienie dało mi wystarczająco czasu, by doświadczyć przerażającej duchowej i emocjonalnej otchłani, którą zagłuszałem żądzą. Ból był nie do zniesienia.

Wraz z bólem przyszła otwartość i gotowość, by spróbować pozbyć się ciężaru, który ciągnął mnie w dół. Wtedy stało się jasne, co muszę zrobić. Stałem się gotowy, żeby usunąć Internet z domu i urządzeń. Pierwszego wieczoru, odłączony od głównego źródła mojego „życia”, spodziewałem się, że mogę oszaleć z niepokoju i odbijać się od ścian, ale zamiast tego zstąpił na mnie spokój, jakiego nigdy wcześniej nie doświadczyłem. Czułem się w objęciach kochającej Siły Wyższej. Poczuliem nadzieję, że może da się znaleźć inny sposób życia.

Przez krótki czas niosła mnie różowa chmura ulgi, ale powoli żądza uliczna i fantazje wkraadały się z powrotem do świadomości. Przyjaciel opowiadał mi o programach Dwunastu Kroków, ale nigdy nie byłem na tyle otwarty, żeby wyjść ze znanego mi piekła i podzielić się słabością z innymi, zwłaszcza w tym obszarze. Ponownie interweniowała Siła Wyższa. Stało się to dzięki koledze, który skontaktował się ze mną w duchu Dwunastego Kroku. Byłem na grupie samodoskonalenia, gdzie dzieliliśmy się osobistymi wyzwaniem. Nigdy wcześniej nie byłem szczery co do problemów z żądzą. Kiedy kolega usłyszał, jak opowiadam o ulicznej żądzy i fantazjach oraz o tym, jak bardzo czułem się wobec nich bezsilny, zidentyfikował się ze mną. Zmagał się z podobnymi zachowaniami. Powiedział: „Jestem seksoholikiem i myślę, że ty też możesz nim być. Razem z innym kolegą chcemy założyć w mieście miting Anonimowych Seksoholików. Przyjdiesz?” Nie jestem pewien, co sprawiło, że się zgodziłem, ale dzięki temu, czego wcześniej doświadczyłem, mój umysł i serce otworzyły się na tyle, żeby odpowiedzieć „tak”.

Nigdy nie wyobrażałem sobie, jak wielki wpływ ta decyzja będzie miała na życie moje i innych. To pierwszy anglojęzyczny miting SA w moim mieście Ramat Beit Shemesh w Izraelu. Był rok 2013. Zacząłem zdrowieć i od tamtej pory jestem trzeźwy, jeden dzień na raz. Porzuciłem swoje dawne, samolubne życie. Oddałem się pod opiekę i przewodnictwo kochającej Siły Wyższej. Stałem się gotowy przyjąć wskazówki i żyć zgodnie z duchowymi zasadami. Kiedy nabierałem trzeźwości i zdrowienia, poczułem, że w końcu mam coś wartościowego - doświadczenie, siłę i nadzieję, żeby podzielić się z wciąż cierpiącym seksoholikiem. Sponsorowałem innym i rozwijałem się duchowo pod kierunkiem sponsorów. Moje życie się zmieniło. Odrodziłem się.

Chcę jednak podzielić się z wami tym, jak to duchowe przebudzenie stało się ziarnem, zasianym przez Siłę Wyższą, dla rozwoju osobistego i grupy przez kolejne 10 lat. Przeszliśmy od dwóch-trzech osób, spotykających się raz w

tygodniu, do trzech mitingów tygodniowo z kilkunastoma zaangażowanymi uczestnikami. Od samego początku pomagałem w rozwoju grupy pełniąc służby sekretarza lub skarbnika. Ostatecznie pomogłem założyć naszą pierwszą intergrupę składającą się z trzech grup.

Potem reprezentowałem intergrupę na większej intergrupie w Beit Shemesh. W końcu doszliśmy do punktu, w którym dołączyliśmy do regionalnej intergrupie, której zostałem delegatem. Nasza intergrupa rozrosła się, reprezentując 7 mitingów. Pełniłem różne służby. Kiedy zorganizowaliśmy zlot w języku angielskim, przewodniczyłem temu wydarzeniu, a później pomogłem w kolejnych dwóch wydarzeniach z inną dużą angielską intergrupą w Jerozolimie.

Siła Wyższa nadal motywowała moje serce do poszukiwania nowych możliwości rozwoju służąc i odwiedzając się SA. Inny uczestnik, zaangażowany w program sponsorowania korespondencyjnego dla Komitetu Zakładów Karnych, poprosił mnie o zaangażowanie się. Byłem sponsorem jednego więźnia i pomagałem przydzielać sponsorów uczestnikom osadzonym w więzieniach w USA. Zaangażowałem się w działalność komitetu międzynarodowego zlotu SA. Pomogłem zarezerwować miejsce na nadchodzący zlot w 2024 roku. Zostałem współprzewodniczącym tego zlotu. Zostałem zastępcą delegata dla regionu Izraela, a ostatnio delegatem - częścią SA jako całości.

