

# ESSAY

Maj 2021, sa.org

Międzynarodowe Czasopismo Anonimowych Seksuologów

## Co sprawia, że mitingi są silne?

Przeczytaj  
wszystko o Grze  
na stronie 10

Opowiada, jak ewoluowała od wiary w kłamstwa do przyjmowania sloganów

Twarda miłość zmieniła go z chronicznego wpadkowicza w old-timera w północnym Hollywood

Co sprawia, że mitingi są silne w Nashville, Chicago, Melbourne, Monachium, Bogocie, Słowacji, Sankt Petersburgu, Galway

Ten old-timer opowiada, jak odnalazł życie w nieograniczonej służbie i satysfakcjonujących relacjach

Sponsor osób osadzonych, B. udostępnia swój list członkowi SA w więzieniu

Przeczytaj wszystko o międzyregionalnym zlocie, który został przetłumaczony na 12 języków

# 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 seksoholikom 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.

## Anonimowi Seksoholicy 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 podzieliliśmy się z Tobą naszym rozwiązaniem (*Anonimowi Seksoholicy*, strona 2, ostatni akapit). Definiując trzeźwość, nie mówimy w imieniu ludzi spoza SA. Możemy mówić tylko za siebie. Dla seksoholików 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 seksoholików 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 seksoholików 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 Seksoholików, 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 Seksoholików*

[essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

**UWAGA:** „Pomimo tego, że nie ma możliwości, żeby każdy numer *Essay* przeszedł przez proces zatwierdzania przez SA Literature, Powiernicy i Ogólne Zgromadzenie Delegatów uznają *Essay* za międzynarodowy miesięcznik Anonimowych Seksoholików i popierają używanie materiałów z *Essay* na mitingach SA.”

*Przyjęta przez Powierników i Ogólne Zgromadzenie Delegatów w maju 2016 r.*

# ROAD TO RECOVERY



Maj 2021

**D**rodzy czytelnicy *Essay*,

Mamy nadzieję, że w tym numerze czytając wypowiedzi braci i siostr z całego świata znajdziecie inspirację, jak przekształcić lokalne mitingi w silne duchowe zgromadzenia. Możecie też dowiedzieć się, jaką literaturą na temat mitingów dysponuje wspólnota.

Poza tym w *Essay*: osoba z Idaho opowiada jak przestawiła swój umysł używając sloganów. Oldtimer z Tennessee odnalazł życie wypełnione służbą i dobrymi relacjami z ludźmi. Kolega z Niemiec wyjechał za granicę, aby znaleźć inny rodzaj mitingów, który potem przywiózł z powrotem do kraju. Sponsor osób osadzonych B. dzieli się listem do uwięzionego brata. Zlot online jedności regionu Azji i Pacyfiku oraz międzyregionalny zlot „Nasze Wspólne Dobro” przesłały nam swoje relacje.

Na stronach 10-11 znajdziecie relację z pierwszej rundy międzynarodowego narzędzia zdrowienia „Gra” oraz informacje, czego nauczyli się uczestnicy po 28 dniach duchowej rywalizacji.

*We wspólnocie,  
ZESPÓŁ REDAKCYJNY*

## Lubisz *Essay* ?

Dziękujemy za wsparcie  
naszego magazynu.

Kliknij tutaj, aby przekazać datkę:  
[www.sa.org/donate?src=essay](http://www.sa.org/donate?src=essay)

## Jesteś nową osobą w SA? Dowiedz się więcej o nas:

\* Skontaktuj się z Międzynarodowym Biurem Centralnym SA

\* Odwiedź naszą stronę [www.sa.org](http://www.sa.org)

\* Zadzwoń do nas pod bezpłatny numer (w USA) 866-424-8777

\* Płatny telefon spoza USA +1 615-370-6062

\* Napisz do nas [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

„Siedzimy na mityngach i słuchamy, nie tylko po to, by samemu coś otrzymać, ale by dać otuchę i wsparcie, które może przynieść nasza obecność”.

Dwanaście kroków i dwanaście tradycji 110

## NARZĘDZIA PRAKTYCZNE

Bezinteresowna służba jest rozwiązaniem.....8

Kolejna właściwa rzecz – mityng na Zoomie.....9

Anatomia uderzenia żądy, ciąg dalszy.....E8

„Nie jesteśmy ponurakami” – AA str. 133.....E9

Gra.....10

Uwierz w kłamstwa lub zaakceptuj hasła programu.....E10

Świadomość i powierzenie euforycznych wspomnień.....E13



*Na okładce:  
Członkowie  
SA na całym  
świecie  
dzielą się jak  
przemieniają  
swoje mityngi  
w duchowe  
spotkania.*

## NA OKŁADCE: CO SPRAWIA, ŻE MITINGI SĄ SILNE?

Twarda miłość zmienia życie.....12

Zapytaj oldtimera.....15

Mityngi internetowe VOIP dla osoby mieszkającej z dala od wspólnoty w Afryce Północnej.....16

Silne mityngi potrzebują zaangażowanych uczestników.....E16

Usłyszeć głos Boga przez milczenie.....E18

Uczestnicy w Bogocie budują pozytywną trzeźwość.....E19

Powrót do zdrowia w SA jest jak trójnożny stółek.....E20

Rygorystyczna szczerość na mityngach jest wielką siłą.....E22

Doświadczenia Chicago w budowaniu kultury trzeźwości.....18

Mityng wspólne jak i te tylko dla kobiet.....21

Zobowiązanie wobec definicji trzeźwości jednoczy grupę Galway.....E24



## WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA

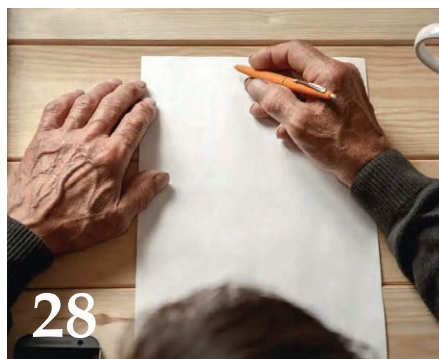
Jak SA rozpoczęło działalność w Ameryce Południowej.....30

Czy kiedykolwiek myślałeś o służbie w Radzie Powierników SA?.....31

Jesteśmy wciąż małą wspólnotą, ale jesteśmy tutaj!.....E34

Raport z Asia Unity Pacific Online Unity Conference.....E35

Pandemia uwalnia współpracę międzyregionalną.....E36



## HISTORIE SA

Uwierzył i odnalazł życie pełne nieograniczonej służby i szczęśliwych relacji z ludźmi.....22

Mitingi, mitingi, mitingi.....E26

Zobaczyłem, że za moją „brudną przednią szybą” czeka na mnie Siła Wyższa.....E30



## RÓWNIEŻ W TYM WYDANIU

Cel SA.....2

Deklaracja Odpowiedzialności.....2

Oświadczenie zasadnicze.....2

Drogi Essay Listy.....6

Uczestnictwo we wspólnotce.....E6

Miejsca mitingów SA.....7

Wiadomości o literaturze SA.....E7

Temat dyskusji.....14

Nowe mitingi.....E34

Raport finansowy.....E34

SA CFC.....28

Kalendarz wydarzeń.....E38/E39

Tablica ogłoszeń SA.....32

W numerze sierpniowym.....33

Zgłoszenia tekstów do Essay.....33

Kroki/Tradycje.....34/35

## KROKI I TRADYCJE

Wkraczając do światła na końcu tunelu.....26

Podjęmowanie odpowiedzialności, żeby wyleczyć się z bycia ofiarą.....27

Budowa łuku, przez który wreszcie przejdę jako wolny człowiek.....E32

*Strony „E” dostępne tylko w wersji cyfrowej*



## W sprawie wyboru kreskówki

**NUMER Z LUTEGO 2021** zawiera kreskówkę z osobą na programie, która jest świadkiem kłótni między wyznawcami różnych religii o to „kto ma rację”, które to osoby wdają się w bójkę. Obserwator stoi z boku, przyglądając się walce. Przesłanie o uwolnieniu od gniewu i urazy mogło być przekazane znacznie lepiej. Zwłaszcza gniew jest złożonym problemem. Nie jest to dobry sposób ukazania zdrowienia z gniewu i złości.

Wielka Księga AA zaprasza nas do korzystania z tego, co ludzie religijni mają nam do zaoferowania. Dodatkowo kreskówka promuje stereotypy rasowe, uprzedmiotawiając i osądzając toczące się na świecie walki wewnętrzne. Dla mnie to wizualnie obraźliwe i w złym guście.

ERIC S., Kalifornia, USA



## Dzisiaj to mój ulubiony dzień

**WZORAJ REKTOR** mojego uniwersytetu wysłał obrazek Kubusia Puchatka do wszystkich studentów. Kubuś i Prosiaczek siedzą na pniu drzewa leżącego na ziemi. Kubuś pyta Prosiaczkę „Jaki jest dzień?” Kiedy Prosiaczek odpowiada „Dzisiaj”, Kubuś mówi prosto i znacząco „Mój ulubiony dzień”.

Pod tym głębokim dialogiem bohaterów rektor dodał: „To nie przypadek, że Puchatek i Prosiaczek razem stawiają czoła światu. Obecnie nie mamy zbyteńnego wyboru – musimy żyć chwilą obecną i wspólnie stawiać czoła światu. Trudno wybiegać daleko w przyszłość. Starajmy się więc jak najlepiej wykorzystać każdy dzień, bo nigdy go nie odzyskamy”.

Słowa rektora sprawiły, że pomyślałam o programie i o tym, że Puchatek

i Prosiaczek są tacy jak ja i wspólnota SA.

Uczę się żyć coraz bardziej chwilą obecną, tu i teraz oraz stawiać czoła życiu na jego warunkach – razem z wami, bracia i siostry w zdrowieniu.

Chcę porzucić chore myślenie typu: „Czy będę się czuła tak źle przez całe życie?” lub „To tak bardzo boli, jak długo jeszcze będę w stanie żyć z tymi bolesnymi uczuciami?” Podobnie jak samosabotujące myśli, gdy dobrze się czuję: „Tak, ale to zbieg okoliczności, jutro będzie tak samo jak zwykle”.

Podobnie jak Kubuś Puchatek, chcę się nauczyć mówić: „Dzisiaj to mój ulubiony dzień!” Dzisiaj dziękuję za dar trzeźwości, dzisiaj dziękuję, że odnalazłam wspólnotę SA, dzisiaj dziękuję za wszystkie mitingi dostępne z powodu pandemii.

Życzę miłego dnia dzisiaj drogą rodzinno SA.

NATHALIE V., Antwerpia, Belgia



## Czytaj Essay i ucz się polskiego!

**POLSKA WSPÓLNOTA** od wielu lat pragnęła przetłumaczyć Essay na polski, jednak nie znalazła zespołu osób pełniących taką służbę – aż do teraz. Bardzo się cieszymy, że możemy przekazać naszym uczestnikom pełne wydanie Essay po polsku.

OREST, Polska



Miejsca mitingów SA  
na całym świecie

# Mitingi SA mogą odbywać się po prostu wszędzie ...



Wtorek wieczór „Design for Living”  
Rathdrum, Idaho, USA



Grupa wtorkowa,  
Bratysława, Słowacja



Miting El-Tahrir  
Kair, Egipt



## Podziel się zdjęciami

Wyślij miejsce mitingu  
na [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org).

## Pamiętaj:

Podaj imię, adres,  
nazwę grupy i miejsce  
mitingu.

Uczestnictwo  
we Wspólnocie SA

# Z całego serca zachęcamy do cieszenia się życiem!



Wyjazd po zakończeniu warsztatów,  
Petersburg, Rosja



Zabawa na nartach z kolegami,  
Vail, Kolorado, USA



Spotkanie towarzyskie po mityngu,  
Galway, Irlandia



Radość z gotowania w domu,  
Słowacja



## Podziel się zdjęciami

Wyślijcie zdjęcia waszych spotkań po mityngach na [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org). Zadbamy, aby wasze twarze były anonimowe.

### Pamiętaj:

Podaj imię, adres, nazwę grupy i miejsce wydarzenia.



Wyjście na lody po mityngu,  
Jerozolima, Izrael

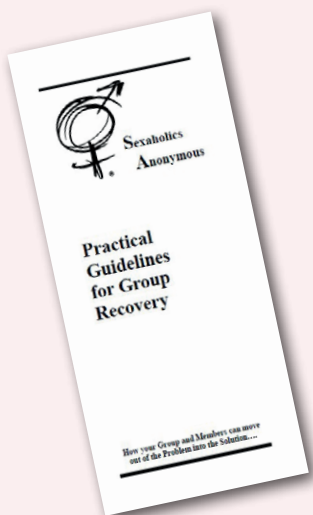




## Wspaniałe broszury SA o budowaniu silnych miteingów



**P**rzeczytaj tę ważną i inspirującą broszurę o potrzebie grupy macierzystej. Wyjaśnia jak grupa macierzysta jest tak naprawdę bytem duchowym. Omawia wspólne problemy grupy, rolę każdej osoby w grupie, miteingi organizacyjne, korzyści płynące ze służby. Znajdziesz w niej odpowiedzi na pytania: „Czy muszę dołączyć do grupy macierzystej?”, „Jak się do niej dopasować?” i „Co mogę dać grupie?”



**C**o możemy zrobić, aby nasze grupy skupiały się na pozytywnej trzeźwości? Czasami to grupy potrzebują zdrowienia. Tak po prostu już jest. Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji są dla zdrowienia grupy tym, czym dla zdrowienia poszczególnych osób.

Ta niezastąpiona 13-stronicowa broszura zawiera wiele sugestii, które różne grupy wypracowały na drodze doświadczeń i przekonały się o ich skuteczności. Kładzie ona nacisk na rozwiązanie, a nie na problem.

**Możesz kupić broszurę dla siebie i swojej grupy  
na stronie sklepu SA: [sa.org/store/](http://sa.org/store/)**

## Bezinteresowna służba jest rozwiązaniem

**P**rzez całe życie otaczali mnie bliscy cierpiący na śmiertelne, a czasem nieuleczalne choroby. Pierwszą bliską mi osobą, która odeszła z powodu choroby była trzyletnia dziewczynka o imieniu Amy, która zmarła na białaczkę. Moja mama właśnie skończyła chemioterapię na chłoniaka typu B. Zdiagnozowano go zaraz po przejściu na emeryturę ze szpitala weteranów, gdzie przez ponad 30 lat niestrudzenie pracowała dla mężczyzn, którzy służyli w wojsku amerykańskim. Życie mojej siostry trwale się zmieniło, gdy miała 20 lat. Zdiagnozowano u niej dużego guza mózgu. Wymagało to dwóch poważnych operacji, w ciągu 7 lat i 2 lat ciężkiej farmakoterapii. Siostra była w grupie wsparcia dla osób z rakiem mózgu. Z ponad 20 bliskich przyjaciół, których poznała w tej grupie, tylko ona przeżyła. Mój mentor z dzieciństwa, Mike, zmarł w zeszłym roku na skutek cukrzycy.

Wszystkie powyższe przykłady mają kilka wspólnych cech:

1. Nikt nie prosi się o raka.
2. Bez właściwej pomocy z zewnątrz nikt z nich by nie przeżył, a nawet z właściwą pomocą niektórym nadal nie udaje się przeżyć.
3. Osoby bliskie również cierpią.

Taka jest rzeczywistość. Dawniej nigdy nie potrafiłem się z tym pogodzić, zaakceptować życia na jego warunkach. Zawsze byłem pełen lęków i uraz, użalałem się nad sobą chcąc, żeby świat był

inny. Dopiero gdy poznałem zasady i koncepcje w Wielkiej Księdze AA, odnalazłem spokój.

Obecnie, uświadomiłem sobie, że gdy doświadczam tych obaw, uraz i użalania się nad sobą, to ego jest na miejscu kierowcy, zwyczajnie i po prostu. Czasami ego mówi mi, że powinienem lepiej zrobić sobie w życiu, w zdrowieniu, że powinienem już wszystko umieć. Innym razem ego mówi mi, że jestem „gorszy” ponieważ jestem uzależniony od negatywnego nastawienia, negatywnej energii i negatywnych emocji.

Częścią mojego opisu jako seksoholika jest „używanie urazy jako narkotyku”. Uraza do samego siebie działa równie dobrze jak uraza do innych. Działa za każdym razem. W rzeczywistości nawet lepiej. Takie mam domyślne ustawienia. Rozbicie ego przywraca mi właściwe proporcje. Być po prostu kolejnym z Bożych dzieci.

Porównywanie się nie jest dla mnie zdrowe. Gdy porównuję to, co czuję w środku, z tym, co widzę na zewnątrz u innych, za każdym razem przegrywam. Dlatego muszę to odpuścić. Wszystko. Szukanie siebie, wstyd, poczucie winy, urazy, poczucie bycia lepszym lub gorszym.

Zamiast tego wracam do pełnienia służb, rzucam się w wir programu i pozwalam, by rezultaty podążały za mną. Najważniejszy rezultat dla mnie jest taki, że gdy staram się robić kolejną właściwą rzecz, słuchać sponsora, regularnie chodzić na spotkania i niestrudzenie angażować się w pracę 12-go kroku, staję się wolny od obsesji żądzy i od wyniszczającej obsesji na punkcie samego siebie.

Samolubstwo i skupianie się na sobie to źródło moich kłopotów. (AA, str. 62) Rozwiązaniem jest bezinteresowna służba.

JESSE S., *Alabama, USA*





zoom

## Kolejna właściwa rzecz – mityng na Zoomie

**N**iedawno zetknąłem się z osobą, która miała pozytywny wynik testu na COVID-19. Miałem objawy, więc zadzwoniłem do lekarza, który skierował mnie na test na wirusa. Po teście natychmiast zjechałem na parking, ściskając kierownicę, czując się samotny i przestraszony. Przecież miałem objawy wirusa, zgadza się? Dlaczego w ogóle potrzebowałem testu? Pomyślałem „To pewnie ostatnie kilka tygodni życia!” Mając zagrożoną emocjonalną trzeźwość, zmówiłem szybką modlitwę, która przyniosła mi pewną ulgę.

Miałem niejasne przeczucie, że pomogłby mi telefon do sponsora lub do współbrata, który jest sponsorem mojego sponsora, ale ta myśl szybko się ulotniła. W tym czasie zauważyłem wiadomość na smartfonie od jednego z przyjaciół SA w jednej z nowopowstałych grup. Był to link Zoom z arabskojęzycznym mityngiem SA, który rozpoczął się kilka minut wcześniej. Chociaż nie mówię, nie piszę i nie rozumiem po arabsku, pomyślałem, że to może być odpowiedź na modlitwę. Kliknąłem więc i wszedłem na mityng Zoom, na który zaprosił mnie przyjaciel z SA w Egipcie.