Wiedziałem, jak nie tylko ja, ale kilku członków grupy wyrosło na wartościowych współpracowników w służbach SA, lokalnie i międzynarodowo. Wspominam o tym wszystkim nie po to, by się przechwalać, ale żeby podzielić się z Wami tym, co Siła Wyższa zrobiła z moim życiem, które wcześniej było bardzo samolubne, samotne, puste i autodestrukcyjne. Kiedy Bóg jest moim Szefem, a ja Jego współpracownikiem, nośnikiem posłania zdrowienia SA, wydarzają się niesamowite rzeczy, dla mnie i ludzi wokół mnie. Chciałbym zachęcić innych do rozwoju w służbie i szukania możliwości przyczyniania się do duchowego zdrowia SA jako całości. To zaangażowanie i służba dają mi prawdziwą więź i większą radość niż kiedykolwiek mogłem sobie wyobrazić.

Daniel K., Ramat Beit Shemesh, Izrael

Nowo przybyłemu należy przypomnieć, że program SA jest procesem, a nie jednorazowym wydarzeniem.

Spraw, żeby poczuł się jak w domu, żeby wiedział, że trafił do właściwego miejsca.

Praca nad krokami to jej priorytet

Kochający Bóg sprowadził ją z podwójnego życia opanowanego przez żądzę do postawy radości ze służby Jemu i Jego stworzeniu.

Jestem seksoholiczką. A może raczej żądzo-holiczką. Używałam żądz, by radzić sobie z życiem, odkąd sięgam pamięcią, być może od czwartego lub piątego roku życia. Na początku używałam fantazji i kompulsywnej masturbacji, zanim jeszcze dowiedziałam się, czym jest seks. Te zachowania nie były wtedy problemem - były dla mnie rozwiązaniem.

Jako nastolatka uzależniłam się od niezdrowych związków, a później od literatury erotycznej. Zaczęłam rozsypywać się emocjonalnie i chodzić do specjalistów zdrowia psychicznego. Psychiatra zdiagnozował u mnie depresję kliniczną i przepisał mi leki przeciwdepresyjne. Terapia i leki pomogły do pewnego stopnia, jednak wciąż była we mnie pustka, którą próbowałam bezskutecznie wypełnić związkami i fantazjami. Nie wiedziałam, że byłam uzależniona od żądz.

Po kilku latach byłam już młodą mężatką z nowo narodzonym dzieckiem. Nie pamiętam, co było powodem tego, że pewnego wieczora pierwszy raz doświadczyłam emocjonalnego dna. Ból, pustka i samotność, które odczuwałam, były nie do zniesienia, więc zdecydowałam się pójść na miting 12 Kroków. Nie wiedziałam co to jest. Wiedziałam tylko tyle, że uzależnienie istniało w mojej rodzinie (nie wspominając o mnie) i że pragnęłam pocieszenia, wsparcia i zrozumienia innych ludzi, którzy mogli mieć podobne doświadczenia. Nie miałam pojęcia co to Kroki, sponsorzy i inne. Mimo to płakałam podczas pierwszego mitingu. Być może było to poczucie obecności Siły Wyższej, a może ulga, gdy zdałam sobie sprawę, że nie jestem sama. Wiem tylko, że w końcu poczułam, że przynależę.

Nadal czułam się niespokojna, poirytowana i niezadowolona. Szukałam dalszej pomocy, trafiłam więc do ośrodka, aby leczyć współuzależnienie. Zaczęłam pracować nad Krokami, biorąc odpowiedzialność za wady charakteru i

zadość czyniąc innym. Ukończyłam terapię po około półtora roku i nadal chodzę na różne spotkania 12 Kroków. Wiele w życiu uległo poprawie - relacje i zdolność funkcjonowania w świecie znacznie się polepszyły. Żądza jednak nadal była moim głębokim, mrocznym, wstydlwym sekretem. Prowadziłam podwójne życie.

Jak na ironię, to właśnie po tym, jak zostałam członkiem S-Anon, w końcu zdałam sobie sprawę, że jestem bezsilna wobec uruchamiania się seksualnego. Zdałam sobie z tego sprawę pierwszy raz na zlocie, gdzie członkowie SA i S-Anon rozdzielili się do różnych sal na spotkania. Pamiętam, jak myślałam: „Oto jestem, całkowicie pijana żądzą, siedząc na spotkaniu S-Anon. Powinnam być w tej drugiej sali”. Zajęło mi trochę czasu, ale dzięki zachętom innych kobiet w końcu postanowiłam zająć się moim seksoholizmem.

Najpierw poszłam do innej wspólnoty S, gdzie stosowałam półśrodki w celu zdrowienia. W pewnym sensie pracowałam na programie, w pewnym sensie rozmawiałam ze sponsorką i inną kobietą. Byłam upojona „różową chmurką” trzeźwości, więc oczywiście po 6 miesiącach się uruchomiłam. Jedyna przyjaciółka ze wspólnoty odeszła, by dołączyć do kobiecej grupy SA, doszłam więc do wniosku, że nie mam nic do stracenia, i też postanowiłam dołączyć. To było 10 czerwca 2020 roku i od wtedy się nie uruchamiam.