Natychmiast poczułem pokój na tym mityngu, pomimo oczywistych różnic językowych, kulturowych, religijnych, itp. Ponieważ nie potrafiłem przeczytać arab-

skich tekstów, kliknąłem na listę uczestników i zauważyłem podopiecznego.

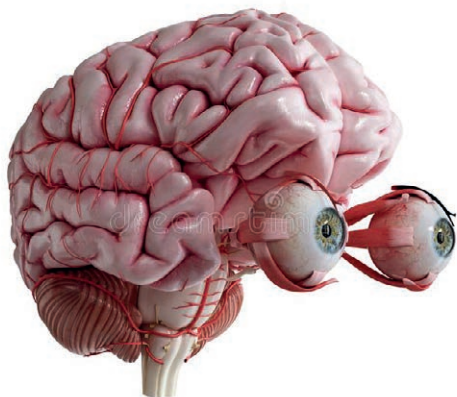
Zanim zdążyłem wysłać mu wiadomość, on napisał do mnie i zaoferował, że będzie dla mnie tłumaczył. Przyjąłem jego wsparcie i przeczytałem tekst, który omawiała grupa, a była to Wielka Księga AA strony 68 i 69 na temat „lęku”. Temat dla mnie jak najbardziej na czasie. Siła Wyższa wiedziała dokładnie, czego potrzebuję! Gdy tylko to przeczytałem, poczułem się jak na mityngu w moim języku. Zostałem powitany przez grupę i nawet zdałem sobie sprawę, że znam kilka osób na tym mityngu. Podczas dzielenia się starałem się zacząć od moich słabości. Bardzo było miło być na mityngu, poczuć się częścią SA!

Izolacja jest dobra dla ptaków! Moim ulubionym cytatem była obietnica – I od razu zaczynamy uwalniać się od lęku. (Wielka Księga AA, str. 68)

A przy okazji, test na COVID-19 wyszedł negatywnie. Doceniam międzynarodową wspólnotę SA, więc czekam niecierpliwie na to, co Bóg uczyni, gdy będziemy nieśli posłanie zdrowienia tym, którzy nadal cierpią z powodu tej choroby.

HAL C., Virginia, USA





## Anatomia uderzenia żądzyciąg dalszy

**C**i z nas nawet z małym doświadczeniem zdrowienia znają różne strategie radzenia sobie z uderzeniem żądzyciąg dalszy (*Biała Księga*, str. 189). Chciałbym dodać do tej listy „Punkt Zero”. Nauczyłem się dzięki modlitwie i rozmowie z partnerem codziennej odnowy trzeźwości, że część mocy uderzenia żądzyciąg dalszy tkwi w przekonaniu, że osoba, którą pożądam ma coś, czego ja nie mam.

Mojego partnera odnowy trzeźwości pociągają osoby tej samej płci, więc przyznaje on, że czuje zazdrość wobec ciał osób, które pożąda. Od dawna zauważyłem, że najsilniejsze uderzenia żądzyciąg dalszy odczuwam wobec osób wydających się być „poza moją ligą”. Oczywiście, nie ma żadnej ligi, ale czasami fantazja podpowiada mi, że czyjeś fizyczne piękno daje mu siłę, pewność siebie, których ja potrzebuję.

Wszyscy znamy intensywną tęsknotę, która charakteryzuje niektóre doświadczenia żądzyciąg dalszy. Badając te uczucia, odkryłem, że fałszywie obiecują mi one, że uczynią mnie pełnowartościowym. „To wszystko, czego zawsze chciałem” – towarzyszy mi taka myśl. A co jeśli myśl jest słuszna, ale

przedmiot tęsknoty jest zły? Biała Księga mówi, że musimy znaleźć to, czego szukaliśmy w żądzyciąg dalszy, jeśli chcemy być spełnieni i szczęśliwi (*Biała Księga*, str. 197: „Zaczytałem otrzymywać to, czego tak naprawdę szukała moja żądzyciąg dalszy”).

Zrozumiałem, że żądzyciąg dalszy najsilniej uderza, gdy myślę, że przedmiot żądzyciąg dalszy ma coś, czego ja nie mam. To przekonanie, że jeśli będę z kimś fizycznie, wtedy podbuduję swoje braki. Jeśli czuję się zintegrowany, intensywność uderzenia żądzyciąg dalszy maleje i staje się jedynie bezsensowną sugestią, że związanie się z kimś (i być może skrzywdzenie go /jej) pomoże mi.

Roszczenie żądzyciąg dalszy jest jak magiczna koncepcja przedmiotów oddziałujących na siebie nawzajem: jeśli dotknę i posiadę tę osobę, stanę się nią i zapanuję nad jej ceną cecha. Te osoby wydają się pewne siebie i piękne. Jeśli zgodzą się być ze mną fizycznie, jak sugeruje przekonanie, będę mógł przejąć ich cechy, ukraść ich życie.

**„To wszystko, czego zawsze chciałem” – towarzyszy mi taka myśl. A co jeśli myśl jest słuszna, ale przedmiot tęsknoty jest zły?**

Staranne przemyślenie wpadki pokazuje mi jednak, że to nigdy nie działało w moim przypadku. Wpadka przynosi wzajemny ból i jeszcze większe rozczarowanie, bo uruchomienie się stwarza kolejny ciężar poczucia winy i trudności zbudzenia się z pijackiego ośpienia.

Dłatego dodaję Punkt Zero do listy sposobów przezwycięzania żądz i pokusy: Wiem od mojej Siły Wyższej, że jestem wystarczający. Wiem, że Siła Wyższa nie postrzega mnie jako osobę złamaną, uzależnioną czy gorszą. Siła Wyższa kocha mnie takim, jakim jestem – ale chce, żebym wzrastał i dojrzewał.

Powodem, dla którego otrzymuję taką miarę, jaką sam daję, jest to, że obdarowywanie uświadamia mi to, jak wiele mam – potencjalnie, długą listę dobrych rzeczy, włączając pewność siebie, życzliwość i hojność.

Roy K. pisze w tekście *Anatomia spojrzenia*: „Bóg chroni mnie takiego, jakim jestem” (*Zdrowienie postępuje*, str. 19). Muszę podjąć działanie, aby wiedzieć, że wszystko jest dobrze i że jestem wystarczający. Muszę

mieć Siłę Wyższą, żeby nie robić siły wyższej z innej osoby. Muszę działać na mojej drodze stosując znane narzędzia: kroki, meetingi, codzienną odnowę trzeźwości, literaturę programową.

Stopniowo wyzbywając się błędnych myśli poprzez codzienną modlitwę i powierzenie (Krok 3 i 7), wiedząc, że Życie jest większe niż krzywdy wobec siebie i innych (Krok 9 i 10), poznając Siłę Wyższą (Krok 11) i ucząc się, że mogę czynić dobro dla innych (Krok 12). Uczę się w głębi serca (a nie intelektu), że jestem wystarczający, że nie ma niczego, czego muszę łaknąć lub pożądać.

MIKE M., Taipei, Tajwan



**H**UMOR to jedno z najbardziej skutecznych praktycznych narzędzi zdrowienia.

Pewien mężczyzna lecący balonem zdał sobie sprawę, że się całkowicie zagubił. Był przytłoczony, zrozpaczony i oszołomiony. Zobaczył człowieka na ziemi i krzyknął do niego: „Czy możesz mi pomóc? Nie wiem, gdzie jestem”.

Człowiek na ziemi odpowiedział spokojnie: „Jasne, pomogę ci. Jesteś w balonie 10 metrów nad ziemią

... pomiędzy 40 a 41 stopniem szerokości geograficznej północnej oraz pomiędzy 59 a 60 stopniem długości geograficznej zachodniej”.

„Wow, musisz być sponsorem SA”, powiedział mężczyzna w balonie. „Jestem” – odpowiedział człowiek – „ale jak się domyśliłeś?”

„Cóż” – odpowiedział baloniarz – „wszystko, co mi powiedziałeś, jest technicznie poprawne, ale nadal jestem zagubiony. Szczerze mówiąc, wcale nie jesteś zbyt pomocny, a może nawet opóźniłeś mi podróż”.

„Ty musisz być podopiecznym SA”, odpowiedział mężczyzna. Człowiek w balonie zdumiał się i powiedział: „Jestem, ale skąd to wiedziałeś?”

Człowiek na ziemi powiedział: „Cóż, nie wiesz, gdzie jesteś, ani dokąd zmierzasz. Zanim tutaj dotarłeś, rzuciłeś wiele słów na wiatr. Oczekujesz, że inni ludzie rozwiążą twoje problemy, a faktem jest, że znajdujesz się dokładnie w tej samej sytuacji, w której byłeś przed naszym spotkaniem, ale jakoś teraz TO MOJA WINA”

Masz dobry żart, mądre spostrzeżenie, zabawną historię SA? Wyślij swoje prezenty poczucia humoru: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

# "THE GAME"

**W** lutowym wydaniu *Essay* ogłoszono nowe praktyczne narzędzie zdrowienia „Gra”. Po udanym projekcie pilotażowym w listopadzie, w którym wzięło udział 6 czteroosobowych zespołów, 4 kwietnia rozpoczęła się Gra dla całej wspólnoty.

Tego dnia 130 członków z całego świata, szukających zabawy i zdrowienia, utworzyło 26 zespołów, które przez 28 dni grały, aby nauczyć się nowych nawyków. Aby skutecznie nawiązać nowe przyjaźnie programowe, drużyny były dobierane losowo.

Jak wszystko w naszym programie, Gra polega na pracy zespołowej. Zespoły pracują razem, aby zdobyć punkty zdrowienia, używając narzędzi SA. Po 28 dniach wygrywa zespół, a nie jedna osoba, z największą liczbą punktów zdrowienia.

Każde narzędzie zdrowienia trzeba praktykować przez min 10 minut dziennie.

Każdy uczestnik musi wybrać własne 4 narzędzia zdrowienia, które muszą pozostać takie same przez 28 dni:

1. Codzienny telefon z osobą, z którą się meldujesz w danym tygodniu
2. Aktywność zadbania o siebie
3. Aktywność zdrowienia
4. Aktywność duchowa


Wszyscy gracze zgłosili, że świetnie się bawili i mieli dużo radości oraz poczucie wspólnoty podczas ćwiczenia nowych nawyków. „Zdrowa duchowa rywalizacja” panowała pomiędzy drużynami, które tydzień po tygodniu starały się zająć jak najwyższe miejsce w rankingu. Każdy z członków zwycięskiej drużyny otrzymał za darmo drukowaną wersję majowego wydania *Essay*.

Na następnej stronie można przeczytać kilka anegdot nadesłanych przez zawodników. Poniżej znajdziecie informacje jak można się zarejestrować na kolejną rundę Gry, która odbędzie się 4 lipca!



**Gra rozpoczyna się ponownie 4 lipca. Rejestracja i więcej informacji:**  
[theessaygame@gmail.com](mailto:theessaygame@gmail.com)

Gra pomogła mi spisać inwenturę wydarzenia sprzed 22 lat. Podzieliliśmy się inwenturą z osobą, której ufam. O ile dobrze pamiętam po raz pierwszy płakałam z powodu tej straty.

GABRIELE M., *Wiesbaden, Niemcy* 

Pisałam w dzienniku każdego dnia – wydarzenia dnia, urazy, wdzięczności. To było niesamowite. Nigdy nie pisałam codziennie. I trzymam się tego teraz dzień po dniu.

SAMAR F., *Kair, Egipt* 

„Modlitwa za innych” była moim duchowym narzędziem działania. Najpierw modliłam się śpiewając, co dawało mi radość. Potem zaczęłam używać tego narzędzia w ciągu dnia, gdy tylko uświadamiałam sobie jakąś urazę. Bardzo pomogło! Następnie zaczęłam modlić się w ciszy, siedząc na słońcu, co sprawiło, że poczułam się blisko mojej Siły Wyższej, czysta i szczęśliwa! Nauczyłam się modlić przez 10 minut za wszystkie osoby z mojej inwentury. Dodałam modlitwę za siebie i za małą dziewczynkę we mnie. Dodałam modlitwę za wszystkie małe dziewczynki. Pomogło mi to uzyskać współczucie i więź z moim wewnętrznym dzieckiem i innymi małymi dziewczynkami.

KRISTINA, *Niemcy* 


Mam przyjemność ogłosić się zwycięzcą Gry: Zdobyłem nowe nawyki i narzędzia zdrowienia, które dały mi nowe doświadczenia i pozwoliły wzrastać na drodze duchowej. Zdobyłem nowych przyjaciół z całego świata, z którymi mogę się dzielić i od których mogę otrzymać wsparcie. Wygrałem przyjemność grania z osobami z SA w bezpieczną grę – to była świetna zabawa. Wygrałem lekcję, że priorytetem nie jest to, co mówię lub chcę, żeby było. Priorytetem jest to, co rzeczywiście robie!!!

NUTI F., *Londyn, Wielka Brytania* 


Dla mnie to przypomnienie, że program działa jeden dzień na raz. Widziałam, jak sumuje się każdy kolejny dzień. Jestem teraz o 28 dni dłużej trzeźwa. Oprócz trzeźwości, dzięki Grze poprawiłam zdrowie psychiczne, fizyczne i duchowe. Poznałam i nawiązałam kontakt z ludźmi na całym świecie. Zrozumiałam, jak ważne jest dbanie o siebie.

CAROLYN G., *Georgia, USA* 

Gra zmotywowała mnie do wychodzenia do osób, do których normalnie bym nie wyszedł, a także do przedkładania potrzeb innych nad moje własne.

LEO W., *Wellington, New Zealand* 

Zacząłam budzić się coraz wcześniej, aby medytować. Świt jest wcześniej każdego dnia!

RAQUEL J., *Madryt, Hiszpania* 


Dzięki codziennemu ćwiczeniu narzędzi zdrowienia stałam się bardziej odpowiedzialna i zdyscyplinowana. Słowa z modlitwy-pieśni, którą codziennie śpiewam, stały się rzeczywistością!

OLGA S., *Atczewsk, Ukraina* 

Codzienna praca nad inwenturą 4 Kroku była i jest dla mnie wyzwaniem, ale pomogło mi zobowiązanie się wobec zespołu. Nie mogę się doczekać, aby zagrać ponownie.


MOEIN M., *Teheran, Iran* 

Bardzo spodobało mi się w Grze to, że dała mi kolejny powód do pracy nad programem. Bardzo chcę stać się lepszą osobą, bo jeśli się nie poprawię, to mogę tam wrócić. A dla mnie byłaby to „śmierć”. Nie patrzyłem na grę jak na zawody, jak bokser chce „pokonać” przeciwnika. Zrobiłem to, aby się poprawić jak muzyk może być zmotywowany do poprawy. Pomogła mi stać się „lepszym” w życiu, dzięki czemu mogę bardziej cieszyć się moją „muzyką” i być lepszym „instrumentem” pomocy innym.


MICHAEL J., *Texas, USA* 

Gra okazała się dla mnie prawdziwym błogosławieństwem.

Gra pomogła mi utrzymać dyscyplinę medytacji, podejmować codzienne działania na krokach 8 i 9 oraz nie odwlekać. Miałem kontakt z nowymi osobami z SA – ćwicząc uczciwość i myśląc o innych. Uświadomiłem sobie jak dbać o siebie, dobrze się odżywiając i ćwicząc.

DAN, *Nairobi, Kenia* 

Dzięki grze skończyłam całą książkę. Dawno nie czytałam książki liczącej 214 stron!

EMAN M., *Manama, Bahrajn* 

Dzięki narzędziu dbania o siebie nauczyłem się wieczorem rozciągać sztywne mięśnie, a cierpię na uraz łoktka. Dzięki temu mogę teraz spać o wiele spokojniej!

ELAINE P., *Monachium, Niemcy* 

# Uwierz w kłamstwa lub

## ZAAKCEPTUJ HASŁA PROGRAMU

**C**zy potrafię odróżnić prawdę od fałszu? Przed zdrowieniem, w chorobie nigdy nie zastanawiałam się nad tym pytaniem. To po prostu nie miało znaczenia. Jestem poszukiwaczka przyjemności. Dla mnie ważne było to, co sprawia, że czuję szczęście lub komfort. W zdrowieniu mogę zbadać swoje przekonania i prosić Boga, tak jak Go pojmuję, aby pomógł mi zobaczyć prawdę.

Parafrazując opinię lekarza (Wielka Księga AA XXVIII), pożądam zasadniczo dlatego, że podoba mi się efekt, jaki to wywołuje. To była przyjemność. Doznania (wywołane żądzą i moim zachowaniem) są tak złudne,

że choć przyznaję, że są szkodliwe, to po pewnym czasie nie potrafię odróżnić prawdy od fałszu. Uważam, że moje życie seksoholiczki jest normalne. Otaczałam się innymi seksoholiczkami, więc uważałam, że moje zachowania były normą.

Kiedy pracowałam nad programem ze sponsorką, odkryłam, że wierzyłam w kłamstwa bezpośrednio wpływające na moje decyzje życiowe. Wiele z nich to powszechne przekonania kulturowe. Podzielię się kilkoma ulubionymi, których używałam do usprawiedliwiania uruchamiania się, takich jak flirtowanie, romanse (niezależnie od jego lub mojego stanu cywilnego), tajemnice, uprzedmiotawianie mężczyzn i prowadzenie podwójnego życia. Oto kilka przykładów kłamstw, w które wierzyłam i ich konsekwencje w życiu, tak jak widzę je dzisiaj.

Kłamstwa, w które wierzyłam	Wpływ tego kłamstwa na moje życie (Co robiłam)
Musiałam mieć mężczyznę w życiu, żeby czuć się spełnioną	Zaczęłam spotykać się z innymi mężczyznami przed rozwodem z pierwszym mężem. Często zaczynałam kolejny związek zanim zakończyłam poprzedni.
Czego on nie wie, to go nie zrani.	Miałam tajemnice. Chowałam korespondencję i zdjęcia – byłam przebiegła.
Wszystko dozwolone w miłości i na wojnie	Nie szanowałam granic, jak np. małżeństwo. Zdradzałam przyjaciółki uwodząc ich chłopaków oraz flirtując z mężami.
Nie wkładaj wszystkich swoich jajek do jednego koszyka, czyli nie ryzykuj wszystkiego w jednym przedsięwzięciu.	Rozgrywałam kilka związków w tym samym czasie. Zawsze potrzebowałam zabezpieczenia, że jestem zaangażowana z kimś lub mam kogoś na myśli jako następnego związek – zakładnik lub ofiara byłoby dokładniejszym terminem.
Tylko dlatego, że jestem na diecie nie oznacza, że nie mogę patrzeć na menu.	Nawet jeśli jestem w związku, nadal mogę patrzeć na (uprzedmiotawiać) innych mężczyzn.
To normalne wyjść poza małżeństwo, jeśli nie satysfakcjonuje mnie seks w domu.	Całkowicie samolubne i egoistyczne myślenie. Nie uznawałam, że seks był czymś więcej niż fizycznym aktem przyjemności. Prawdziwa bliskość była niemożliwa. To kłamstwo usprawiedliwiała romanse.
Zaslługuję, żeby mieć to, co chcę, kiedy chcę. Mam prawo do seksualnej przyjemności.	Aroganckie egoistyczne myślenie – konsekwencjami były choroby przekazywane drogą płciową oraz aborcja.
Pewnego dnia zjawi się mój rycerz w lśniącej zbroi, zabierze mnie i będę żyła długo i szczęśliwie. Wtedy będzie łatwo zostawić moje małżeństwo dla tego rycerza.	Kultywowana fantazja i zależność. Pozwalała mi nie brać odpowiedzialności za moje własne szczęście. Karmałam obwinianie mojego męża.
I jedno zawsze niebezpieczne, nawet w czasie zdrowienia: „Sama sobie poradzę”. Nie wierzę, że potrzebuję pomocy.	Pozwala mi podejmować niezależne, jednostronne decyzje. Bazując na wierze we wszystkie kłamstwa – nie prowadzi do podejmowania zdrowych decyzji.