Od tego czasu zdałam sobie sprawę, że żądza była siłą napędową uruchamiania się, wraz ze wszystkimi innymi niezdrowymi emocjonalnymi przywiązaniami z przeszłości. Zaczęłam powoli - pierwsza sponsorka była wobec mnie bardzo cierpliwa. Dużo mówiła o służbie, zwłaszcza w domu, co bardzo pomogło mi wyjść z mojej głowy.

W końcu zaczęłam pracować na programie, zmieniając po drodze sponsorki. Przeszłam do wspólnoty, żeby wytrzeźwieć, ale bycie trzeźwą nie było wystarczające. Nigdy nie byłam w stanie żyć na warunkach życia (to właśnie dlatego zaczęłam się uruchamiać), musiałam więc postawić na pierwszym miejscu program i pracę nad krokami. Staram się codziennie czytać i stosować Kroki 10 i 11 na podstawie Wielkiej Księgi AA. Jest tam napisane, że mamy codzienne wytchnienie „uwarunkowane utrzymaniem naszego stanu duchowego” - traktuję to więc bardzo poważnie. Jeśli wierzę, że mój seksoholizm jest chorobą, to każdego dnia muszę brać leki. Podjęłam taką decyzję i zobowiązanie, gdy postawiłam Krok Trzeci. Ten Krok mówi, że: „Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga ...”. Nie mówi: „Postanowiliśmy powierzyć naszą żądzę ...”.

Oczywiście, powierzanie żądzy jest ważne! Muszę być gotowa wyrzec się prawa do pożądania kogoś oraz do bycia pożądaną. Muszę być gotowa przyznać, że żadna inna osoba nie należy do mnie. To jednak dotyczy wszystkich aspektów mojego życia. Ilekroć stawiam żądania światu lub innym ludziom - jestem nieszczęśliwa. W trakcie zdrowienia coraz bardziej sobie to uświadamiam. Ilekroć coś mnie wzburzy i robię inwenturę, zawsze pojawia się ukryte oczekiwanie, że coś da mi poczucie bezpieczeństwa, coś, z czym mogę się utożsamić, na przykład status lub piękno.

Prawda jest taka, że moja tożsamość jest zbudowana na fundamencie tego, że jestem ukochanym dzieckiem kochającego Boga. Cała reszta, wszystko co robię w życiu, jest rolą wyznaczoną przez Ostatecznego Reżysera. Wszystkie te role są darem i przywilejem. Dopóki idę przez życie dzień po dniu, z pragnieniem służenia Sił Wyższej oraz wszystkim istotom i stworzeniom, mogę być szczęśliwa. Jestem wdzięczna, że dzisiaj jestem wolna od obsesji żądy, dzięki Bogu i wspólnocie SA.

Meira D., Ramat Beit Shemesh, Izrael

Spotykamy się często, aby nowi członkowie mogli znaleźć wspólnotę, której szukają.

Podejmowanie wszelkich wysiłków, żeby nieść posłanie

- Nasza strona internetowa essay.sa.org oferuje artykuły i nagrania z każdego nowego numeru Essay. Na stronie jest 9 zakładki w innych językach, gdzie można przeczytać i posłuchać tłumaczeń 6 tekstów z każdego Essay. W ten sposób Essay naprawdę dokłada wszelkich starań, aby nieść posłanie na cały świat. Czy wiesz, że drukowany ESSAY wysyłamy za darmo do przyjaciół w więzieniach?
- W zakładce Piosenki zdrowienia (Recovery Songs) pojawiła się pierwsza piosenka z serii, której możesz posłuchać na swojej ulubionej platformie podcastowej. Zdjęcia z spotkań z całego świata są na dole strony „[Get Involved \(Zaangażuj się\)](#)”.
- Zapraszamy na nasze najnowsze strony: [The Program in Cartoons \(Program w kreskówkach\)](#), [Memes in Recovery Themes \(Memy zdrowienia\)](#) oraz [Take Part in Art \(Weź udział w sztuce\)](#).

- Aby wykorzystać swój talent do ulepszenia tej innowacyjnej i wielojęzycznej strony, kliknij [Help Us Improve This Website \(Pomóż nam polepszyć tę stronę\)](#). Szczególnie poszukujemy uczestników z doświadczeniem tworzenia podcastów lub filmów.
- Prosimy o wsparcie naszego globalnego portalu [kupując płatną Subskrypcję](#). Możesz również podarować subskrypcję seksoholikowi, który jej potrzebuje, klikając [Carry the Message \(Nieś posłanie\)](#).

Moja tożsamość jest zbudowana na fundamencie tego, że jestem ukochanym dzieckiem kochającego Boga. Cała reszta, wszystko co robię w życiu, jest rolą wyznaczoną przez Ostatecznego Reżysera.

Kroki i Tradycje - Dwie siły większe ode mnie

Doszedł do głębszego zrozumienia Siły większej niż negatywna siła, którą ujawnił jego Pierwszy Krok.

Niedawno pracowałem nad Krokiem Drugim z osobą sponsorowaną, kiedy Bóg dał mi łaskę poznania, która całkowicie zmieniła mój sposób patrzenia na zdrowienie. Nadal to do mnie dociera - proszę Boga, aby dał mi jasność i przytomność umysłu oraz odpowiednie słowa, żeby móc opowiedzieć o tym duchowym doświadczeniu.

Myślałem o Krokach Drugim i Trzecim jako o pierwszych Krokach, które dotyczą Siły Wyższej. W Kroku Drugim uwierzyłem w Siłę Wyższą, która może przywrócić mi zdrowie, w Kroku Trzecim oddałem jej moją wolę i życie.

Jednak gdy się nad tym zastanawiam, to w rzeczywistości przyjąłem siłę większą ode mnie zanim postawiłem Krok Drugi. Gdy uczciwie stawiam Krok Pierwszy, pokornie akceptuję prawdę o sile większej ode mnie: żądzę. Kiedy w Kroku Pierwszym przyznaję, że jestem bezsilny wobec żądzę, przyznaję też, że żądza jest ode mnie potężniejsza. Jest to „siła większa ode mnie” - na pewno to jakaś „siła niska”, w przeciwieństwie do Siły Wyższej, ale mimo to większa ode mnie. Gdy dochodzę do Kroku Drugiego i nadal mam wątpliwości co do siły większej ode mnie, to muszę ponownie zmierzyć się z Krokiem Pierwszym.

Jeśli więc zaakceptowałem już siłę większą od siebie w Kroku Pierwszym, to co robię w Kroku Drugim? Według mnie odpowiedź jest w słowach na końcu tego kroku: „Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.” Tak więc w Kroku Drugim, wierzę, że istnieje Siła jeszcze potężniejsza niż moje uzależnienie, ale taka, która ma na mnie zupełnie inny wpływ.

Wtedy jednak zacząłem się zastanawiać, czy to tylko kwestia skoku wiary - Siła Wyższa, która może sięgnąć w głąb mnie i przywrócić mi zdrowie. Albo, zadałem sobie pytanie, czy jest coś więcej niż tylko wiara, która wskazuje Siłę większą niż uzależnienie, która mogłaby przywrócić mi zdrowie?

Zacząłem od zastanowienia się nad naturą mojego procesu uzależnienia. Zrozumiałem, że działania, które podejmowałem w uzależnieniu - seks, narkotyki, objadanie się - były tak naprawdę zewnętrznymi przejawami procesu uzależnienia - że korzenie uzależnienia tkwiły znacznie głębiej we mnie. To tu, u tych korzeni, zaczęła się bezsilność - trauma, cierpienie, ciemność i wstyd, poczucie winy, nieprawdziwe przekonania i duchowe ukrywanie - to były korzenie, które karmiły uzależnienie, które następnie ujawniło się w destrukcyjnych zachowaniach.

Zacząłem wtedy dostrzegać, jak potężne były te korzenie, leżące u samej podstawy mojego ja, utrzymujące się w moich przekonaniach, ideach i postawach, i wtedy stało się jasne, że były bardzo trujące. Zrozumiałem, że sam byłem zupełnie niezdolny do zatrzymania procesu uzależnienia w ramach własnych zasobów, ponieważ pochłaniał mnie on od środka. Zrozumiałem swoją bezsilność.

Z tego miejsca całkowitej bezsilności przyszło pytanie, które mną wstrząsnęło. „Jak to możliwe, że nadal tu jestem?” Jeśli ten proces uzależnienia zdołał zniszczyć mnie w tak wielkim stopniu, to skąd pochodzi nadzieja i wiara w zdrowienie? Czym jest ta rzecz, to światło głęboko we mnie, które rzuca wyzwanie żądzom, wobec których jestem bezsilny? Dlaczego pojawiają się na mitingach? Dlaczego chodzę na terapię? Dlaczego pracuję nad krokami? Dlaczego po prostu nie ulegam mrocznemu wewnętrznemu głosowi, który mówi mi, że bym się poddał? W jaki sposób to wewnętrzne światło, które nalega na to, że bym miał nadzieję, nie zgasło dawno temu?

Wtedy uderzyło mnie to całą mocą. Fakt, że wciąż mam nadzieję, wiarę i wykazuję się odpornością, świadczy o wewnętrznej obecności, która od zawsze tam była i zawsze była bardziej potężna od otaczającej ją ciemności. Wielka Księga mówi: „Głęboko w nas samych odkryliśmy Wspaniałą Rzeczywistość. Ostateczna analiza pokazuje, że tylko tam można Go znaleźć” (AA 55). Za każdym razem, gdy czytam ten fragment, przechodzą mnie dreszcze.

Wspaniała Rzeczywistość, Siła, którą uświadomiłem sobie w Kroku Drugim, która jest silniejsza niż ciemność, zawsze była obecna głęboko we mnie.

Decyduję nazywać tę część siebie Duszą i wierzę, że ta Dusza, głęboko we mnie, jest ze swojej natury połączona z Nieskończonym poza mną. Słowa, których używam do opisanego tego doświadczenia, nie mają tak naprawdę znaczenia, każdy może więc wybrać własne słowa.

Najważniejsze, że po spędzeniu całego życia na poszukiwaniu czegoś poza sobą, co sprawiłoby, że poczułbym się spełniony i pełnowartościowy, to, czego naprawdę szukałem, było we mnie przez cały czas. Ukryte i pokryte warstwami zepsucia, to wewnętrzne światło nigdy nie zostało uszkodzone przez nałóg i pozostaje całkowicie czyste. Nie powinno mnie już być w tej walce, a jednak nadal tu jestem, idąc dalej w swoim własnym, dobrze pojętym interesie. Pokazuje mi to, poza samą wiarą, powód, żeby uwierzyć w Siłę, która jest mocniejsza od uzależnienia i dlatego może przywrócić mi zdrowie.