Możecie sobie wyobrazić, jak bardzo niemożliwe do opanowania jest życie oparte na takich przekonaniach. Co mnie zainspirowało do zmiany? Początkowo romansowanie było zabawne. Flirtowanie, intrygi, planowanie spotkań, wymienianie sekretnych kartek i listów było ekscytujące przez jakiś czas. Nie poniosłam żadnych konsekwencji prawnych. Nie zostałam w żaden sposób nakryta ani publicznie zdemaskowana.

Byłam po prostu nieszczęśliwa. Pomiedzy krótkimi epizodami pograżania się w żądzę, byłam „niespokojna, rozdrażniona i niezadowolona”. (Wielka Księga AA, str. XXXVII) W dodatku łatwo się irytowałam, ciągle narzekałam i szybko obwinałam innych za wszystko, co mi nie pasowało. Nie ujmując tego wtedy w słowa, zaczęłam doświadczać powiedzenia: „Naruszam swoje standardy szybciej, niż mogę je obniżyć”.

Dzięki Bogu za 12 Kroków, mityngi, literaturę i sponsorki, które pomogły mi przyjąć zdrowsze przekonania. Wiele z nich streszcza się w hasłach zdrowienia, takich jak: „Jestem tak chory jak moje tajemnice”. Wow. To otworzyło mi oczy na to, jak bardzo byłam chora. Pomogło mi zrozumieć, że jestem bezsilna wobec żądzę i że życie może być dla mnie nie do opanowania.

Hasło „Jeśli to dostrzeże, to już to mam” było dla mnie szczególnie irytujące i zarazem pomocne, kiedy pracowałam nad krokiem 4. Nazywam to lustrem. Ilekroć denerwuje mnie zachowanie innej osoby, muszę przyjrzeć się temu, jak ja sama się zachowuję w innych sytuacjach, jak drażnię innych w ten sam sposób.

Zawsze potrafię dostrzec negatywną cechę u innej osoby, zanim zobaczę ją u siebie. Tak więc „Dziękuję Wam” wszystkim, którzy w przeszłości irytowaliście mnie, ponieważ pomogło mi to dostrzec moje błędy i wady charakteru! Obecnie po krótkiej chwili irytacji, zazwyczaj udaje mi się rozpoznać lustro oraz dar. Czasem zdarza się to podczas nocnej analizy Kroku 11, kiedy naprawdę widzę lustro i czuję wdzięczność.

Kroki 8 i 9 sugerują wypisanie osób, które skrzywdziłam. Co to jest krzywda? Mój uzależniony mózg wypełnił się uzasadnieniami, aby usunąć ludzi z tej listy. Z naszej książki AA Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji dowiedziałam się, że krzywda obejmuje szkody fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz duchowe (12&12, str. 81).

## W procesie zdrowienia stawałam się pokorna, biorąc odpowiedzialność i z Bożą pomocą najlepiej jak potrafiłam naprawiając wyrządzone krzywdy.

Oczywiście, że wyrządzałam krzywdę, prowadząc życie oparte na kłamstwach, w które dawniej wierzyłam. W procesie zdrowienia stawałam się pokorna, biorąc odpowiedzialność i z Bożą pomocą najlepiej jak potrafiłam naprawiając wyrządzone krzywdy. Zaczęłam przechodzić od zachowań wynikających z kłamstw, w które wierzyłam, do prawdy. Wspierali mnie inni, którzy przeszli tę drogę wcześniej oraz nowe hasła, których nauczyłam się w zdrowieniu, takie jak:

- Zostaw. Oddaj Bogu.
- Jeden dzień na raz.
- Nie komplikuj.
- Akceptacja jest rozwiązaniem.

- Bez Boga nie mogę. Beze mnie Bóg nie może.
- Jeśli to dostrzeżę, to już mam.
- Nie rezygnuj na 5 minut przed tym, jak wydarzy się cud.
- Tylko spokojnie, ale zrób to.
- Postęp, nie perfekcja.

W wyniku pracy nad krokami doświadczyłam przebudzenia duchowego o „odmianie edukacyjnej”, jak opisano w Wielkiej Księdze AA, Dodatek II, str. 577. Doświadczyłam „przemiany osobowości” i „głębokiej przemiany w moich reakcjach wobec życia”.

Nie zabiegam już o uwagę mężczyzn, nie flirtuję, nie pożądam mężczyzn, nie kłamie, nie mam tajemnic i nie robię innych rzeczy, które robiłam dawniej. Nadal staram się być przydatna, aby służyć Bogu i ludziom. Jestem aktywna na grupie macierzystej, intergrupie, mitingu dla kobiet i innych mitingach online. Mam sponsorkę i wiele osób, do których mogę zadzwonić po wsparcie. Mam podopieczne. Szukam sposobów studiowania Wielkiej Księgi i literatury SA z innymi seksoholikami. Najwyraźniej jestem teraz inną osobą niż ta,

którą byłam, kiedy żyłam zgodnie z kłamstwami, w które postanowiłam wierzyć, nie zważając na konsekwencje dla nikogo.

Oto inne narzędzia, których używam do wspierania zdrowienia, oprócz codziennych praktyk kroków 10 i 11. Nadal dobrze mi służą te 4 pytania:

Czy jestem gotowa podjąć wszelki wysiłek, aby zdrowieć?

Czy to, co zamierzam zrobić, pomoże mi w zdrowieniu?

Czy to, co zamierzam zrobić, chcę zachować w tajemnicy?

Czy pamiętałam, aby zatrzymać się i zapytać Boga o prowadzenie?

Dzisiaj odrzucam kłamstwa, w które kiedyś wierzyłam i przyjmuję proste hasła, które znajduję w programie. Obyś odkrył wszelkie kłamstwa, w które nieświadomie wierzysz, po to żebyś także mógł wybrać, jakie przekonania będą kierować Twoimi działaniami.

SUSIE B., *Idaho, USA*



**Masz umiejętności graficzne i szukasz służby?**

Napisz do [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)



## Świadomość i powierzenie euforycznych wspomnień

Czasem gdy mam już dość, chcę poddać się żądzy, aby się uspokoić. Oczywiście nie mogę oglądać porno grafii ani się masturbować (ani uprawiać seksu z inną osobą). Bo straciłbym trzeźwość i musiałbym ujawnić moje działania żonie. Więc choroba podszeptuje mi, że „euforyczne wspomnianie” jest idealnym rozwiązaniem. Mówię sobie: „To pozwoli mi pozbyć się niepokoju – a ja nie podjąłem żadnego działania żądzy”.

Nie muszę nawet mówić sponsorowi, ponieważ dosłownie nic nie zrobiłem. Mogę sobie przypomnieć obrazy seksualne, aby się zrelaksować, żeby móc zasnąć i nie muszę się w ogóle ruszać. Moje oczy są zamknięte. Nie ma tu żadnego działania, ponieważ nie patrzę na nic, ani nie poruszam ciałem, aby się w jakikolwiek sposób stymulować. Mówię sobie „To jest to, czego potrzebuję, nie może być w tym nic złego, skoro nawet nic nie zrobiłem”.

To wszystko jest jednak kłamstwem. Zdecydowałem się przyjąć żądze.

W czynnym uzależnieniu wybierałem uganianie się za żądzą, aby nie musieć doświadczać nieprzyjemnych uczuć (nawet tych dobrych).

Z euforycznymi wspomnieniami, robię to samo, nawet jeśli na „mniejszą” skalę. To mój narkotyk. Może to nie być technicznym złamaniem trzeźwości, ale mój wybór jest z pewnością aktem żądzy, ponieważ wybieram przyjęcie żądzy. Jest to pierwszy krok na przerażającej drodze uzależnienia. Aby móc iść drogą zdrowienia, potrzebuje stopniowego zwycięstwa nad żądzą. Nie mam wyboru, jeśli chcę prawdziwej, trwałej trzeźwości i zdrowienia.

Jak mogę się uspokoić, kiedy nie mogę zasnąć? Mogę porozmawiać o tym, co mnie męczy z żoną, sponsorem, współbratem lub innym przyjacielem. Mogę pomodlić się do kochającego Boga o pomoc w tym, co mnie męczy. Mogę medytować. Mogę napisać inwenturę lub po prostu napisać o tym, co mnie trapi. Mam wybór: Mogę zdecydować, żeby podjąć działania zdrowienia lub żeby pozostać w dyskomforcie (co doprowadzi mnie do żądzy). Nie mogę zdecydować, żeby nie pożądać, bo nie jestem do tego zdolny. Wszystko, czego potrzebuje, to proste działanie zdrowienia. Jeden dzień na raz, jedna godzina, jedna decyzja.

Ten program zdrowienia dał mi wiele darów i narzędzi. Muszę zacząć od świadomości siebie i tego, co dzieje się wokół mnie. To przychodzi z poszukiwania prawdy. Nie mogę mieć nadziei na bycie uczciwym i prawdziwym, jeśli nawet nie wiem, jak to wygląda. Muszę rozpoznać sytuację, w której się znajduję i to, co podpowiada mi chore myślenie, abym mógł zrobić coś prostego – poprosić Boga o natychmiastowe zabranie żądzy.

NACHUM B., *New York, USA*



Co sprawia, że  
mitingi są silne?

HOLLYWOOD

# Twarda miłość zmienia życie

**Nie mogąc znaleźć trzeźwości przez 6 lat wytrzeźwiał w północnym Hollywood w 1993 roku dzięki grupie, która odważyła się obdarzyć go twardą miłością.**

**D**o SA trafiłem w 1987 roku w Los Angeles. Chodziłem na mitingi, jeździłem na międzynarodowe zloty, miałem 3 sponsorów po kolei, wykonywałem 4 telefony dziennie i postępowałem według wskazówek tych trzech sponsorów. Przez pierwsze 6 lat nigdy nie byłem trzeźwy.

Ludzie pytają, co się zmieniło. W 1993 r. zbiegło się kilka czynników. Byłem załamany, nie miałem pracy i jeździłem tak zniszczonym samochodem, że ludzie nie mogli poznać jego koloru. Nie miałem nadziei na zmianę w żadnej dziedzinie życia, nie mówiąc już o trzeźwości oraz byłem rozpaczliwie samotny. Dwóch przyjaciół próbowało mnie namówić, abym poszedł na miting, na którym zobaczyli coś innego. Przyjaciele powiedzieli mi, że chłopaki z mitingu mogą mi pomóc.

Ten miting był w North Hollywood w piątek wieczorem. Dzięki wpływowi dwóch chłopaków, którzy mieli doświadczenie na innym programie 12 Kroków, ten miting stał się znany z twardego, bezkompromisowego podejścia do zdrowienia. Mitingi SA, na które wcześniej chodziłem, nie były pomocne. Członkowie po prostu dzielili się tym, co przytrafiło im się w tygodniu lub w przeszłości, nie zwracając uwagi na to, jak to, czym się dzielili,

wpływało na innych uczestników mitingu. Wyglądało na to, że cieszymy się, że możemy zrzucić z siebie to, co w danym momencie nam ciąży.

Miting w North Hollywood skupiał się na dzieleniu się Rozwiązaniem. Jeśli jakiś problem został wyciągnięty na światło dzienne, osoba dzieląca się kończyła przedstawiając rozwiązanie i ostateczny rezultat. Zachęcano nas, żeby nie użalać się nad sobą. A jeśli tak się działo, zwykle jeden lub dwóch zdrowiejących rozmawiało z daną osobą podczas lub po mitingu. Zadawali pytania typu: „Jakie jest rozwiązanie?”, „Co zamierzasz z tym zrobić?” „Wysysasz całe powietrze z tego mitingu. Kiedy zamierzasz coś dać od siebie?”

Często pytali przypadkowych uczestników mitingu: „Co zrobisz dzisiaj, aby uratować kogoś życie?” Co znaczyło, czy zależy ci na innej osobie na tyle, by zapytać ją, jak się dzisiaj czuje. Czy dałeś życiu coś od siebie, czy nadal tylko bierzesz? Pytaliśmy siebie nawzajem, nad którym krokiem aktualnie pracujemy, kiedy go zakończymy i przejdziemy do następnego. Praca ze sponsorem była ważna, więc pytano ludzi, czy mają sponsora. Kolejne pytanie mogło brzmieć: „Kiedy ostatni raz do niego dzwoniłeś?”

Doświadczenie mitingu w ten piątkowy wieczór było dla mnie szokiem. Byli tam

ludzie, którzy doświadczyli przemiany. Szczególnie jeden uczestnik wykazał tak radykalny rozwój, że byłem zdumiony, kiedy z nim rozmawiałem. Zademonstrował nastawienie i priorytety mitingu, zadając mi dwa pytania: „Czy chcesz być trzeźwy?” i „Czy jesteś gotowy pracować ze sponsorem?” Wybrał dla mnie sponsora z kilku ochotników. Po 28 latach ta osoba nadal jest moim sponsorem. Wreszcie miałem sponsora, który miał sponsora i który podjął działania opisane w Krokach.

Powiedziano mi, żebym czytał Białą Księgę i literaturę AA. Pierwsze 164 stron Wielkiej Księgi AA zawiera rozwiązanie. Biała Księga mówi nam, abyśmy szukali szczegółowych instrukcji na temat pracy nad 12 krokami w Wielkiej Księdze AA. Mitingi, sponsorzy i poszczególne osoby stały się więc mocno osadzone na Białej Księdze, Wielkiej Księdze oraz na książce 12 Kroków i 12 Tradycji.

Przyjęto mnie serdecznie we wspólnocie zdrowienia. Zachęcano do angażowania się, rozmawiania z ludźmi i dawania czegoś z siebie. Spotykaliśmy się w domach uczestników. Podwoziliśmy żony do więzień, aby mogły się spotkać ze swoimi mężami. Szliśmy do sądu, aby wesprzeć współbrata w czasie procesu. Spotykaliśmy się przed mitingami, przychodziliśmy wcześniej. Nauczyłem się chodzić na mitingi po to, żeby zobaczyć, co mogę dać z siebie. Miałem słuchać podczas mitingu, aby zidentyfikować kogoś, kto może potrzebować pomocy i porozmawiać z nim po mitingu. Szukaj osoby, która jest na uboczu i nie ma z nikim więzi.

Celem naszych spotkań jest pomóc innym znaleźć trzeźwość i zdrowienie. Jeśli wróce do samolubstwa i skupienia na sobie, to zapadnie się w to paskudne ciemne miejsce, w samotność i zniewolenie. Wielka Księga AA ma taki klejnot: Całe nasze życie – życie ludzi, którzy mieli problem z piciem – zależy od nieustannego myślenia o innych i o tym, jak możemy zaspokoić ich potrzeby. (Wielka Księga AA, str. 20)

Po kilku mitingach znajdujemy miejsce do spotkania i rozmowy. Możemy godzinami rozmawiać o baseballu. W inne wieczory dyskutujemy o zdrowieniu. Na niektórych spotkaniach pojawiają się łzy.

Spotkania po mitingu mają na celu zapewnić miejsce, w którym członkowie mogą porozmawiać o wszystkim i znaleźć rozwiązanie. North Hollywood nigdy nie było klubem towarzyskim. Mieliliśmy jeden cel – pomóc seksoholikom znaleźć ulgę w okropnym stanie seksoholizmu. Miting nie był zainteresowany wysłuchiowaniem tego, co mają do powiedzenia pijacy. Potrzebowali ludzi, którzy mają doświadczenie w podejmowaniu działań, działań na Krokach, lub jak mówi Biała Księga, czynów miłości.

**Praca ze sponsorem  
była ważna, więc  
pytano ludzi, czy  
mają sponsora.  
Kolejne pytanie  
mogło brzmieć:  
„Kiedy ostatni  
raz do niego  
dzwoniłeś?”**

Nikt nie próbował być złośliwy czy surowy. Celem było zawsze być dostępnym dla cierpiącego uzależnionego. Dostępność nie była po to, abyśmy mogli mu współczuć, litować się nad nim, ale aby zaoferować rozwiązanie.

Przeraziło mnie, że ci faceci nie zamierzali mnie niańczyć, ani się mną opiekować. Po-

kazali mi, że to ja jestem odpowiedzialny za jakość mojego życia. Nie mogłem nikogo obwinać odpowiedzialnością za stan mojego życia. Byłem odpowiedzialny za podjęcie działań. Nikt nie mógł tego zrobić za mnie. Musiałem szybko dorosnąć. To było trudne w wieku 42 lat.

Jedną z mocnych stron mitingu było to, że uczestnicy dobrze znali literaturę programową. Jednym z przykładów była sytuacja, gdy narzekałem na pewną osobę z grupy wobec innej zdrowiejącej osoby. Spojrzał na mnie i zacytował stronę 90 z Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji: Jedną z prawd życia duchowego jest ta, że ilekroć ulegamy wzburzeniu, to niezależnie od powodów tego wzburzenia, coś złego dzieje się z nami.

Jednak powtórzyłem tę rozmowę dwa lub trzy razy, zawsze idąc do tego samego człowieka, aby poskarżyć się, jak inny uczestnik mnie zranił lub obraził. Może za trzecim razem zrozumiałem, co mój

przyjaciel i książka chcieli powiedzieć. Musiałem przyjrzeć się sobie, kiedy byłem wzburzony. Na silnych mitingach są osoby, które znają literaturę, stosują ją w życiu, które pomogły innym zastosować ją w życiu.

Na silnym mitingu każdy jest równy oraz praktykuje się rotację liderów (ang. leadership). To są moje opinie oparte na moim doświadczeniu. Nic, co napisałem, nie powinno być zaakceptowane, dopóki nie zostanie porównane z tym, co jest napisane w Białej Księdze lub na pierwszych 164 stronach Wielkiej Księgi AA. Mogę się mylić w niektórych kwestiach.