Daniel S., Nowy Jork, USA

Częste kontakty między nami i z nowo przybyłymi są jasną stroną naszego życia.

Nie przegap okazji!

Wspólnota w Izraelu odnotowała ogromny wzrost liczby i jakości zdrowienia od czasu jej powstania w 1996 roku. W naszych corocznych krajowych zlotach SA z udziałem S-Anon często uczestniczy od 400 do 500 osób. Nasz izraelski region składa się z 5 intergrup z całego kraju i obejmuje zarówno grupy hebrajskojęzyczne, jak i anglojęzyczne, z ponad 70 mitingami.

Niemniej jednak jako wspólnota doświadczamy wyzwań, począwszy od pandemii Covid. Liczba trzeźwych osób spadła. Długotrwała trzeźwość jest mniejsza. Pokolenie nowych członków zna głównie mitingi Zoom, a nie mitingi osobiste. Mam wrażenie, że zrozumienie duchowych podstaw naszego programu ratującego życie jest na niskim poziomie. Jest mniej zlotów, a grupy stały się bardziej skupione na sobie. Jest mniej datków Siódmej Tradycji na rzecz Regionu oraz mniej osób pełni służbę poza swoimi grupami macierzystymi.

Wychodząc z pandemii, staramy się przejść od przetrwania do rozwoju, wznawiając warsztaty, zloty i działanie służb. Powołano komitet doraźny, który ma rozwiązać problemy finansowe, które nie istniały przed pandemią. Zloty i praca nad najbliższym zlotem międzynarodowym pomagają ożywić ducha wspólnoty.

Wspierają nas w Izraelu sprawy zewnętrzne, które najwyraźniej dają programowi wiatr w żagle. Korzystanie z prostytucji stało się nielegalnym przestępstwem. Służby socjalne powoli uznają i próbują leczyć to, co nazywa się Kompulsywne Zaburzenie Zachowań Seksualnych (CSBD). Kursy na ten temat są prowadzone dla profesjonalistów, gdzie spotykają się oni z przedstawicielami SA i słyszą przesłanie SA. Internetowy program przewycięzania uzależnienia od pornografii i żądzy zaczął kampanię reklamową, prowadzącą do zwiększenia świadomości społecznej i większej liczby nowych członków przychodzących do SA.

Bardzo się cieszymy, że po raz drugi będziemy gospodarzami międzynarodowego zlotu. Odbędzie się ono w Bayit VaGan Guest House, położonym na wzgórzach Jerozolimy, w odległości krótkiej przejażdżki taksówką lub koleją miejską od centrum miasta i Starego Miasta. Całe miejsce wydarzenia będzie należeć wyłącznie do nas w trakcie zlotu. Będzie wiele różnych aktywności dostępnych jednocześnie. Oprócz sesji tematycznych i głównych mówców, uczestnicy będą mogli cieszyć się różnymi miejscami: pokój stale zaopatrzony w napoje i przekąski; pokój oldtimerów, gdzie można spotkać się i doświadczyć długotrwałego zdrowienia i prowadzić ważne rozmowy; pokój warsztatów 12 kroków oraz znacznie więcej. Nie przegap tej okazji!

Komitet zlotu, Jerozolima, Izrael

Gdyby nowe osoby nie widziały naszej radości, nie chciałyby do nas dołączyć.

Dołącz do nas, aby doświadczyć wspólnoty i zdrowienia w słonecznej południowej Kalifornii w lipcu 2024 roku. Zarejestruj się wcześniej. Nie przegap fantastycznego międzynarodowego zlotu SA i S-Anon! Więcej informacji iclosangeles2024.com. Do zobaczenia! Dave H., Kalifornia, USA

Komitet Zakładów Karnych (SA CFC) - Potrójna bezpieczna przystań

Bardzo ważne było dla mnie ukończenie pracy nad 12 Krokami SA ze sponsorem, a także zachowanie wszystkich listów i arkuszy SA, aby pokazać komisji zwolnień warunkowych, że podejmowałem działania dla zdrowienia. Komisja sprawdza, czy jestem trzeźwy od czynnego uzależnienia i czy mam grupę wsparcia po zwolnieniu. Nabyłem umiejętności techniczne, które wykorzystam po wyjściu na wolność. Było wiele rzeczy do wyboru, takich jak spawanie, elektryka, warsztat maszynowy i stolarstwo. Zdobyłem certyfikat w jednej z tych umiejętności.

Próbowałem skontaktować się z rodziną, aby sprawdzić, czy są dostępni i gotowi na rozmowę ze mną. Ale na razie nie są - będę więc potrzebował wsparcia służb religijnych lub Armii Zbawienia. Nawiązałem kontakt z AA i organizacjami religijnymi, takimi jak Gideons, Karos i grupy kościelne. Pastor z kościoła zawiezie mnie do powiatu, w którym zostałem skazany, gdzie będę musiał zarejestrować się w biurze szeryfa w ciągu 24 godzin od zwolnienia i uzyskać kuratora sądowego.

Najpierw będę musiał znaleźć tymczasowe miejsce zamieszkania, co nie jest łatwe, ponieważ jako przestępca seksualny istnieje wiele ograniczeń dotyczących miejsca, w którym mogę przebywać. Spróbuję sprawdzić, czy uda mi się znaleźć tymczasowe miejsce, z dala od kościołów, parków i szkół. Jeśli chodzi o pobyt stały, nie będę mógł mieszkać w swoim domu, ponieważ mam dzieci, a w okolicy jest basen. Jeden ze zwolnionych rozbił namiot w pobliżu parkingu dla ciężarówek, gdzie był dostęp do transportu publicznego. Wiele parkingów dla ciężarówek oferuje prysznice i pralnię. Planuję zarejestrować się w wydziale opieki społecznej i jak najszybciej ubiegać się o bony żywnościowe. Skontaktuję się również z urzędem ds. weteranów lub szpitalem rejonowym w celu uzyskania pomocy medycznej.

Szukając pracy, muszę być przygotowany na to, że nie dostanę pracy w handlu detalicznym. Ogólnie, sklepy detaliczne nie chcą, aby skazani przestępcy seksualni mieli kontakt z klientami. Pewnie łatwiej będzie mi znaleźć pracę w magazynie, na budowie czy przy produkcji. Będę musiał odnowić prawo jazdy. Wolno mi będzie używać telefonu z klapką. Ponieważ będę nosić na kostce urządzenie monitorujące, będę musiał okresowo stawiać się, żeby je sprawdzono.

Mam nadzieję, że lokalne grupy SA również okażą się pomocne. Znalazłem już lokalną grupę SA, aby uczestniczyć w mitingach od pierwszego dnia. Najważniejsze będzie posiadanie sieci wsparcia. Jak dotąd, lokalne osoby z SA były bardzo pomocne i przekazały mi przydatne informacje. Muszę kontynuować leczenie uzależnienia razem z SA. Jest bardzo niewiele osób, z którymi mogę porozmawiać o tym uzależnieniu. Mitingi SA to najlepsza okazja, by porozmawiać o moim uzależnieniu. Biała Księga nadal jest potrójną bezpieczną przystanią, w której odnalazłem wewnętrzną seksualną trzeźwość; emocjonalną równowagę pośród trudnych okoliczności w więzieniu; oraz ciągłe wsparcie i przyjaźń.

Przyjaciel powiedział mi, że komisja kuratorska nie jest zainteresowana tym, co zrobiłem, ale jak dobrze potrafię o tym opowiadać. Na przykład, mogą chcieć dowiedzieć się, czego się nauczyłem po latach spędzonych na programie. Jeśli się nie nauczyłem, to nie jest dla mnie ważne. A jeśli nie jest to dla mnie ważne, to nie jest ważne, żeby mnie wypuścili z więzienia.

Sprawdzają jakie mam plany na czas po zwolnieniu. Najważniejsze jest zapewnienie, że nie powtórzę tego zachowania. Nazywa się to planem zapobiegania nawrotom. Ten plan to sieć wsparcia, np. możliwość porozmawiania z kimś przed nawrotem lub jaki mam sposób szukania pomocy w przypadku, gdy potrzebuję interwencji, zanim kogoś skrzywdzę. Przyjaciel zasugerował, aby psychiatra napisał list, że będzie mnie leczył po zwolnieniu. To w połączeniu z listami z programu 12 kroków, mówiącymi, że będę miał miejsce do zdrowienia po zwolnieniu oraz listem z kościoła, mówiącym, że jestem mile widziany z powrotem.

List od sponsora mówiący, że będziemy kontynuować sponsorowanie, pomógł przekonać komitet kuratorski, że mam ludzi, do których mogę się zwrócić i otworzyć, żeby uniknąć kolejnego nawrotu. Jestem wdzięczny SA za zapewnienie mi bezpiecznej przystani na zewnątrz.

Przyjaciel w więzieniu, USA

Nasze życie, jako byłych pijaków żądy, zależy od ciągłego myślenia o innych.

Nowe grupy SA

Bliski Wschód - Chisar, Teheran, Iran
Stany Zjednoczone
Longmont, Kolorado
Hrabstwo Camden, Georgia
Pullman, Waszyngton
Hutchinson, Kansas
Marina, Kalifornia
Salina, Kansas
Kanada - Duncan, Kolumbia Brytyjska

Raport finansowy - drugi kwartał

Całkowity dochód: 215 962 USD
Całkowite wydatki: 217 174 USD
Strata netto: -1,211 USD
Całkowita rezerwa: 289 969 USD (= 8 miesięcy rezerw)

Informacje ze świata

Zaufanie Bogu przyprowadziło go z Kalifornii do Krakowa

Zacząłem zdrowieć 16 lutego 2019 roku - to też data mojej trzeźwości SA. Przez pierwsze 15 miesięcy zdrowienie polegało na 2-3 osobistych mitingach w tygodniu, regularnych spotkaniach ze sponsorem w celu pracy nad krokami, cotygodniowych wizytach u terapeuty, telefonach i wiadomościach tekstowych z braćmi na programie, czytaniu literatury SA i wzrastaniu w zdrowieniu z żoną, która jest aktywnym członkiem S-Anon od lutego 2019 r. Mój program zdrowienia był dobry i spójny, ale ze względu na ograniczoną ilość osobistych mitingów w okolicy, a także harmonogram pracy, naprawdę trudno było mi znaleźć i uczestniczyć w większej liczbie mitingów, których potrzebowałem.