Nie ma żadnych reguł, ale są lekcje, których nauczyliśmy się na mitingach. To, co napisałem, to niektóre z lekcji, których się nauczyłem.

GARY W., *California, USA*



## TEMAT DYSKUSJI

### Czy twoja grupa macierzysta robi wszystko, co może, aby być silnym mitingiem?

**A**utor historii osobistej „Twarda miłość zmienia życie” opisuje, co spowodowało u niego zmianę w 1993 roku. Oprócz Daru Desperacji, miał przyjaciół, którzy troszczyli się o niego na tyle, by zabrać go na silny miting, który szczegółowo opisuje.

Czy twój miting ma twarde, bezkompromisowe podejście do zdrowienia? Czy miting zniechęca do wyrzucania z siebie „śmieci” i skupia się na dzieleniu się rozwiązaniem?

Czy po mitingu konfrontujecie się z osobami, które

uważają się nad sobą? Czy pytacie siebie nawzajem, nad którym krokiem obecnie pracujecie?

Czy każdy w twojej grupie ma sponsora, który ma sponsora i który postawił wszystkie 12 Kroków?

Czy wasz miting jest przesiąknięty literaturą AA i SA?

Czy spotykacie się poza mitingami? Czy spotykacie się w swoich domach?

Czy przychodzisz przed mitingami, aby zobaczyć, co możesz dać z siebie? Czy zajmujesz się tymi,

którzy potrzebują pomocy? Czy spotykacie się towarzysko po mitingu?

Czy troszczysz się o nowe osoby? Czy szukasz osoby, która jest z boku i nie ma z nikim kontaktu?

Czy wszyscy są równi na twoim mitingu? Czy praktykowana jest rotacja liderów? Czy waszymi mitingami i życiem rządzi miłość?

*Możesz wykorzystać ten temat na mitingu dyskusyjnym lub przestać nam historię swojej drogi zdrowienia na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)*

**S**iedziałem na mitingu AA na początku lutego 1984 roku, kiedy pewien mężczyzna ogłosił, że rozpoczyna grupę SA w Nashville, Tennessee. Poddałem się 6 tygodni później, kiedy spotkałem się w jego mieszkaniu na moim pierwszym mityngu SA. Wkrótce jego mieszkanie stało się dla nas za małe, więc przenieśliśmy się do mojego budynku biurowego. W pierwszym roku mieliśmy jeden mityng w tygodniu, na który przychodziło i odchodziło około 100 osób, głównie odchodziło. Po kilku miesiącach przyszła pierwsza kobieta. Stała się ona główną trzeźwą osobą, która pomogła ustabilizować te mityngi. Od samego początku przyciągnęliśmy do wspólnoty wiele kobiet.

Wyrośliśmy liczebnie z biura, więc zaczęliśmy spotykać się przy kościołach. Po kilku latach mieliśmy już dwa mityngi dziennie. Pojawił się młody człowiek, który potrzebował jeszcze więcej mityngów. Zapoczątkował mityngi też w ciągu dnia, co sprawiło, że nasze mityngi stały się bardziej dostępne, szczególnie dla osób z małymi dziećmi w domu. Zauważyliśmy, że im więcej mityngów organizowaliśmy, tym więcej ludzi się na nich pojawiało.

W pierwszych latach rozesłaliśmy broszury do wszystkich

profesjonalistów i duchownych w naszej społeczności. Realizacja tego zadania zajęła nam dwa lata. W centrum naszego rozwoju była idea obfitości, a nie niedostatku.

Wykorzystaliśmy praktykę 30-dniowego zalecenia trzeźwości (Biała Księga, str. 236), co oznacza, że osoby z mniej niż 30-dniową trzeźwością mogły się wypowiadać dopiero po 30 minutach mityngu. Dzięki temu mityngi skupiały się na rozwiązaniu, a nie problemie.

Zaczelśmy mieć coraz więcej długotrwale trzeźwych osób na mityngach. Dzisiaj we wspólnocie nadal jest co najmniej pięć osób z 30 lub więcej latami trzeźwości, jeszcze z tych wczesnych lat SA w Nashville.

Zwykle nie mieliśmy silnych intergrup, za to podkreślaliśmy indywidualną autonomię każdej grupy.

Staraliśmy się, żeby 2 razy w roku przyjechali do nas spikerzy z innych części USA. Z niecierpliwością czekaliśmy na ich pomysły.

Oprócz obecności kobiet na wszystkich mityngach, zdaliśmy sobie sprawę, że kobiety wzrastały w trzeźwości, gdy miały też własne mityngi tylko dla kobiet.

Przed COVID mieliśmy w okolicy co najmniej 45 mityngów tygodniowo. Na wielu mityngach potrzebne były 2-4 podgrupy z uwagi na dużą frekwencję.

Co moim zdaniem przyczyniło się do naszego rozwoju w Nashville:

1. Cud.
2. Chęć dotarcia do szerokiej społeczności.
3. Dla wielu z nas gotowość do złamania osobistej anonimowości w społeczności lokalnej w czasie indywidualnych spotkań.
4. Oparcie naszego modelu na koncepcji choroby AA.
5. Dbanie o to, żeby mityngi koncentrowały się na rozwiązaniu, a nie na problemie.
6. Moja gotowość, jako najdłuższej trzeźwego uczestnika, żeby nie angażować się w sprawy intergrupy po pierwszych kilku latach, żeby nie wywierać wpływu na kierunek rozwoju wspólnoty.
7. Podkreślenie, że kochający Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy, prowadzi nas przez sumienie grupy, a nie przez jedną czy kilka osób.
8. Trzymanie się z dala od międzynarodowych kontrowersji związanych z SA i pozwolenie, by czas się z nimi uporał.
9. Ostatnią ważną rzeczą jest pamiętać, żeby nie stwarzać niepotrzebnych problemów i że istotą naszej wspólnoty jest jedność.

O co chciałbyś zapytać oldtimera? Wyślij pytanie na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)



# Mitingi internetowe VOIP dla osoby mieszkającej z dala od wspólnoty w Afryce Północnej

**Przez ostatnie 6 lat mieszkał w Afryce Północnej, gdzie Internet stał się pomostem do mitingów, braci i sponsora**

**K**iedy 16 kwietnia 2014 roku doszedłem do dna, nie wiedziałem, czy żona zostanie ze mną po tym, jak ujawniłem jej moje podwójne życie pomiędzy rodziną a sekretnym życiem żądzy. Byłem chory nie tylko psychicznie i duchowo, ale także fizycznie z powodu uruchamiania się. Cierpiałem z powodu straszego bólu. Wiedziałem, że nie mam innego wyjścia, jak tylko wrócić do SA i wznowić pracę nad programem.

Ponownie zacząłem pracę nad zdrowieniem, chodząc na mitingi, pracując ze sponsorem i krokami. Miałem możliwość chodzić na mitingi niedaleko. Pamiętam, że kiedy wróciłem na pierwszy miting SA po wielu latach, płakałem słuchając czytań. Teksty „Kim jest seksoholik”, „Problem”, „Rozwiązanie”, dzielenie się, naprawdę poczułem się jak w domu, uświadamiając sobie, czego mi brakowało: duchowej jedności z osobami na programie zdrowienia.

Było tam wiele uczciwych osób z długą trzeźwością, a dzielenia się dały mi siłę i nadzieję na własny powrót do zdrowia i trzeźwość. Wychodziliśmy razem po mitingach i spotykaliśmy się w weekendy, aby wspólnie spędzać czas. To działało w moim przypadku, chodziłem na mitingi, czułem się jak w domu z innymi, gdy czytałem, dzieliłem się, modliłem i pełniłem służbę. Z pomocą Siły Wyższej pozostałem

trzeźwy i postępowałem w zdrowieniu, jeden dzień na raz.

Rok później musiałem przenieść się do Afryki Północnej, gdzie mieszkam i pracuję od 6 lat. Tutaj, w Afryce Północnej, wszystkie kwestie związane z seksem

**Czy to nie jest cud?  
Internet stał się  
ważnym sposobem  
powrotu do  
zdrowia, pomostem  
do mitingów,  
wspólnoty  
i sponsora.**

i żądzą są silnym tabu, więc nie pojawiają się w przestrzeni publicznej. Przemoc rodzicielska i małżeńska wobec dziewcząt i kobiet jest bardzo powszechna. To samo dotyczy molestowania seksualnego. Homoseksualizm jest uznawany za przestęp-



stwo i karany przez prawo więzieniem. Osoby oskarżone o homoseksualizm nie mają zagwarantowanych praw człowieka, więc narażone są na okrutne traktowanie.

Nie wiedziałem, jak sobie poradzić z pracą nad programem, ponieważ nie ma tu mitingów 12 kroków. Znalazłem miting SA na Skype i zaangażowałem się ze współbraćmi w regularne chodzenie i pełnienie służb. Praca nad programem i kontakt ze sponsorem też odbywały się przez Skype. Moja praca nad programem zdrowienia stała się „cyfrowa”. To zadziałało, z pomocą Siły Wyższej pozostałem trzeźwy, nie doskonale, ale postępując w zdrowieniu, jeden dzień na raz, poznając moje wady i głód duchowy.

Czy to nie jest cud? Pierwotnie Internet był narzędziem mojego zniewolenia, żądy, gdy uruchamiałem się za pomocą obrazów i filmów. Teraz stał się ważnym sposobem powrotu do zdrowia, pomostem do mitingów, wspólnoty i sponsora.

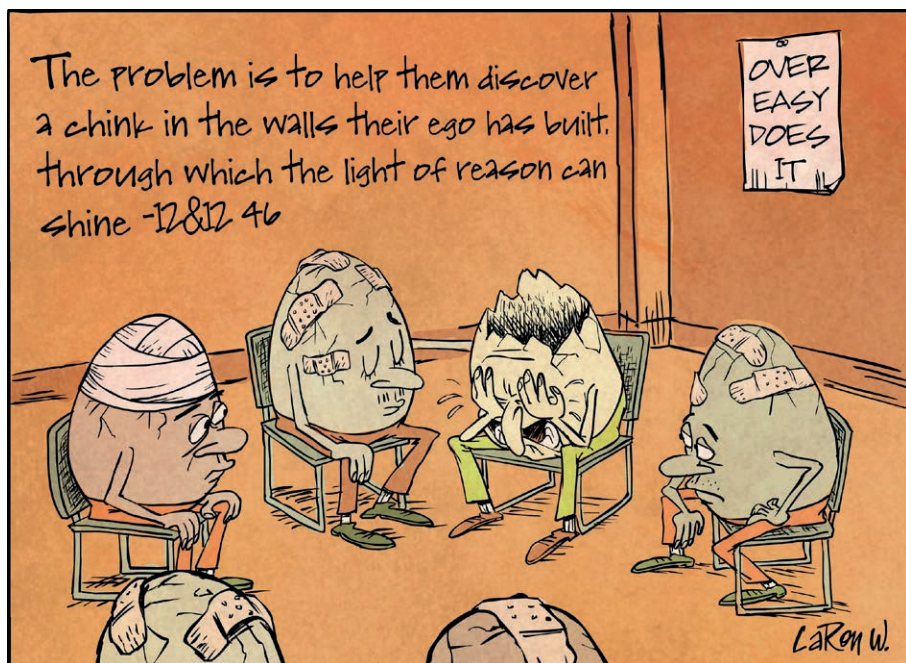
Mitingi przez Internet to nie to samo, co bezpośrednie mitingi. Ale dla mnie

działają, dzielimy się siłą i nadzieją, czujemy szczerą oraz duchową i emocjonalną bliskość. Doceniłem też cyfrową listę osób z SA (Buddy List), która służyła mi jako platforma komunikacji, aby dotrzeć do innych. Już więcej się nie oszukiwałem, podczas nocnego pobudzenia, mówiąc sobie, „jest zbyt późno, żeby dzwonić i przeszkadzać innym w nocy”. Z pomocą tych technologii mogę dotrzeć w każdej chwili do innych, ponieważ na świecie znajdę kogoś, kto jeszcze nie śpi lub już się obudził.

W związku z obecną globalną pandemią, wspólnota musiała przestawić się na wirtualne mitingi i zloty. Jakie są Twoje doświadczenia w tym czasie? Czy to zadziałało w Twoim przypadku? Dla mnie tak. Dzięki Bogu!

Wracaj do nas, program działa, jeśli nad nim pracujesz, nawet wirtualnie. Jesteś tego wart.

TOBIAS S., *Northern Africa*



# Silne mitingi potrzebują zaangażowanych uczestników

**N**ie mam wątpliwości, że gdyby każdy miting SA prowadzony był zgodnie z wytycznymi zalecanymi w Białej Księdze (str. 223-228), nasza wspólnota miałaby tysiące silnych mitingów na całym świecie i wiele tysięcy silnie zdrowiejących uczestników.

Zadałem sobie jednak pytanie, jaki jest cel mitingów we wspólnotach 12 kroków? Wymyśliłem trzy odpowiedzi:

**Zagadką silnych mitingów jest to, że jedynym warunkiem uczestnictwa jest pragnienie, by zerwać z żądzą. Siła wspólnoty opiera się jednak na osobach, które mają coś więcej niż pragnienie, by zerwać z żądzą.**

1. Nie tylko po to, aby wyjawić moje sekrety – ale także żeby odkryć siebie przed innymi. Jestem uzależniony przede wszystkim od skrytości, tajemniczości i prywatności. Na mitingach działałam w przeciwnym kierunku.

2. Głównym działaniem zdrowienia jest praca nad programem 12 kroków, duchowe przebudzenie i życie zgodnie z programem. Wszystkie inne rzeczy, które

robię, mają wspierać ten proces – w tym mitingi. Na mitingach uczę się i widzę na własne oczy, co działa u innych ludzi z tym samym problemem. Stawiam małe kroki poza siebie, odsuwam swoje ego i zostawiam rozważania jak powinno wyglądać i czym być zdrowienie. Raczej pozwalam sobie czerpać wskazówki z tego, co widzę u innych.

3. Mitingi konsekwentnie przypominają mi, że jest to wspólnota mężczyzn i kobiet ze wspólnym problemem, robiących wszystko, co mogą, by pomóc sobie nawzajem.

Mam szczęście być członkiem silnej, rozsądnie zaangażowanej grupy w Melbourne, w Australii, która sporadycznie ma słaby miting, ogólnie mocne mitingi, a czasem magiczne mitingi, gdy bez wątpienia czujemy Bożą obecność. Do czasu COVID, gdy na prawie 12 miesięcy przeszliśmy na Zoom, nasze mitingi były często postrzegane jako nieco zbyt formalne. Wstawaliśmy i podchodziliśmy do przodu sali, aby się wypowiedzieć! Z czasem poczułem się bardzo swobodnie i komfortowo w naszej formalności.

Nie przypominam sobie, aby jakkolwiek sprawa poruszana na mitingu sumienia grupy powodowała zaciekle dyskusje czy podziały. Być może sporadyczna odrobina zajadłości i ostrości na mitingu sumienia grupy jest rzeczą dobrą.

Tutaj w Australii, z natury jesteśmy ugodowi i stosunkowo spokojni. Przeważnie wypowiadamy na temat oszczędzając sobie cytatów z Wielkiej lub Białej Księgi, zamiast dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Zwykle oszczędzamy też sobie zbyt wielu wojennych opowieści. Jeśli chodzi o otwarcie się, to nasza wspólnota stworzyła etos i oczekiwanie, że stali członkowie będą obecni regularnie. Większość silnie zdrowiejących osób jest na mitingach co tydzień.

Kiedy myślę o programie i o tym, co zadziało w moim przypadku, prawie

wszystkiego dowiedziałem się od innych podczas bezpośrednich mitingów. Na moim pierwszym mitingu współbrat z długoletnią trzeźwością powiedział, że zobowiązał się przychodzić na ten miting co tydzień. Ponieważ miał to, czego ja pragnąłem, podjąłem się takiego samego zobowiązania. Podczas pierwszych dwóch lat, poznałem osobę regularnie chodzącą do SA przez ponad 15 lat, która jednak

**W jakiś sposób,  
różne osoby: zarówno  
nowo przybyły, jak  
i wiekowy oldtimer,  
osoba nie mogąca  
wytrzeźwieć, osoba  
nadal zmagająca się  
z tym, czy identyfikuje  
się jako uzależniona,  
osoba uczęszczająca  
regularnie – wszyscy  
spotykają się razem  
we wspólnocie  
i zdrowieniu.**

nie zdrowiała. Wydawało mi się to losem równie złym, jak trwanie w nałogu. Od innych uczymy się, co działa dla nas, a czego robić nie należy.

Zagadką silnych mitingów jest to, że jedynym warunkiem uczestnictwa jest pragnienie, by zerwać z żądzą. Siła wspólnoty opiera się jednak na osobach, które mają coś więcej niż pragnienie, by zerwać z żądzą. W silnej grupie większość osób musi być oddana i zaangażowana w proces zdrowienia.

To, że jesteśmy wspólnotą ludzi ze wspólnym problemem, zaangażowanych we wzajemną pomoc, jest tym, co sprawia, że może się ujawnić prawdziwa magia mitingu. Są to momenty, gdy widzę osobę, dawniej bezradną, która ciężko pracowała nad solidnym zdrowieniem i która wyraża wdzięczność wobec innych osób i programu. Kiedy odbieram telefon od osoby szukającej porady dotyczącej problemu, a słowa, które wypowiadam, nie są moje, ale są przekazem tego, czego nauczyłem się na mitingach SA. Kiedy rozglądam się po sali na mitingu i widzę ludzi z różnych środowisk, czuję niesamowitą więź z tymi nieznanymi.

W jakiś sposób, różne osoby: zarówno nowo przybyły, jak i wiekowy oldtimer, osoba nie mogąca wytrzeźwieć, osoba nadal zmagająca się z tym, czy identyfikuje się jako uzależniona, osoba uczęszczająca regularnie – wszyscy spotykają się razem we wspólnocie i zdrowieniu. To są najsilniejsze doświadczenia.

MARCUS C., Melbourne, Australia



# Usłyszeć głos Boga przez milczenie

Skorzystał z rady sponsora, aby na mitingach trzymać gębę na kłódkę i słuchać.



**D**wa miesiące temu jedna osoba powiedziała mi, że kilku członków wspólnoty jest na mnie złych. Opowiedziałem o tej sytuacji w bardzo długiej wiadomości audio sponsorowi. Zasugerował mi, żebym na jakiś czas zamilkł i nie zabierał głosu na mitingach. Powiedział mi również, że sam tego doświadczył, co było dla niego bardzo wzbogacającym doświadczeniem. Dodał, że ludzie będą w stanie usłyszeć mój głos, nawet jeśli nie będę mówić, i że będę czuć się bliżej Boga, nie reagując, ale słuchając.