Wszystko zmieniło się na początku pandemii. Mitingi przeszły na Zoom, ale ponieważ godziny lokalnych mitingów nie uległy zmianie, wciąż trudno mi było chodzić na więcej mitingów. Dzięki łasce Bożej miesiąc wcześniej przypadkowo natknąłem się na miting na Zoom rozpoczęty przez kilka osób z Singapuru i Holandii. Nietypowa godzina, 13:50 czasu singapurskiego, okazała się być wyjątkową okazją do przyciągnięcia regularnych uczestników z regionu Azji i Pacyfiku, Europy i USA. Chociaż to była 22:50 mojego czasu, byłem obecny każdego wieczoru przez prawie rok. Miting był stosunkowo mały - koło 8 osób. To właśnie na tej grupie mój program zdrowienia wystartował. Regularnie prowadziłem mitingi i zapewniałem wsparcie techniczne. Teraz, trzy lata później, grupa kwitnie, gromadząc średnio koło 30 uczestników dziennie i do 40 na cotygodniowych mitingach spikerskich. A jej grupa na WhatsApp ma prawie 200 uczestników.

Bracia i siostry, z którymi jestem najbliżej na programie, ludzie, do których dzwonię, gdy się zmagam, partnerzy odnowy trzeźwości i check-in, trzech z pięciu sponsorowanych, poznałem na tej grupie Zoom. Paradoksalnie, bycie członkiem tej wirtualnej grupy przez ostatnie trzy lata zaowocowało najbardziej realnymi kontaktami, jakie kiedykolwiek miałem w życiu! Te osoby są moimi braćmi i siostrami zdrowienia. Jestem wdzięczny, że idę drogą zdrowienia z każdym z nich i bardzo ich kocham.

Po ogłoszeniu zlotu nie było wątpliwości, że wraz z żoną wybierzemy się do Polski. Wreszcie nadarzyła się okazja, żeby osobiście spotkać wiele braci i sióstr z SA, których znałem od tak dawna. Niestety, początkowe plany się pozmieniały, gdyż żona musiała rozpocząć nową pracę i nie mogła wziąć wolnego, aby pojechać na zlot. Ale na niecały miesiąc przed weekendem zlotu dowiedzieliśmy się, że praca żony rozpocznie się dopiero w sierpniu. Szybko zrobiłem rezerwacje hoteli i lotów, planując wakacje w Europie w okolicach zlotu. Nasze modlitwy zostały wysłuchane - wszystko było gotowe i zarejestrowaliśmy się na zlot. Bóg z pewnością zrobił dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynić. To cud zdrowienia - duchowe przebudzenie.

Ten zlot był wspaniały. Najważniejsze dla mnie były spikerki SA/S-Anon i sesje pytań i odpowiedzi - bardzo przydatne dla mnie i żony; pomocne i inspirujące sesje tematyczne w małych grupach; oraz wyjątkowe doświadczenie zdrowienia razem z żoną. Jednak zdecydowanie najbardziej wartościową, poruszającą i

emocjonalną częścią weekendu to spotkania z braćmi i siostrami SA z całego świata - w większości to najbliżsi przyjaciele z codziennego mitingu na Zoomie. Siedzieliśmy razem godzinami i prowadziliśmy prawdziwe i otwarte rozmowy. Płakaliśmy razem. Nigdy wcześniej nie wymieniłem tyle uścisków w jeden weekend. Cały weekend był prawdziwie duchowym doświadczeniem! Bóg był obecny z nami w hotelu na zlocie. Wszyscy czuliśmy Jego obecność przez cały weekend.

Ostatnie błogosławieństwo weekendu to niezwykle emocjonalny miting hybrydowy w regularnym czasie mitingu grupy w niedzielny poranek z 12 członkami grupy osobiście i 25 na Zoom. Siostra na Zoom włączyła kamerę, dzięki czemu pierwszy raz ją zobaczyliśmy. Jeden z braci podczas transmisji na żywo zaczął płakać! To było prawdziwe – szczerze – spontaniczne.

Uczestnictwo w tym wydarzeniu było darem Siły Wyższej wypełnionym kilkoma duchowymi przebudzeniami. Udział w grupie Zoom dał mi inspirację, wiarę i pragnienie, aby to się mogło urzeczywistnić. Zaufanie woli Bożej doprowadziło mnie do tego miejsca. Chciałbym podziękować wielu seksoholikom, którzy poświęcili niezliczone godziny pracy na to, żeby ten zlot był bardzo udany. Z niecierpliwością czekam na kolejne zloty, aby wspólnie tworzyć nowe cuda zdrowienia. Do zobaczenia!

Scott B., Kalifornia, USA

Nie proś nikogo o bycie tymczasowym sponsorem, chyba że chcesz być tymczasowo trzeźwy.