Obecnie nie zabrałem głosu na mitingu od ponad miesiąca i jest to błogosławieństwo! Na mitingu ludzie dzielą się sprawami, które potrzebują usłyszeć. Naprawdę słyszę przez nich głos Boga i teraz więcej osób przychodzi na moją grupę macierzystą. To naprawdę wyjątkowe.

Chciałem zorganizować regularne warsztaty. To też pewnie było wynikiem mojej samowoli. Po modlitwie i omówieniu ze sponsorem stwierdziłem, że lepiej będzie, jeśli ustąpię i nie zorganizuję warsztatów. Co się w związku z tym stało! Mamy niesamowite warsztaty, w których tworzenie zaangażowanych jest wiele osób. Za każdym kolejnym razem, jeden z członków SA prowadzi warsztaty z innym oldtimerem. Wspaniale widzieć

tak wielu ludzi spotykających się dzięki Krokom.

Tak więc, z mojego doświadczenia, „Co czyni spotkania silnymi?” Rotacja służb, słuchanie grupy, robienie tego, czego nie chcę robić, stosowanie się do wskazówek i nie próbowanie naprawiania wszystkiego.

Czasami wydaje mi się, że jeśli ja czegoś nie naprawię, to nikt tego nie naprawi, więc się rozpadniemy. Ale Bóg zawsze posługuje się kimś, kto przygotowuje miting, przetłumaczy dla gościa, albo poprowadzi spotkanie zamiast mnie :-). Jestem tylko małą częścią tej wspólnoty. Sponsor powiedział mi, że wspólnota była tu na długo przed moim przyjściem i będzie tu także beze mnie, teraz widzę wyraźnie, że to prawda.

Jestem wdzięczny, że mogę wykorzystać zdolność do służby, nawet na poziomie międzynarodowym, życząc wszystkiego najlepszego ludziom, którzy służą – nie po to, żeby ich kontrolować. Widzę, jak Bóg pokazuje swoją miłość i moc przez innych.

MARTIN S., *Senica, Słowacja*





## Uczestnicy w Bogocie budują pozytywną trzeźwość

**K**iedy przyszedłem do SA w 2006 roku, organizowaliśmy mityngi w budynku fundacji, w której pracował jeden z członków, ale wkrótce potem została ona zamknięta, więc musieliśmy się przenieść. Przez około rok spotykaliśmy się w parku, czasem w deszczu, czasem w słońcu. Potem przenieśliśmy się do garażu innej fundacji, która też niedługo potem została zamknięta.

W tym czasie nasza wspólnota lokalna miała dwie grupy. W drugiej grupie, współbrat z wieloletnim stażem w SA zdecydował, że bardzo trudno jest mu określić długość swojej trzeźwości, więc zaczął mówić na każdym mityngu, że ma 24 godziny, aż w końcu odszedł. Miało to negatywny wpływ na innych i wszyscy zaczęli wracać do nałogu, więc po dwóch latach grupa przestała istnieć. Dzięki temu zrozumieliśmy, jak ważne jest, aby każdy podawał datę trzeźwości, a nie mówił o niej ogólnikowo.

Przez około pięć miesięcy spotykaliśmy się w stołówce dużego domu towarowego, gdzie musieliśmy mówić przyciszonym głosem, aby ochronić anonimowość. Na zapleczu mieliśmy tablicę, którą wieszaliśmy na ścianie, zapisując na niej to, co uważaliśmy za najważniejsze z tego, co czytaliśmy, chcąc zachować to przesłanie w naszych sercach. Tablica bardzo pomogła naszym mityngom w tym sensie,

że skupialiśmy na literaturze programowej. Korzystaliśmy również ze słownika, aby lepiej zrozumieć znaczenie każdego akapitu.

Po kilku latach zdecydowaliśmy w sumieniu grupy, że tylko ci, którzy mają więcej niż 7 dni trzeźwości mogą wypowiadać się na mityngu. Pomogło to mityngom podkreślić trzeźwość i zdrowienie. Pewnego razu, ktoś z innego programu 12-kroków, zapytał: „Jak to możliwe, że ktoś, kto ma potrzebę mówienia, nie może się wypowiedzieć?” Trzymaliśmy się jednak tej zasady, ponieważ pomagała grupie utrzymać pozytywną trzeźwość.

Ostatnim narzędziem, które bardzo pomaga nam budować silne mityngi, jest organizowanie wydarzeń zdrowienia z osobami z długą trzeźwością z zagranicy. W naszej grupie w Bogocie narodziły się złoty w Kolumbii. Pierwszy odbył się w naszym mieście, a w ubiegłym roku był to już dziewiąty zlot. Przez lata odwiedziło nas wielu oldtimerów: David T., Priscila C., Arsenio z Meksyku, Marco z Holandii, José z Buffalo, NY, Nelson z Wenezueli i Brendan z Irlandii, by wymienić tylko kilku. Jesteśmy wciąż małą grupą pod względem liczebności, ale z wielkim duchem służby i siłą zdrowienia.

Jesteśmy częścią Komitetu ds. Więzień, Komitetu IT, Intergrupy, Komitetu Tłumaczyń – kroczymy razem ku szczęśliwemu przeznaczeniu.

OSCAR M., *Bogota, Kolumbia*



## Powrót do zdrowia w SA jest jak trójnożny stołek

**K**iedy myślę o mitingach, przypomina mi się coś, co sponsor powiedział na początku naszej znajomości: „Wyzdrowienie w SA jest jak trójnożny stołek, musisz mieć sponsora, Kroki i wspólnotę, aby stołek był stabilny”. Mitingi są miejscem spotkania wspólnoty i kiedy rozważam cechy silnego mitingu, przychodzi mi na myśl dwie rzeczy: struktura i coś, co nazwałbym osobowością mitingu.

Struktura obejmuje bieżący sposób funkcjonowania mitingu. Najlepsze mitingi, w jakich uczestniczyłem, odbywają się zgodnie ze wskazówkami opisanymi w Białej Księdze (str. 226-228). Służby są wybierane podczas regularnych mitingów organizacyjnych, na których ustalane są wymagania trzeźwości dla każdej służby, zwykle prowadzącego, literaturowego i skarbnika. Mitingi zaczynają się punktualnie, a prowadzący przychodzi przygotowany z tematem. Członkowie proszeni są o aktywny udział w mitingach, czyli przygotowanie miejsca, rozdawanie materiałów do czytania i powitanie nowo przybyłych. W stosownych przypadkach prowadzący służy jako reprezentant w lokalnej intergrupie, gdzie omawiane są sprawy o znaczeniu lokalnym, a jedność SA jest na pierwszym miejscu. Idealnie byłoby, gdyby miting raz w roku poświęcał czas na refleksję, w jaki sposób miting realizuje jeden podstawowy cel każdej grupy SA, opisany w Tradycji 5: nieść posłanie seksoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.

Osobowość mitingu zależy od osobowości osób biorących w nim udział! Cechy, które najbardziej doceniam, to gotowość bycia bezbronny co do stanu swojego zdrowia, zaczynając od swoich słabości i skupiając się na rozwiązaniu, a nie na problemie. Muszę wiedzieć, że mogę

bezpiecznie dzielić się sprawami, którymi czasami niechętnie się dzielę, ponieważ głos w głowie mówi, że może to zaszkodzić mojej reputacji. Jak już wielokrotnie słyszałem, jestem tak chory jak moje sekrety. We wspólnocie wiem, że rzeczy, które próbuję zracjonalizować lub których się wstydzę, są dokładnie tymi, którymi mam się podzielić na mitingu. Zawsze zadziwia mnie to, że kiedy podejmuje ryzyko bycia bezbronny na mitingu, inne osoby robią to samo, więc wszyscy korzystamy ze szczerości w takich chwilach.

Na mitingach skupiających się na rozwiązaniu, muszę usłyszeć i zobaczyć, jak ludzie pracują nad programem. Jestem świadkiem, jak ludzie pracują nad programem, gdy ktoś dzieli się pierwszym krokiem z grupą. Nazywam takie dzielenie się świętymi chwilami. Osoba, która pracowała nad pierwszym krokiem ze sponsorem, a potem podczas ogłoszeń prosi o czas, aby podzielić się pierwszym krokiem na kolejnym mitingu, sprawia, że nie mogę się doczekać, żeby zobaczyć jak stawia ten istotny krok na drodze zdrowienia. Dokładny, dobrze przygotowany pierwszy krok jest zachętą dla wszystkich, którzy go słyszą, więc często motywuje innych do postawienia go.

Inną okazją bycia świadkiem pracy nad krokami jest, gdy osoba z grupy prosi, żeby razem odmówić Modlitwę Trzeciego Kroku po mitingu. Często grupa przyłącza się do tej osoby na kolanach lub stoi nad nią, a każdy kładzie na niej rękę podczas modlitwy. Są to mocne momenty, które spajają grupę i inspirują wszystkich do dalszej pracy nad programem.

Nauczyłem się pracować nad moimi krokami słuchając jak inni dzielą się swoją pracą. Na mitingach skupionych na rozwiązaniu często członkowie dzielą się doświadczeniem kroku, nad którym aktualnie pracują ze sponsorem. Mitingi poświęcone grupowej pracy nad krokami są okazją dla grupy do nawiązania więzi, które często stają się relacjami na całe życie

na programie oraz silnym przypomnieniem, że nie jesteśmy sami i że nie musimy sami sobie radzić.

Poza oczywistymi korzyściami płynącymi z dobrze przeprowadzonego i zorientowanego na rozwiązanie mitingu, moje życie wzbogaciło się dzięki spotkaniom po mitingach. We wczesnych dniach zdrowienia jako jedyny trzeźwy mężczyzna w SA, najważniejszym punktem tygodnia był miting po pracy w piątek, kiedy kilku z nas wychodziło na kolację po mitingu. Były to szczególne chwile wspólnoty z innymi zdrowiejącymi mężczyznami i kobietami, kiedy czułem się jak „normalna” osoba ciesząca się towarzystwem przyjaciół. Przyjaźnie, które rozwinęły się podczas tych kolacji, przerodziły się w inne spotkania towarzyskie poza wspólnotą, a dla mnie stały się okazją do przebywania wśród kobiet, gdzie uczyłem się, jak być sobą, a nie kimś, kto próbuje coś od kogoś uzyskać.

Po tym, jak byłem trzeźwy przez 6 czy 7 lat, grupa samotnych mężczyzn i kobiet na programie założyła klub książki, na którym spotykaliśmy się co tydzień, aby dyskutować o popularnych książkach, skupiających się na budowaniu zdrowych relacji. Spotykałem się w trzeźwości z dziewczynami przez rok lub dwa, a spostrzeżenia, których nauczyłem się na klubie książki okazały się bezcenne, kiedy wyruszyłem w „prawdziwy świat”, aby praktykować zasady zdrowienia we wszystkich moich poczynaniach. Kilka lat później, ci przyjaciele byli na moim przyjęciu weselnego w najbardziej radosnym dniu mojego życia!

Teraz, 35 lat później, patrzę wstecz na wszystkie mitingi, w których uczestniczyłem i nie mogę uwierzyć w to wszystko, co wydarzyło się w moim życiu od tego pierwszego mitingu, na którym ja i trzech innych seksoholików podzieliliśmy się naszymi historiami. W roku, w którym wielu z nas nie było w stanie spotykać się osobiście, duch zdrowienia rozwijał

się dzięki cudowi technologii. Ostatnio miałem okazję uczestniczyć w wirtualnym mitingu, na którym osoba z Afryki podzieliła się pierwszym krokiem! Uczestni-

**Cechy, które najbardziej doceniam, to gotowość bycia bezbronny co do stanu swojego zdrowienia, zaczynając od swoich słabości i skupiając się na rozwiązaniu, a nie na problemie.**

czyłem również w mitingach z Hiszpanii i Anglii. Mam nadzieję, że spotkam niektórych z Was na kolejnym mitingu, gdyż wszyscy podążamy drogą szczęśliwego przeznaczenia! Niech Bóg cię błogosławi i prowadzi. Zatem – do zobaczenia.

DAVE H., *Tennessee, USA*



## Rygorystyczna szczerosc na mitingach jest wielka siła

**L**ubie mitingi twarzą w twarz, gdyż cechuje je otwartość i szczerosc. Podczas mitingów w głowie mam „zła małpa”, która ciągle szepcze, że powinienem się różnić od osoby, którą jestem, do której mam się porównywać i co inni ludzie o mnie myślą. Ale nie jestem osobą, którą opisuje ta małpa. Podczas zdrowienia odkryłem, że ta szepcząca

**Otwarte i szczeredawanie świadectwa inspiruje innych, daje im siłę, której potrzebują, by dalej iść tą drogą. W ten sposób Bóg czyni mnie użytecznym dla innych.**

małpa nigdy nie mówi prawdy. Nie próbuje mi pomóc, ale raczej zdezorientować, wpędzić z powrotem w izolację, odciągnąć od wspólnoty.

W czasie zdrowienia musiałem stawić czoła wielu trudnym i bolesnym sytuacjom –

rozwód z żoną, wyzwania w pracy, ciągle obsesje na punkcie znalezienia nowego związku, problemy z synem, płacenie rachunków, itp. Rzadko kiedy te problemy mają szybkie rozwiązania, czasem nie ma żadnego rozwiązania, a ja muszę żyć dzień po dniu z bolesnymi myślami i uczuciami.

To właśnie wtedy „małpa” jest najbardziej aktywna, mówiąc, że nie muszę się dzielić tym, co dzieje się u mnie tu i teraz: „Nie mów im, co się u Ciebie dzieje! To, co masz do powiedzenia, jest zbyt wstydlliwe. I tak nikt nie zrozumie. Nawet nie myśl o tym, żeby wspomnieć o tym, co ci teraz chodzi po głowie. Co pomyślą o Tobie kobiety w grupie? Wyglądaj problemy w trakcie dzielenia się. To będzie w porządku. Jasne, bądź szczerzy, ale nie do końca, bo inaczej wszyscy pomyślą, że jesteś potrzebujący i słaby. Tak, program zachęca cię do mówienia o Rozwiązaniu, ale ty nie masz rozwiązania, więc nie odzywaj się – inaczej pomyślą, że nie robisz postępu w zdrowieniu”.

Jest taka technika w dziennikarstwie propagandowym: aby narzucić czytelnikowi lub słuchaczowi jakąś opinie, bierze się za podstawę jakąś znaną prawdę i dodaje do niej kłamstwo. Kłamstwo jest główną informacją, która musi zostać przekazana. Technika ta działa tak dobrze, że odbiorcy nie mają co do tego najmniejszych wątpliwości. Te same metody są stosowane przez „małpę” w głowie.

Kiedy zacząłem szczerze opowiadać o sobie na mitingach, stał się cud – Bóg uczynił dla mnie to, czego nie mogłem zrobić dla siebie: nagle, intuicyjnie, znalazłem Rozwiązanie i siłę, których szukałem. Ludzie wspierali mnie, a kiedy słyszałem podobne wypowiedzi, wtedy wspierałem te osoby. Ale przede wszystkim poczułem spokój, komfort i siłę, jestem w stanie zaakceptować życiowe wyzwania, żyć z nimi, ponieważ w wielu przypadkach nie ma na nie szybkiego rozwiązania.

Słowa modlitwy 3 Kroku, którą odmawiam teraz codziennie, zapewniają mnie,



że w życiu będę doświadczać trudności. Ale rozumiem, że aby świadczyć o przemieniającej mocy Boga, muszę być otwarty i szczery, gdy dzielę się na mitingach, bo inaczej ludzie pomyślą, że zawsze byłem taki szczęśliwy, radosny i wolny – a tak nie było! Otwarte i szczerze dawanie świadectwa inspirowało innych, daje im siłę, której

## Humor nas jednoczy, zabiera ból i samotność, gdy śmiejemy się z humorystycznych aspektów różnych historii.

potrzebują, by dalej iść tą drogą. W ten sposób Bóg czyni mnie użytecznym dla innych.

Drugą cechą, którą lubię w silnych, ciekawych mitingach SA to humor i śmiech. Humor nas jednoczy, zabiera ból i samotność, gdy śmiejemy się z humorystycznych aspektów różnych historii. Śmiech nie jest obraźliwy, ani sarkastyczny, nie umniejsza człowieka, jest raczej życzliwy, ciepły i zachęcający, jest uspokajającym darem od Boga.

Trzecią cechą są spotkania wspólnoty poza mitingami – wspólne, nieformalne działania naszej grupy. Proste rzeczy, jak przyjaźń po mitingach, wspólne pikniki, spacer do kawiarni, rozrywki, quizy, gry, itp. Nasza grupa często spotyka się poza mitingami. Mogę powiedzieć za siebie, że nigdzie indziej nie doświadczyłem takiego

poczucia przynależności, jedności miłości i radości.

Po rozwodzie, gdy w pełni zaangażowałem się w działania wspólnoty, zdałem sobie sprawę, że przez długi czas pozabawiałem sam siebie wielu rzeczy. Obecnie bardzo lubię uczestniczyć we wspólnocie, zwłaszcza, że te działania sprawiają radość wielu ludziom. Dla mnie największą nagrodą za wspólne uczestniczenie we wspólnocie jest świadomość, że ludzie w pokoju ze mną nie są już kolegami od Problemu, ale prawdziwymi przyjaciółmi, współuczestnikami Rozwiązania, siedzącymi tuż obok mnie.

Organizujemy wydarzenia dzięki drugiemu „kapeluszu” na mitingach – pierwszy „kapelusz” to zbiórka na potrzeby bieżące, a drugi to zbiórka na wydarzenia zewnętrzne. Gdy uzbiera się większa kwota, na mitingu organizacyjnym decydujemy, co robić, gdzie pójdziemy i wyznaczamy osoby, które to zorganizują.

Podsumowując, chciałbym podkreślić, że bezpośrednie mitingi są ogromną siłą dobra, która przynosi błogosławieństwo szczęścia, ducha zespołowego, radości i wspólnoty.

ALEXEY A., Petersburg, Rosja





# Doświadczenia Chicago W BUDOWANIU KULTURY TRZEŹWOŚCI

Rozmowa *Essay* z Mike'iem C., Chicago, USA 

**Cześć Mike, dzięki za twój czas dzisiaj, za podzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Czy możemy zacząć od pytania o twoją datę trzeźwości i grupę macierzystą?**

Tak, 3 czerwca 1984 roku i grupa Holy Innocent w Chicago. Poprzednio przez długi czas była przy kościele św. Terezy. Jesteśmy na Zoomie od około roku, kiedy spotykaliśmy się twarzą w twarz, frekwencja wynosiła około 55-60 osób, a spotkania trwają 90 minut.

**Czy możesz krótko opisać swoje życie przed SA?**

W wieku nastoletnim uzależniłem się od pornografii i masturbacji. Wciągnęło mnie od samego początku i choć często przedstawiałem, nie potrafiłem utrzymać tego stanu. Dorastałem w dużej irlandzkiej rodzinie, w której nie rozmawiało się na ten temat, panowała wokół niego prawdziwa cisza. Mój starszy brat też miał ten problem, a ja przeglądałem jego gazety pornograficzne. Nie rozmawialiśmy o tym, ale

wiedziałem, gdzie szukać. Rozpocząłem studia w seminarium duchownym, gdzie spędziłem 10 lat. Wartości były wielkie, ale nie potrafiłem im sprostać. Pamiętam, że kiedyś pożyczyłem samochód od księdza, żeby odwiedzić księgarnię pornograficzną. Mój brat zaangażował się w zdrowienie w SAA, więc dołączyłem do niego. Przez pierwsze sześć miesięcy byłem zły, że muszę tam być, ale zostałem na ponad dwa lata. Wspólnota była dobra, ale zadawałem sobie pytanie: „Czy jest coś lepszego?” Szczególnie czułem potrzebę bardziej stanowczego definiowania trzeźwości, więc w 1986 r. przyszedłem do SA.

**Czy potrafisz przypomnieć sobie wydarzenia związane z Twoim własnym przebudzeniem duchowym?**

Pamiętam pracowałem jako przedstawiciel handlowy, byłem w podróży, chciałem wykonać telefon. Zatrzymałem się w kawiarni na coś do jedzenia i zauważyłem po drugiej stronie drogi księgarnię dla dorosłych. Serce waliło mi jak szalone na myśl

o wejściu do środka. Ale przypomniałem sobie coś, co powiedział mi sponsor – „zadzwoń do mnie, zanim się uruchomisz”. Zadzwoniłem wtedy do niego, a on polecił mi zapłacić rachunek, wrócić do domu, zadzwonić do niego i powiedzieć, że nadal jestem trzeźwy. Udało mi się to zrobić – był to dla mnie ważny moment poddania się.

### **Mike, czy możesz wybrać kilka najważniejszych rzeczy, które pomogły ci zachować trzeźwość przez ponad 36 lat?**

Na początku były to podstawowe rzeczy, takie jak patrzenie na chodnik, aby uniknąć wywalaczy żądzy i podnoszenie wzroku tylko wtedy, gdy naprawdę musiałem. Dziś nie muszę już tego robić tak często, ale nadal mogę to robić. Również unikanie nagości itp. w filmach i wybieranie innej trasy, aby omijać sklepy dla dorosłych. Jeśli moja żona prowadziła samochód, a ja potrzebowałem, po prostu zamykałem oczy. Przyjmowanie wskazówek od sponsora było bardzo ważne, podobnie jak całkowita uczciwość, szczerłość i przejrzystość. Możemy chcieć dobrze wypaść, np. wymyślić idealną wypowiedź na mityngu. Nauczyłem się jednak, że muszę podzielić się dokładnie tym, o czym nie chcę mówić. Jestem tak chory jak moje sekrety.

### **Co dzisiaj motywuje cię do służby i jakie obszary szczególnie lubisz?**

Bardzo lubię tę wspólnotę, pomagam w organizowaniu konferencji w Chicago, lubię przemawiać na zlotach i sponsorować innych, obecnie mam 10-12 podopiecznych. Koordynuję również grupę dwunastu członków w Chicago, którzy piszą listy do członków SA w więzieniach.

### **Rozumiemy, że byłeś bardzo zaangażowany, wraz z innymi, w budowanie kultury trzeźwości w swojej grupie macierzystej, kiedy była przy parafii św. Teresy. Jak to się zaczęło i czy możesz wymienić kilka zmian i podjętych inicjatyw?**

Zdaliśmy sobie sprawę, że nieświadomie umożliwiamy nawroty w grupie – dobrze wychodziło nam wspieranie innych, ale

nie tak dobrze stawianie wyzwań. Zmiany dotyczyły m.in. tego, aby modlitwę końcową prowadziły tylko osoby trzeźwe. Wcześniej prosiliśmy kogoś, kto miał np. najbardziej dramatyczny nawrót w danym tygodniu! Zaczęliśmy też prosić o zabieranie głosu w pierwszej rundzie dzielenia się tylko osoby, które mają ponad 30 dni trzeźwości. Te działania wzbudziły początkowo pewne kontrowersje, niektórzy twierdzili, że ludzie czują się źle lub są zawstydzani. Myślę jednak, że większość

**Możemy chcieć dobrze wypaść, np. wymyślić idealną wypowiedź na mityngu. Nauczyłem się jednak, że muszę podzielić się dokładnie tym, o czym nie chcę mówić. Jestem tak chory jak moje sekrety.**

wstydu, który odczuwamy, wynika z naszych własnych zachowań. Jeśli chcemy doświadczyć poczucia własnej wartości, zróbmy coś wartościowego.

Uznaliśmy, że ważne jest, aby nikt nie wyszedł z mityngu bez sponsora – no chyba, że sam tak chciał. Po mityngu podchodziliśmy do ludzi i pytaliśmy, czy mają sponsora i czy chcą go mieć. Zdecydowaliśmy się również na przyjęcie idei sponsorowania przez grupę. W przypadku szczególnie trudnych problemów, osoba sponsorowana może spotkać się z małą grupą trzeźwych członków SA poza mityngiem. Na warsztatach sponsorowania odkryliśmy, że nasza postawa wobec nowo przybyłych była mocna i jasna, jednak lekceważyli-

śmy stawianie wyzwań osobom o dłuższej trzeźwości, dlatego to zmieniliśmy.

Na mitingach z nowo przybyłym zwykle czytaliśmy Krok Zerowy lub Krok Pierwszy z Białej Księgi i wszyscy dzieliliśmy się własnymi doświadczeniami. Niektóre większe mitingi mają specjalne sesje dla nowo przybyłych, ale my czuliśmy, że ważne jest, aby osoba nowo przybyła pozostała na mitingu, żeby jej z niego nie wyprowadzać. Chcieliśmy, aby doświadczyli kultury mitingu i usłyszeli dzielenie się. Chcieliśmy, aby zarówno nowi jak i wszyscy członkowie wiedzieli, że kochamy ich, a nie ich zachowanie. A szczególnie w przypadku nowych osób, chcieliśmy, aby wyszli z mitingu mówiąc: „Ci goście traktują to naprawdę poważnie!”

Położyliśmy nacisk na Tradycję 1 (jedność) i 5 (niesienie posłania) – to było posłaniem naszej grupy. Czy była to wyraźnie trzeźwość i zdrowienie?

**Dzięki Mike. Zanim zostawimy temat mitingów, czy masz jakieś przemyślenia na temat tego, co składa się na mocny miting na Zoomie?**

Tak, ktoś nam ostatnio powiedział, że podczas mitingu na Zoomie jednocześnie pracował i próbował uczestniczyć w mitingu. Mieliśmy miting sumienia grupy i zdecydowaliśmy, że aby uszanować miting, powinniśmy go traktować tak, jakbyśmy spotykali się osobiście. Nie pracuj, nie ćwicz, po prostu skup się na mitingu.

**A co z ideą wdzwania się (przez Zoom) przez niektóre osoby na normalne mitingi, co nie jest dziś rzadkością?**

Nadal korzystamy tylko z Zoom, więc jeszcze tego nie próbowałem. Mam mieszane uczucia. Dla mnie zależałoby to od tego, do jakiego stopnia doświadczenie osobistego spotkania jest osłabione przez technologię. Jeszcze jedna rzecz dotycząca tradycyjnych mitingów: prosimy, aby telefony komórkowe były nie tylko wyłączone, ale też odłożone poza zasięgiem wzroku.

**Jakieś wskazówki dla tych z nas, którzy zmagają się, żeby uzyskać lub utrzymać trzeźwość?**

Otrzymałem dar trzeźwości. A jeśli ja mogę pozostać trzeźwy, to każdy może. Ale musimy się tego trzymać. Musimy dojść do momentu, w którym będziemy mieli dość uruchamiania się i będziemy gotowi słuchać pomysłów innej osoby.

**Chcieliśmy, aby zarówno nowi jak i wszyscy członkowie wiedzieli, że kochamy ich, a nie ich zachowanie. A szczególnie w przypadku nowych osób, chcieliśmy, aby wyszli z mitingu mówiąc: „Ci goście traktują to naprawdę poważnie!”**

**Jeszcze raz dziękuję za Twój czas Mike. Czy możemy zakończyć pytaniem o to, jak się relaksujesz i jak spędzasz wolny czas?**

Lubię grać w baseball (na razie w masce), czytać historię, lubię być aktywny w kościele oraz być mentorem na innej grupie wsparcia. We wspólnocie SA lubię spotykać się na coś do jedzenia, więc regularnie spotykamy się w portorykańskiej restauracji przed mitingiem.

**Dziękuję Ci bardzo za podzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją, Mike.**

## Mitingi SA są wartościowe – zarówno wspólne jak i te tylko dla kobiet

**K**iedy weszłam na salę pierwszego mitingu SA we wrześniu 2018 roku, byłam jedyną kobietą. Usiadłam przy stole z pięcioma mężczyznami w różnym wieku i poczułam się bardzo samotna i przestraszona. Co oni o mnie pomyśleli? Dopiero z czasem gdy miting się rozwinął, a mężczyźni wokół mnie zaczęli dzielić się przemyśleniami i odczuciami na temat pracy nad programem SA, rozpoczęłam powolną podróż w kierunku postrzegania mężczyzn jako ludzi, a nie przedmioty.

Większość życia spędziłam w aktywnym uzależnieniu SA, więc od najmłodszych lat uprzedmiotawiałam mężczyzn. Chłopców wokół mnie w szkole i kościele, przyjaciół brata, współpracowników taty, nauczycieli, rówieśników, itd. Wszyscy byli dla mnie po prostu przedmiotami. Tylko dzięki błogosławieństwu SA i mitingom, na które chodzę, nauczyłam się postrzegać mężczyzn w inny sposób. Teraz widzę ich jako niedoskonałych ludzi, którymi tak naprawdę są. Ludzi z uczuciami, emocjami, zmaganiem, sukcesami, uzależnieniem i trzeźwością. Moja bezbronność podczas mitingów jest największą siłą, ponieważ pozwala mi się otworzyć. Kiedy widzę, że inni są bezbronni, pokazuję mi to, że są ludźmi, tak jak ja. Nie są już obiektami żądy.

Dla mnie, dobry miting SA składa się z trzech kluczowych elementów. 1) Każdy uczestnik mitingu jest tam dla własnej trzeźwości, a miting KONCENTRUJE SIĘ na trzeźwości. 2) Każda osoba z grupy stara się, żeby miting był owocny i dba o jego dobry przebieg. 3) Członkowie zgłaszają się do służb i dzielą się swoją historią. Jeśli połączymy te trzy elemen-

ty, otrzymamy wspaniały miting. Kiedy jestem na mitingu, zgłaszam się do pilnowania czasu lub czytania i zawsze staram się dzielić z innymi, nawet jeśli nie mam na to ochoty. Jak mówi Biała Księża, podejmij działanie, a uczucia przyjdą potem.

Podczas COVID powstało kilka nowych mitingów tylko dla kobiet. Kobiety z całego świata spotykają się i dzielą doświadczeniem na drodze SA. Uczestnicząc w tych mitingach, dowiedziałam się, że inne kobiety dzielą moje problemy z traktowaniem mężczyzn przedmiotowo i postrzeganiem ich jako „rzeczy”, a nie ludzi. Dowiedziałam się też, że kobiety SA skrywają pewne głębokie sekrety, którymi są w stanie się podzielić tylko z innymi kobietami. Cenię ich dzielenia i pochwalam otwartość wobec siostr z SA.

Zdałam sobie sprawę, że wartościowe są zarówno mieszane mitingi SA, jak i mitingi tylko dla kobiet. Z każdego z nich wynoszę coś innego, mogę więc wzrastać w trzeźwości na różne sposoby.

EMILY J., Idaho, USA



## Zobowiązanie wobec definicji trzeźwości jednoczy grupę Galway

**W** lutym 1995 roku irlandzki członek-SA mieszkający w USA, został poinformowany przez przyjaciela o innym mitingu „wspólnoty S” w Galway w Irlandii. Zaniósł

na ten miting następujące posłanie: „Wszyscy jesteście nowo przybyłymi. Powrócisz do choroby, jeśli nie znajdziesz sponsora, nie zaczniesz dzwonić i spotykać się po mitingach”. SA zaczęło się w Irlandii na przełomie 1995 i 1996 r. Pierwszy miting SA w Galway powstał w listopadzie 1996 r.

Na sobotnich mitingach czytamy teraz broszurę „Praktyczne wskazówki dotyczące zdrowienia grupy”, napisaną w celu wsparcia zdrowienia grupy i wzmocnienia mitingów. Nasza grupa kładzie silny nacisk na Rozwiązanie, sponsorowanie, Kroki, służbę, literaturę i rozwijanie więzi z Siłą Wyższą. Nasza Siła Wyższa utrzymuje nas w trzeźwości. Zaczynamy od naszych słabości, dzielimy się listami wdzięczności i nie wdajemy się w dyskusje!

Podanie daty trzeźwości wzmacnia nasz miting i nadaje mu bardziej duchowy charakter. Koncentrujemy się na rozwiązaniu, a nie na problemie. Jesteśmy oddani definicji trzeźwości, która nas łączy. Kiedy ktoś mówi, że jest trzeźwy, wszyscy wiemy, co to oznacza. Skupiamy się na stopniowym zwycięstwie nad żądzą. Wysłuchanie i oddanie grupie Pierwszego Kroku było dla nas wyzwajającym doświadczeniem.

Na pewnym mitingu nietrzeźwe osoby przeważały liczebnie nad prowadzącym. Ci nowi członkowie narzekali na podawanie daty trzeźwości. Prowadzący uśmiechnął

się czytając format pierwszej części mitingu – „tylko osoby z 30 dniami trzeźwości mogą się dzielić” – ponieważ był jedyną osobą, która miała 30 dni! Zasugerował, że jeśli chcą zmienić format mitingu, powinni przyjść na miting sumienia grupy w kolejnym tygodniu. Cóż, nie pojawili się i wkrótce opuścili SA.

Najbardziej rozdzierającym serce czasem była utrata naszego drogiego przyjaciela Iana, który odebrał sobie życie w marcu 2016 roku. Ian poruszył życie wielu ludzi, tutaj i za granicą. Był to prawdziwy szok dla grupy. Zorganizowaliśmy piękny dzień pamięci o Ianie w miejscu mitingu, dzieląc się opowieściami, muzyką, poezją i piosenkami. Pomogło to grupie przeżyć żałobę.

Mieliśmy trudności z członkiem, który miał problemy prawne, ale grupa stawiała czoła temu problemowi i poradziła sobie z nim najlepiej jak potrafiła – to dodało nam sił i zwiększyło bezpieczeństwo. Po tym do naszego formatu mitingu zostało wprowadzone oświadczenie chroniące miting.

Angażujemy się w służby, zachęcamy do służb na różnych poziomach – ważna jest rotacja służb. Grupa jest zaangażowana w niesienie posłania (cel naszej grupy) terapeutom, księżom, lekarzom i pracownikom służby zdrowia.

Zostaliśmy obdarzeni wygodnymi salami mitingów i dobrymi relacjami z właścicielami. Przestrzegamy formatu mitingu i wytycznych, zaczynamy i kończymy punktualnie. Wprowadziliśmy pomiar czasu, aby każdy miał wystarczająco czasu na podzielenie się. Co miesiąc mamy regularne mitingi sumienia grupy, oddzielnie od normalnego mitingu – to dobrze działa. Przed covidem co miesiąc zapraszaliśmy prelegentów do dzielenia się z nami, zarówno z naszej grupy, jak i z innych grup, a nawet z zagranicy przez Skype. Bardzo nam to pomogło zjednoczyć i ustabilizować grupę.

Pewnego razu jedna osoba wybiegła z mitingu, rzucając krzesłem i Białą Księgą! Sekretarz, niezrażony, kontynuował miting, jakby nic się nie stało! Kolejna wersja Problemu i Rozwiązania!

Dwóch członków spotyka się z potencjalnymi nowo przybyłymi przy herbacie (lub praktycznie przy kawie!) wprowadzając ich do SA, informując o definicji trzeźwości od samego początku. Dajemy im test 20 pytań i dzielimy się częścią naszej historii, a potem pytamy, czy chcą przyjść na miting. Następnie dzwonimy do nich, zachęcając do udziału w grupie. Kiedy nowo przybyły uczestniczy w mitingu, mamy odpowiednie czytanie. Mamy prawdziwe pragnienie i duchową energię, aby spróbować pomóc i przyjąć nowo przybyłego. Zachęcamy do tego, żeby od razu zacząć pracę z tymczasowym sponsorem.

Członkowie grupy przyznają, że cenią sobie taką wspólnotę, która „zmniejsza ciężar”. Organizowanie zlotów i „Dni wdzięczności” (mitingi, czas wolny i wspólne po-

siłki) jako grupa pomaga nam nawiązać więzi. Czasem zostajemy na noc, aby móc się spotkać wspólnie gotując. Bawimy się, śmiejemy i płaczemy razem. Dzielimy się ze sobą. Dzwonimy do siebie. Uczestnicząc w zlotach w Irlandii i podróżując razem za granicę, uczestnicy bardziej się żyli i powrócili do grupy dzieląc się nowym entuzjazmem dla SA.

Jedna osoba podzieliła się swoją opinią: „Czuje się tu bezpiecznie i komfortowo. Na początku, kiedy uczestniczyłam w mitingu telefonicznym, czułam się przytłoczona, ale skontaktowałam się ze mną inna kobieta, więc poczułam się bezpiecznie. Anonimowość jest chroniona wobec osób i miejsca mitingu”.

Zapraszamy – odwiedźcie nas.

GRUPA GALWAY, *Irlandia*





# Uwierzył i odnalazł życie pełne nieograniczonej służby i szczęśliwych relacji z ludźmi

**M**am na imię Bill i jestem zdrowiejącym seksoholikiem. Moja data trzeźwości to 4 września 1993 roku, za co zawsze jestem bardzo wdzięczny. Kiedy przyszedłem do SA, byłem w beznadziejnej sytuacji, miałem depresję samobójczą po ponad 35 latach nieleczzonego uzależnienia.

Pierwsze piwo wypilem w wieku czterech lat, a w wieku siedmiu lat piłem już dla rezultatu. Pamiętam, że w tym okresie fantazjowałem o innym życiu. Urodziłem się w rodzinie naznaczonej alkoholizmem, uzależnieniem od seksu, narkotyków i chorób psychicznych. Już w wieku trzech czy czterech lat czułem się niedopasowany, niegodny, samotny i zalekniiony.