W lipcu 2023 roku mieliśmy zaszczyt gościć międzynarodowy zlot „In God We Trust” (Ufamy Bogu), a także pierwsze osobiste Ogólne Zgromadzenie Delegatów SA poza Ameryką Północną. Początki były trudne. Najpierw planowaliśmy zorganizować zlot w Warszawie, ale okazało się, że nie stać nas tam na miejsce odpowiednie do tego typu wydarzenia. Na szczęście znaleźliśmy tańszy hotel w Krakowie, który okazał się naprawdę dobrym miejscem, a także łatwo dostępnym z lotniska i dworca kolejowego. Hotel miał wystarczająco sal konferencyjnych na duże i małe mitingi. Doskonale nadawał się też do spontanicznie organizowanych mitingów w dniach przed i po zlocie. Wspaniale było spotkać naszą rodzinę SA z tak wielu krajów. To był dla nas prawdziwy festiwal zdrowienia. Cieszyło nas zwiedzanie miasta z uczestnikami z całego świata.

Kilka liczb: W zlocie wzięło udział 414 uczestników z SA i 53 z S-Anon, pochodzących z ponad 34 krajów: Armenia, Australia, Bośnia, Kuba, Czechy, Finlandia, Gruzja, Grecja, Węgry, Kazachstan, Malezja, Filipiny, Słowenia, Szwecja, Chorwacja, Rumunia, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Austria, Kanada, Rosja, Szwajcaria, Litwa, Ukraina, Włochy, Hiszpania, Irlandia, Belgia, Izrael, Holandia, Wielka Brytania, Słowacja, Niemcy, USA, Polska.

Mitingi odbywały się jednocześnie w 7 różnych salach konferencyjnych.

Sesje ogólne były jednocześnie tłumaczone na polski, hebrajski, hiszpański i słowacki, a także za pośrednictwem Zoom na amerykański język migowy.

Konrad C., Kraków, Polska

Zloty i wydarzenia

Międzynarodowe

22-24 STYCZNIA 2024

Jerozolima, Izrael

<https://steppingintothelight.org>

Międzynarodowy zimowy zlot SA i S-Anon

Stepping Into the Light / Wkraczając w światło

12-14 LIPCA 2024

Los Angeles, Kalifornia, USA

Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon

Courage to Change (Odwaga do zmiany)

11-13 LIPCA 2025

Dallas, Teksas, USA

Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon (Szczegóły zostaną ogłoszone)

Lokalne

25-27 SIERPNI 2023

Stirling, Szkocja, Wielka Brytania

SA UK Stirling Szkocki zlot letni 2023

Get Sober, Stay Sober / Wytrzeźwiej, pozostań trzeźwy

<https://www.sascottishconvention.weebly.com/>

26 SIERPNI 2023

Lincoln, Nebraska, USA

Zlot SA & S-Anon Nebraska 2023
Change in Attitude / Zmiana nastawienia
<https://sanebraska.org/events>

29 WRZ - 1 PAŹ 2023

Kansas City, Kansas, USA

Jesienny zlot rodzinny SA & S-Anon
H.O.P.E. / NADZIEJA (Hold On, Pain Ends / Wytrzymaj, ból mija)

6-8 PAŹDZIERNIKA 2023

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, Meksyk

7-my krajowy zlot SA Meksyk
Sobriety As a Practice of Freedom / Trzeźwość jako praktyka wolności

13-15 PAŹDZIERNIKA 2023

Post Falls, Idaho, USA

Jesienne dni skupienia 2023
Most Good Ideas Are Simple (Większość dobrych pomysłów jest prosta)
<https://www.inlandnorthwestsa.org/>

13-14 PAŹDZIERNIKA 2023

Sandy, Utah, USA

Coroczny Zlot SA & S-Anon Utah 2023
To działa, jeśli nad tym pracujesz!
<https://www.sautah.org/>

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

Zdolność każdej osoby SA do utożsamienia się i przekazania zdrowienia nowo przybyłemu jest Bożym darem.

W NUMERZE PAŹDZIERNIKOWYM - Zapobieganie nawrotom

W październikowym numerze Essay długoletni trzeźwi członkowie z całego świata dzielą się, jak utrzymać trzeźwość i pogodę ducha.

Nie karmić głodu. Egipcjanin zrozumiał, że jest szczęśliwe życie poza uzależnieniem i prawdziwa więź z Bogiem.

Sponsorowanie jako sposób zapobiegania nawrotom. Bóg sprawia, że ten uczestnik mówi rzeczy sponsorowanym, które sam potrzebuje usłyszeć.

Duch pierwszego kroku. Oldtimer z Wenezueli dzieli się, jak zachować trzeźwość i spokój wśród pokus.

Program jest dziś moim spadochronem. Ufa, że Siła Wyższa bezpiecznie doprowadzi go do końca każdego dnia.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

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

Grudzień 2023: **Całościowe zdrowienie** - uzdrowienie musi nastąpić we wszystkich trzech obszarach (Termin: 1 listopada 2023) Zrozumieliśmy, że „Trzeźwy nie oznacza zdrowy”. Jak zapewnić zdrowienie całej osoby?

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

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

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

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

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