W wieku 9 czy 10 lat zdjęcie pornograficzne zmieniło moje uczucia w nowy i potęż-

ny sposób. Od tego momentu rozpocząłem daremne poszukiwania obrazu, osoby lub doświadczenia, które ponownie dałyby mi to uczucie. W miarę postępu uzależnienia szukałem ciemniejszej, bardziej wypaczonyj pornografii, próbując przeżyć pierwotny dreszcz emocji.

W wieku 15 lat po raz pierwszy uprawiałem seks z dziewczyną. Mniej więcej w tym czasie przepisano mi amfetaminę, której szybko zacząłem nadużywać. Ojciec tej dziewczyny był paskudnym alkoholikiem, a ten związek zapoczątkował u mnie schemat znajdowania bezbronnych dziewcząt i kobiet i uwodzenia ich w samolubne związki seksualne, nie zważając na ich dobro. Ten wzorzec trwał do moich lat 20-tych, kiedy poznałem i poślubiłem kobietę, która też miała ojca alkoholika.



W 1990 roku, w wieku 38 lat, przyszedłem do AA i przestałem pić i brać narkotyki. Nie pracowałem nad programem, ponieważ wiedziałem, że Bóg mnie nienawidzi, więc bałem się, że jeżeli zacznę się modlić, to On zwróci na mnie uwagę i okrutnie mnie ukarze.

Kłopoty z żoną narastały, więc w maju 1993 roku wyprowadziłem się z domu. Pamiętam, że w tym czasie postanawiałem, że muszę przestać się masturbować, ale zanim dzień się skończył, znowu upadałem.

Latem 1993 roku popadłem w ciężką depresję i zacząłem mieć fantazje samobójcze, które były tak samo silne jak fantazje seksualne. Byłem w bardzo niebezpiecznym miejscu. Wiedziałem, że straciłam możliwość wyboru i kontrolę nad zachowaniami seksualnymi. Wydawało się, że jest tylko jedno wyjście.

W sierpniu 1993 roku, siedziałem na mitingu, gdy nowa osoba, Greg, podzielił się, że zaczął chodzić na spotkania Anonimowych Seksoholików. Nie chcąc przesadnie reagować, zapytałem kilku specjalistów, czy ich zdaniem mógłbym się kwalifikować do SA. Ich decyzja była jednoznaczna, więc kiedy następnym razem zobaczyłem Grega, zapytałem go, jak mógłbym uczestniczyć w spotkaniu SA. Powiedział mi o niebieskim budynku za kościołem w Nashville i o tym, że w sobotę o 9 rano będzie tam spotkanie.

To był długi wolny weekend, nie miałem więc czasu pójść, nie miałem nikogo innego, z kim mógłbym się spotkać. Wszedłem na mój pierwszy spotkanie SA i zobaczyłem swojego psychiatrę sprzed 25 lat. Było tam kilka innych osób, które nadal są trzeźwymi członkami naszej wspólnoty: David M., Lee T., Judson, Dave H., oraz Priscilla. Gdy ktoś przeczytał pierwsze zdanie Problemu, oczy napełniły mi się łzami – czytał o mnie! Byłem w domu.

W ciągu następnych kilku tygodni i miesięcy nadal chodziłem na spotkania, poprosiłem jednego mężczyznę, żeby został moim

sponsorem, napisałem swój Pierwszy Krok i podzieliłem się nim z grupą. Pamiętam jak się bałem, że po tym, jak podzielę się Pierwszym Krokiem, odbędzie się specjalny miting i każą mi odejść. Zamiast tego, obecni powitali mnie w SA. Wciąż miałem jednak ten problem z Bogiem. Depresja pogłębiła się, a fantazje samobójcze stały się bardziej natrączywe. Przez to wyjechałem w szpitalu psychiatrycznym.

## **W wieku 9 czy 10 lat zdjęcie pornograficzne zmieniło moje uczucia w nowy i potężny sposób. Od tego momentu rozpocząłem daremne poszukiwania obrazu, osoby lub doświadczenia, które ponownie dałyby mi to uczucie.**

Szpital prowadził programy dla osób uzależnionych od seksu i innych osób, które przeżyły traumę w dzieciństwie. Spotkałem też kapelana, który spędził wiele godzin rozmawiając ze mną o mojej koncepcji Boga. Pomógł mi rozwinąć wstępną koncepcję Siły, która mogłaby pomóc mi wyzdrowieć. Kiedy podjąłem decyzję Trzeciego Kroku, powierzyłem się tej Siłie – tej, którą widziałem, jak pomagała wyzdrowieć innym seksoholikom i alkoholikom.

Zanim zostałem wypisany, jedna z terapeutek, która sama była na programie, powiedziała mi, że kiedy wrócę do domu,

muszę znaleźć sponsora, który przeprowadzi mnie przez Kroki i pracować nad nimi tak, jakby od tego zależało moje życie. Zasugerowała mi, że jeśli tego nie zrobię, to prawdopodobnie umrę w ciągu roku. Uważam, że miała rację.

Kiedy wróciłem ze szpitala, porozmawiałem ze sponsorem o pracy nad Krokami i odkryłem, że on nigdy nie pracował nad nimi ze swoim sponsorem. Byłem przerażony i zdałem sobie sprawę, że Bóg doprowadził mnie na skraj wyzdrowienia tylko po to, żeby mi je odebrać. Z mojej depresji opadło dno, fantazje powróciły z wściekłą siłą, a ja pograżyłem się w beznadziejnej rozpacz.

Na szczęście trafiłem pod opiekę psychiatry, który miał doświadczenie z pacjentami, którzy mieli fantazje samobójcze jak ja.

W tamtym czasie czekałem przed mitingiem AA, zastanawiając się, jak długo jeszcze wytrzymam, zanim się zabiję. Mężczyzna, którego wcześniej widziałem na wielu mitingach, wszedł i usiadł obok mnie. Trochę się go bałem, ponieważ mówił kiedyś o zadośćuczynieniu Urzędowi Skarbowemu, któremu był winien 925 000 dolarów. Po mitingu poprosiłem go, aby pokazał mi, jak pracować z Krokami. Byłem zdumiony. Ze wszystkich ludzi, poprosiłem właśnie tego radykała. 26 lat później Rick nadal jest moim tymczasowym sponsorem.

W miarę jak pracowaliśmy nad krokami, poczucie bezsensu i rozpacz malało. Byłem przerażony, że kiedy podzielię się z nim Krokami 5, Rick powie mi, że bym odszedł i nigdy nie wracał. Zamiast tego wysłuchał mnie i podzielił się kilkoma podobnymi doświadczeniami.

Przy pewnej okazji zasugerowałem modyfikację Kroków, która lepiej pasowałaby do mojej wyjątkowej sytuacji. Rick wysłuchał cierpliwie i powiedział mi: „Spróbuj tego, jeśli musisz, i daj mi znać, jak to działa, ale jeśli znowu się uruchomisz, nie waż się nikomu mówić, że Program nie

działa, bo to, co robisz, nie jest Programem z książką”. Dopiero po kilku sekundach dotarło do mnie, że jeśli nie wykonam jego poleceń, to prawdopodobnie umrę. „Co proponujesz, żebym zrobił?” Zapytałem. Od tego czasu stosuję się do jego wskazówek dotyczących Programu – z doskonałym efektem.

Kiedy zacząłem naprawiać krzywdy, czyli zadośćuczyniać, zacząłem doświadczać obietnic opisanych na stronach 84 i 85 Wielkiej Księgi. Doświadczyłem chwil szczęścia, pogody ducha i spokoju.

Pierwsze 5 lat zdrowienia przyniosło wiele zmian. Żona rozwiodła się ze mną. Za przyjaźniłem się z mężczyznami na programie, a następnie z mężczyznami i kobietami w i poza wspólnotą zdrowienia. Jedną z tych przyjaciółek została moja żona w styczniu 2000 roku.

**Po mitingu poprosiłem go, aby pokazał mi, jak pracować z Krokami. Byłem zdumiony. Ze wszystkich ludzi, poprosiłem właśnie tego radykała. 26 lat później Rick nadal jest moim tymczasowym sponsorem.**

W 1999 roku przeniósłem się do Lafayette, w Luizjanie. Nie było tam mitingów SA, więc trafiłem do grupy AA, gdzie doświadczyłem mocy pracy nad krokami z grupą. W 2000 roku przeniósłem się do Spartanburga, w Południowej Karolinie.

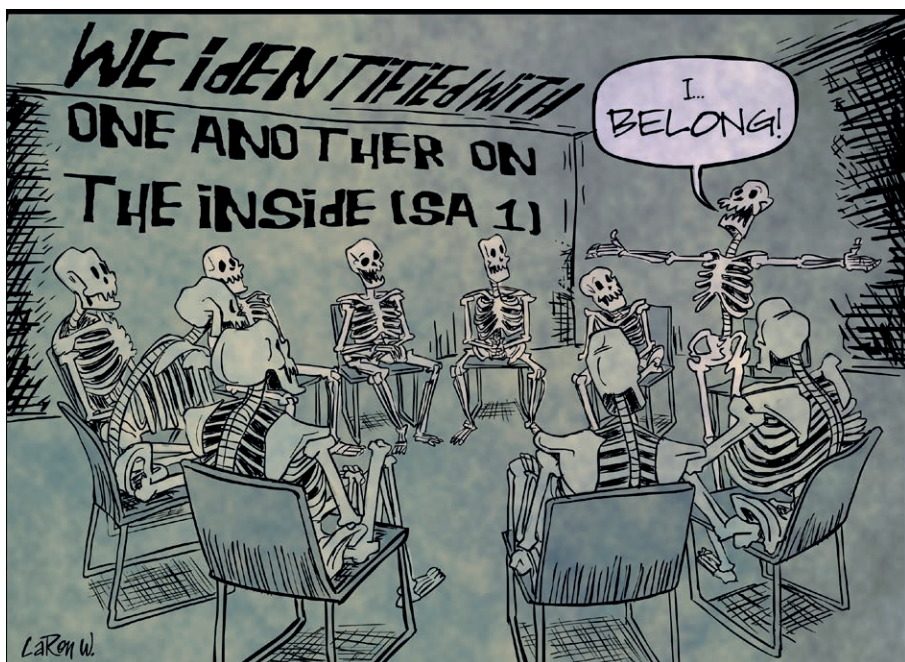
Najbliższa grupa SA była oddalona o godzinę drogi. Biuro główne SAICO skontaktowało mnie z członkiem, który mieszkał pomiędzy tymi dwoma miastami. Poprosił mnie o sponsorowanie. Szybko pracowaliśmy nad krokami, aby mógł zdążyć przed dwoma mężczyznami, których on z kolei zaczął sponsorować.

W 2001 r. poproszono mnie, abym służył Regionowi Południowo-Wschodniemu jako delegat. To było pierwsze moje doświadczenie ze służbą na tym poziomie. Wierzę, że nie mogę zachować tego, co mam dzisiaj, jeśli nie przekażę tego dalej. Podróżowałem po całym świecie, aby nieść posłanie, które zostało mi dane za darmo. Przez te lata widziałem, jak wspólnota zakorzeniła się w nowych miejscach na całym świecie. Dzięki Zoomowi regularnie spotykam się z grupami z całego świata. Bóg dał mi wspólnotę, której potrzebuję.

Jak napisał Bill Wilson w swojej opowieści, ten program „jest sposobem na życie,

który sprawdza się nawet na wyboistej drodze”. (Wielka Księga AA, str. 15). Oprócz rozwodu i utraty pracy, o których wspomniałem wcześniej, zmarło wiele osób z mojej rodziny. We wszystkich tych stratach byłem w stanie być kochającym i wspierającym krewnym, a wspierał mnie kochający i łaskawy Ojciec Niebieski, który kocha mnie całe życie, nawet wtedy, gdy nie byłem świadomy Jego ochrony i obecności. Gdy zbliżam się do ostatnich rozdziałów życia, jestem wdzięczny za tak wiele błogosławieństw. Najbardziej cenię sobie relacje, które mam, a które są możliwe tylko dzięki zdrowieniu. Zostałem naprawdę obdarowany, czekam więc niecierpliwie na to, co Bóg dla mnie przygotował. A kiedy życie dobiegnie końca, być może najbardziej odpowiednim epitafium będzie: „Uwierzyl”.

BILL S., Tennessee, USA



# Mitingi, mitingi, mitingi



Mitingi za granicą zmieniły jego zdrowienie, które z kolei zmieniło jego lokalne mitingi.

**P**ewna kobieta w AA powiedziała mi na mityngu, cytując rozdział 5 Wielkiej Księgi AA, że „Bóg mógłby to zrobić i zrobiliby to, gdybyśmy Go szukali”. I tak właśnie to zrobiłem. Pozwalając Bogu, żeby to zrobił. Bo ja nie mogłem. Ale Bóg mógłby to zrobić i zrobiliby to – więc zrobił. Musiałem jednak chodzić na mitingi, żeby dowiedzieć się takich rzeczy. „Mitingi, mitingi, mitingi, mitingi, mitingi...” To właśnie mi powiedzieli. „Po prostu przychodź na mitingi”. (Biała Księga, str. 190)

## 1. Mój pierwszy miting – maj 2012 r

W wieku 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, podczas wizyty u naszej terapeutki par, zgodziłem się przeczytać książkę i wziąć udział w mityngu SA. Kiedy zadzwoniłem na numer mityngu w Monachium, mężczyzna zadał mi pytanie o motywację, a ja odpowiedziałem szczerze. Powiedział, że odbywają się trzy mitingi w tygodniu. Powiedziałem, że chcę tylko jeden miting w tygodniu, przynajmniej na początku. Odpowiedział mi wtedy, że chyba nie jestem jeszcze gotowy. Tak właśnie było

wtedy w Monachium i w regionie niemieckojęzycznym.

Uwierzyłem mu i pomyślałem, że zrobiłem to, co do mnie należało. Mitingi SA prawdopodobnie nie były dla mnie. Nasza terapeutka nie zgodziła się. Wyjaśniła mi, że gotowość zerwania z żądzą jest biletem do SA, że powinienem po prostu iść bez wstępnej rozmowy – nie mogą mnie wyrzucić.

Po kilku tygodniach zaryzykowałem i wziąłem udział w pierwszym mityngu SA. Wszedłem do pokoju grupy podeksytowany i bez zaproszenia, wyjaśniłem moje obawy i przez chwilę spotkałem się z niedowierzaniem i konsternacją. Po pewnej dyskusji, grupa zgodziła się zrobić dla mnie miting dla nowo przybyłego. Powiedziałem im swoją historię, o pragnieniu zerwania z żądzą, że nie potrafię tego sam zrobić. Po głosowaniu pozwolono mi zostać. To, co najbardziej utkwiło mi w pamięci po mityngu, to fakt, że nie było tam prawie nikogo z dłuższą trzeźwością.

## 2. Nawroty w okresie mityngów

Po kilku mityngach, kontaktach telefonicznych i przeczytaniu Białej Księgi, uznałem, że należę do SA. Szczególnie utożsamiałem się z opisem żądy przez Roya i byłem gotowy rozpocząć zdrowienie. Uczestniczyłem w mityngach telefonicznych i poprosiłem jedną osobę o sponsorowanie. Jak na razie było dobrze. Jednak irytowały mnie liczne nawroty w grupie. Nawet mój

sponsor miał nawrót po kilku tygodniach. Dlaczego zdrowienie najwyraźniej nie działało, lub działało tylko dla nielicznych? Po kilku miesiącach też miałem nawrót. Zdałem sobie sprawę ze swojej bezsilności i tego, że potrzebuje czegoś więcej niż miting.

### **3. Zaczyna się zdrowienie – Mitingi z oldtimerem i jego żoną – wiosna 2013 r**

Kilka miesięcy później, amerykański oldtimer wraz z żoną odwiedzili naszą wspólnotę i podzielili się doświadczeniem, siłą i nadzieją podczas warsztatów 12 Kroków. Ten weekend zmienił dla mnie wszystko. Nigdy wcześniej nie spotkałem się z takim zdrowieniem jak u tego człowieka. Żył i mówił życiem zdrowienia. W prostych, jasnych słowach pokazał, jak sprawić, by powrót do zdrowia był skuteczny. „Naucz się dawać zamiast brać” – Biała Księga, str. 195. Raz po raz podkreślał znaczenie Wielkiej Księgi AA, jako fundament Białej Księgi.

Jego podstawowym przesłaniem było: Nie jestem złym człowiekiem, który staje się dobry, ale chorym, który zdrowieje. Dla mnie jego zdrowienie wydawało się pełne spokoju i radości. Poczulem potrzebę, żeby odkryć więcej i inspirację do rozpoczęcia poważnej pracy nad Krokami. Ten weekend zmienił dla mnie wszystko.

### **4. Nowy Jork i Nashville – styczeń 2014 r**

W drodze na międzynarodowy zlot w Nashville, odwiedziłem Nowy Jork na trzy dni, aby poznać smak miasta. Zdecydowałem się oprzeć zwiedzanie na czasie i miejscach mitingów i byłem zaskoczony, jak łatwo dostępne były te informacje. W naszym regionie, ówczesna wspólnota miała dość sztywne podejście do otwartych mitingów.

Jeszcze bardziej zdziwiłem się, gdy nikt na mitingu nie zapytał mnie, kim jestem, mimo że oczywiście byłem obcy. Na koniec mitingu zapytałem, jak zareagowaliby, gdybym był nowo przybyłym lub dziennikarzem? „Wtedy zrobilibyśmy miting dla

nowo przybyłego” – brzmiała odpowiedź. Inne mitingi były równie otwarte i przyjazne. Trzy dni później w Nashville rozpoznałem na lotnisku kilku nowojorczyków, którzy zaprosili mnie, abym pojechał z nimi taksówką do hotelu na zlot. I wtedy, na samym już zlocie, spotkałem tego samego ducha, o którym czytałem w Białej Księdze, gdzie wszystko było prostsze, większe, (duchowo) szersze, zapraszające. Czułem, że „wróciłem do domu”.

Po powrocie do Monachium opowiedziałem o tym wszystkim lokalnym członkom SA i wezwałem ich do ponownego przemyślenia naszego zamkniętego, sztywnego sposobu przyjmowania nowo przybyłych.

**Jego podstawowym przesłaniem było:  
Nie jestem złym człowiekiem, który staje się dobry, ale chorym, który zdrowieje. Dla mnie jego zdrowienie wydawało się pełne spokoju i radości.**

Grupy przyjęły wyzwanie i otworzyły się. Od tego czasu każdy nowo przybyły w Monachium może po prostu wejść na miting. Proponujemy wstępną rozmowę, jeśli tego chce. Każdy kto chce zerwać z żądzą jest tu mile widziany.

### **5. Zlot niemiecki – jesień 2014**

Jesienią 2014 roku słyszałem, jak członek z innego europejskiego kraju przemawiał na niemieckim zlocie. Pięć lat wcześniej, kiedy jego zdrowienie nie postępowało, postanowił wyjechać na 6 miesięcy do

Nashville, chodzić na mitingi i jak najlepiej zanurzyć się w tamtejszym życiu zdrowienia. Po powrocie do domu kontynuował wiele z praktyk, których nauczył się w Nashville. Byłem pod wrażeniem jego determinacji.

Kiedy z nim rozmawiałem, zalecił mi, że jeśli naprawdę zależy mi na wzrastaniu w zdrowieniu, powinienem na jakiś czas pojechać do Nashville. Kilka miesięcy później pojechałem i jestem bardzo wdzięczny za jego radę. Przez 14 dni, które tam spędziłem, w pełni żyłem stylem życia zdrowienia, od rana do wieczora. Tam znajomy z SA znalazł mi tymczasowego sponsora. On i pewien oldtimer bardzo hojnie dzielili się ze mną swoim czasem, dzwoniли do mnie i towarzyszyli mi na mitingach (w Nashville jest ponad 50 mitingów tygodniowo). Wyjaśniał mi kroki i dawał zadania, które wypełniałem. Pomiedzy mitingami rozmawialiśmy przez telefon lub spotykaliśmy się na lunchu. A co najważniejsze, przypomniano mi, że radość w czasie zdrowienia jest jak najbardziej do przyjęcia. Powiedziano mi, że jeśli chcę dalej rozwijać zdrowienie, powinienem założyć nową grupę w Monachium, pracując z co najmniej jednym członkiem SA, który również chce rozwijać swoje zdrowienie. Było to bolesnym wyzwaniem i napawało mnie lękiem, bo przecież miałem silne poczucie przynależności do istniejących monachijskich mitingów. Zajął mi trochę czasu, zanim udało mi się to zrealizować.

Dzięki doświadczeniu na międzynarodowym zlocie zobaczyłem, jak wyglądają mitingi spikerskie, jak kobiety i mężczyźni dzielą się doświadczeniem, siłą i nadzieją, a następnie zadają pytania i wysłuchują historii z sali. Zorganizowaliśmy więc z kolegą z SA miting spikerskie telefoniczne, które odbywają się co tydzień, od lat, w Niemczech.

Gospodarzem niemieckojęzycznego zlotu w 2015 roku w Zavelstein była gru-

pa monachijska. Przyjęła ona koncepcję mitingów spikerskich. Odbyły się równolegle trzy mitingi: niemieckojęzyczny, anglojęzyczny i otwarty. Tego typu mitingi zostały już wprowadzone podczas zlotu w Düsseldorfie w 2013 roku i na dobre zadomowiły się w regionie niemieckojęzycznym.

## 6. Założenie nowej grupy

W 2017 roku te wydarzenia doprowadziły do założenia razem z innym przyjacielem z SA nowej grupy w Monachium. Od 7 rano mieliśmy czas na pisanie i studiowanie literatury na miting przed dzieleniem

**Najważniejsze zdanie, jakiego się nauczyłem – zanieczyszcza mnie nie to, co na zewnątrz, ale to, co wewnątrz – podobnie jest ze zdrowieniem.**

się. To doprowadziło nas do wspólnego śniadania, zanim wyruszyliśmy w nasze codzienne życie, naprawdę pokrzepieni. Założyliśmy wtedy drugi miting, na którym skupiliśmy się na przybliżeniu SA nowo przybyłym.

## 7. Retrospektywa i spojrzenie w przeszłość

Patrząc wstecz, jestem wdzięczny każdej osobie z SA, którą spotkałem – szczególnie tym wszystkim oldtimerom, którzy zapoczątkowali te mitingi. Jestem dziś zupełnie inną osobą, po tym jak tak wiele nauczyłem się od przyjaciół i sponsorów SA. Najważniejsze zdanie, jakiego się nauczyłem – zanieczyszcza mnie nie to, co na

zewnątrz, ale to, co wewnątrz – podobnie jest ze zdrowieniem.

Nie jestem dzisiaj przytłoczony urazami lub innymi wadami charakteru. Na pewno pojawiają się one w życiu, szczególnie, gdy pomylę to, co ma mnie uszczęśliwić. Pogoń za ludźmi, miejscami i rzeczami zawsze mnie unieszczęśliwiała. Mam o wiele większą tego świadomość obecnie po wielu mitingach i intensywnej pracy nad krokami. Nauczyłem się zdrowego poczucia własnej wartości i doświadczyłem radości z bycia akceptowanym przez innych takim, jaki jestem naprawdę. Wiem, że to tylko jeden dzień na raz, że zawsze istnieje pułapka powrotu do szukania aprobaty i spełnienia według standardów świata. Kiedy wpadam w tę pułapkę, zmieniam się, ciemniej, staję się niemiły i kontrolujący – kontrolujący nawet zdrowienie swoje i innych. Wtedy właśnie potrzebuję mitingów i sponsora, co działa jak „lustro”.

Od czasu zamknięcia przez Covid, frekwencja na mitingach w Monachium wzrosła co najmniej dwukrotnie. Dzisiaj

nasze zdrowienie i wspólnota naprawdę się rozwinęły. Mitingi uczą mnie, jak Bóg przemienia nas wszystkich, jeśli Mu na to pozwolimy – w jaki sposób zainteresowanie bliźnimi, służba, praca nad programem i szczerze dzielenie się z innymi zastąpiły stare, chore, egoistyczne zachowania i sposób myślenia. Uczciwość każdej osoby inspiruje uczciwość u innych. Im więcej jest mitingów, tym więcej Bóg może wykonać Swojej pracy, ochraniając nas przed naszymi starymi, utrwalonymi wzorcami uzależnienia. W miarę jak doświadczamy szczęścia, radości i wolności płynącej ze zdrowienia, tym mniej chcemy wracać do dawnego życia. Widzimy prawdę zawartą w słowach: „Bóg mógłby to zrobić i zrobiłby to, gdybyśmy Go szukali”. Naprawdę Go szukałem i bardzo się cieszę, że pozwoliłem Mu to zrobić, ponieważ ja nie mogłem, ale „Bóg mógłby to zrobić i zrobiłby to – więc to zrobił”.

BERND S., *Monachium, Niemcy*



## Czy jesteś cyfrowym mistrzem z sercem do służby?

**Chcemy ewoluować w kierunku nowoczesnego, cyfrowego i wielojęzycznego pisma, które będzie można wygodnie czytać na komputerze, tablecie i smartfonie – wykorzystując wszelkie dostępne dzisiaj technologie, aby nieść posłanie.**

**Napisz do nas, jeśli masz doświadczenie tworzenia magazynów cyfrowych, aplikacji mobilnych, interaktywnych ekranów, responsywnego designu ... trochę wolnego czasu i kreatywności.**

**Skontaktuj się z nami: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)**



## Zobaczyłem, że za moją „brudną przednią szybą” czeka na mnie Siła Wyższa

**W**tym roku świętowałem 5 lat trzeźwości SA, jeden dzień na raz, jedna chwila, jedna godzina i tak dalej ... To jest cud, którym zostałem obdarzony. Czy było to możliwe wcześniej? Nie, to nie było możliwe.

Jestem w SA od 2014 roku i miałem 8 różnych sponsorów (jestem wdzięczny za każdego z nich). Pierwszy sponsor był naprawdę miły i udawałem, że go słucham, ale w rzeczywistości brałem to, co brzmiało fajnie i łatwo, a resztę odrzucałem. Wypełniałem tylko te wskazówki, które uważałem za dobre dla mojego zdrowia. Nie otwierałem jego maili, gdy wysyłał mi materiały. To było tylko fałszywe poczucie rzeczywistości, myślenie, że pracuję nad krokami, ale tak naprawdę robiłem coś zupełnie innego ... Smutna prawda była taka, że miałem ciągle nawroty i urazy.

Mineło kilka lat i w tym czasie miałem kilku sponsorów, próbując znaleźć „właściwego” sponsora, który „pasowałby” do mnie. Pewnego dnia robiłem porządki w mailach i znalazłem maila od pierwszego sponsora, którego nigdy nie otworzyłem. Temat dotyczył wpadek i nawrotów. Było tam kilka plików PDF, które zostały

stworzone dla SA. Czytając, czułem, że widzę program, którego nigdy wcześniej nie widziałem. Czytałem o kultywowaniu różnych postaw. Sugerowano zwiększyć aktywność na programie w przypadku nawrotu. Za każdym razem, kiedy mia-

**Robiłem wszystko,  
co sugerował  
z własnego  
doświadczenia,  
zadawałem pytania,  
a jeśli nie wiedział,  
dzwoniłem do  
wielu innych  
osób i słuchałem  
ich doświadczeń,  
siły i nadziei.**

łem nawrót, chciałem odizolować się od programu i innych. Czasami czekałem tydzień przed pójściem na mitingi, żeby nie



czuć wstydu mówiąc „mam jeden dzień trzeźwości”.

Wydrukowałem ten dokument i potraktowałem go jako przewodnik do zmiany postawy. Nagle poczułem, że sponsor, którego miałem w tamtym czasie, staje się prawdziwym sponsorem. Robiłem wszystko, co sugerował z własnego doświadczenia, zadawałem pytania, a jeśli nie wiedział, dzwoniłem do wielu innych osób i słuchałem ich doświadczeń, siły i nadziei. Byłem gotowy naśladować sponsora i to, jak pracuje nad programem.

Dziś mogę być wolny od żądz, nie mogę obiecać co będzie jutro. Jestem w stanie mieć więź z Siłą Wyższą, o której myślałem, że mnie opuściła, kroki 2 i 3 to zmieniły. Zobaczyłem, że za moją „brudną szybą” czeka na mnie Siła Wyższa, która wyciąga do mnie rękę. Dziś jestem wdzięczny, że trzeźwość umożliwiła mi tak wiele rzeczy w życiu.

Przy okazji, czy wiesz, że Pikachu nie jest w stanie rozwijać się jak inne pokemony? Jeśli Pikachu chce ewoluować do następnej formy, potrzebuje pomocy od trenera, który musi znaleźć konkretny przedmiot. Jestem Sanjiv, który nie był w stanie samodzielnie się rozwijać. Potrzebowałem opieki Siły Wyższej, która wskazałaby mi drogę, jaką mam podążać. Potrzebowałem książek i doświadczeń innych ludzi, żeby znaleźć światło. „Trenera”, który wcześniej pracował nad programem, czyli sponsora. I cud odnalezienia siebie w Sile Wyższej.

Przekonałem się, że kluczem jest „gotowość” i że obietnica, że „będzie coraz lepiej” jest prawdziwa!

*SANJIV, grupa międzynarodowa Fellows*



## Ważna misja komitetu ds. tłumaczeń na język perski

**K**iedy przyszedłem do wspólnoty jakieś 10 lat temu, nie było zbyt wiele literatury SA przetłumaczonej na perski. Nie mieliśmy jeszcze żadnego tłumaczenia Białej Księgi SA. Doprowadziło to do niedoskonałego zrozumienia definicji trzeźwości, co spowodowało, że przez wiele lat nasza wspólnota miała luźne lub błędne interpretacje tej definicji.

Ze względu na nasze odizolowanie od międzynarodowej wspólnoty SA jedynym wiarygodnym źródłem wiedzy o tym, jak

pracować nad programem, była literatura. Pamiętam, że w kółko czytałem kilka dostępnych tłumaczeń.

Dzięki rozwojowi internetu mogliśmy połączyć się z ogólnoswiatową wspólnotą, co pomogło nam lepiej zrozumieć pojęcie żądz oraz jak można z niej zdrowieć. Ale nawet dzisiaj to zrozumienie nie jest jeszcze dostępne dla wszystkich w naszej wspólnocie, ponieważ większość osób nie zna angielskiego.

Misją Komitetu Tłumaczeń Perskich jest jak najszybsze i jak najdokładniejsze tłumaczenie najnowszej literatury SA, aby nieść prawidłowe posłanie SA do każdego członka w naszym regionie. W ramach motywacji i podziękowania członkowie komitetu otrzymują miesięczną odznakę za każde wykonane tłumaczenie literatury.

HAMED T., *Isfahan, Iran*



## Wkraczając do światła NA KOŃCU TUNELU

**J**ak na ironię, pierwsze dziewięć miesięcy istnienia spędziłem w ciemnym miejscu, w czymś w rodzaju tunelu, tak jakby osłonięty przed światłem, przed prawdziwym życiem. Potem zostałem rzucony na światło, do prawdziwego świata. Ale z czasem to światło stało się dla mnie oślepiające i bolesne. Wiedziałem tylko, że trzeba szukać ciemnego miejsca, do którego mógłbym uciec, gdzie czułbym się lepiej.

Jak mówi Biała Księga, str. 59: „jakaś część mnie wycofała się do tego ciemnego tunelu, głęboko wewnątrz mnie samego.” Kiedy jednak już tam dotarłem, znalazłem się w ciemności, z której nie widziałem wyjścia – a ból był gorszy niż wcześniej. Zdałem sobie sprawę, że tym „bezpiecznym miejscem” będzie prawdopodobnie mój grób.

Tunel zapadał się wokół mnie. Dziury pod mną nazywały się „strata pracy”, „zepsuty samochód”, „problemy dziecka w szkole”, „żona pyta o co w tym wszystkim chodzi” oraz „niezapłacone rachunki”. Były tam małe boczne tunele, które wydawały się zapewniać światło i ulgę, ale kiedy do nich wchodziłem, zaczynały mnie zamykać. Te tunele nazywały się „uruchamianie się”.

Nagle widzę dwóch gości z pochodnia-  
mi. Jeden pyta: „Wszystko w porządku?”  
Odpowiadam potulnie: „NIE, potrzebuje

pomocy”. Drugi mówi: „Jest wyjście, idź za nami”. Wyciągają ręce i mówią: „Nie puszczaj, trzymaj się nas”.

Może mają skrzydła, a może nie. Mówią mi: „Jest tylko 12 kroków do wyjścia, a ty właśnie zrobiłeś pierwszy!” Prowadzą mnie, pomagając mi omijać dziury i mniejsze tunele. Czuję się bezpiecznie i puszczam ich ręce.

Teraz znajduję się dalej w tunelu niż kiedykolwiek. Wzywam ich pomocy, a oni natychmiast pojawiają się z wyciągniętymi rękami. Tym razem trzymam się mocno, a oni mówią, żebym się ich trzymał, bo znowu się zgubię. Widzę lśniący sznur wokół ich pasa, pytam więc skąd ją mają? „Bóg” – mówią jednocześnie. Proszę Boga o pomoc i pojawia się mój własny sznur. Drugi krok zrobiony. Mówią: „Jeszcze dziesięć do końca”.

Teraz widzę światelko na końcu tunelu i proszę Boga, aby mnie prowadził i chronił – zostało jeszcze dziewięć kroków. Nagle uświadamiam sobie, że wokół mnie są ludzie, tacy jak ja, niektórzy Krok z przodu, inni Krok z tyłu.

Wyjaśniam moim przewodnikom, co zrobiłem, aby dotrzeć do miejsca, w którym jestem, a oni mówią, co zrobili – siedem Kroków do zrobienia. Proszę Boga, aby pomógł mi nie robić tych złych rzeczy, które robiłem (działania i myślenie) – pięć

Kroków do zrobienia. Widzę osoby, które skrzywdziłem, proszę je o wybaczenie i staram się naprawić krzywdy – jeszcze trzy Kroki do wolności. Kiedy zaczynam iść w złym kierunku, natychmiast mówię o tym moim przewodnikom. Jeszcze dwa Kroki do zrobienia.

Teraz modłę się do Boga o pokój, by zrobić te dwa ostatnie Kroki ku światłu i siedzę cicho, żeby pomyśleć i połączyć się z Bogiem. Pozostaje mi jeszcze jeden Krok. Łączę się z grupą, z którą szedłem. Zachęcamy się nawzajem do zrobienia ostatnie-

go Kroku. W końcu wyszedłem na światło – ku zupełnie nowemu życiu.

Wtedy dowiedziałem się, że jedynym sposobem na pozostanie w świetle jest ponowne wejście do tunelu i pomaganie innym w wydostaniu się z ciemności poprzez podjęcie tych samych kroków, które ja postawiłem. Mogę to zrobić, ponieważ oczy przyzwyczyły się do ciemności, widzę więc wyraźnie jak pomóc innym i samemu uniknąć niebezpieczeństw w tunelu.

DAN S., Oregon, USA



## **Podejmowanie odpowiedzialności, ŻEBY WYLECZYĆ SIĘ Z BYCIA OFIARĄ**

**T**emu właśnie ma służyć krok 4. Pytanie „Jaki był mój udział?” nie ma na celu obwiniania ofiary, która ma urazę o wyrządzoną jej krzywdę. W tym pytaniu chodzi o to jaka część mnie jest złamana i podtrzymuje ten ból? W jaki sposób z powodu tej urazy zabrałam siebie z krainy żywych?

Jeśli chodzi o dorosłego, żonatego mężczyznę z dziećmi, który przytulił mnie, złapał mój 13-letni tyłek i wygłosił seksualny komentarz porównujący mnie i starszą siostrę, naturalnie miałam urazę. Słuszną urazę. Ale okazało się, że w wieku 45 lat wciąż mam urazę do czegoś, co wydarzyło się 32 lata wcześniej.

Jaki był mój udział? Sponsorka pomogła mi dostrzec, że moim udziałem było poczucie duchowej i moralnej wyższości nad tym człowiekiem. To zatrzymało mnie na zawsze na fotelu sędziowskim, gdzie wielokrotnie wydawałam na niego wyrok i skazywałam go na wieczność w więzieniu mojej pogardy. Niestety, im dłużej trzymałam go w więzieniu, tym dłużej musiałam sama przeżywać w więzieniu

jako strażnik. Nie chciałam już dłużej być więźniem. Oddając Bogu tę urazę, stałam się wolna.

Oprócz powierzania uraz Bogu, powierzam je też ludziom. W najgorszym dniu zdrowienia, do 9:30 rano wysłałam 27 smsów z prośbą o wsparcie. Wiele rzeczy od lat mnie męczyło. Wielka Księga zachęca do bycia „nieustraszonym i dokładnym”, a 12&12 podkreśla, że „trzeba przestać żyć samemu z dręczącymi zmorami przeszłości... z rzeczami, które naprawdę nas niepokoją i palą... z przykrymi lub upokarzającymi wspomnieniami”.

Dzięki regularnemu, codziennemu „oddawaniu” inwentury siostram w zdrowieniu, dostrzegam, kiedy moje reakcje są irracjonalne. Staję się bardziej gotowa, żeby powierzyć zarówno krzywdy, które mi wyrządzono, jak i moje reakcje na te krzywdy. Kiedy ból powraca, modłę się i pytam Siłę Wyższą, co powinnam myśleć, kim być, co robić i czuć zamiast tego. To przenosi moją uwagę na otrzymanie siły przeżycia kolejnego dnia.

RINA R., New Jersey, USA



# Budowa łuku, przez który wreszcie PRZEJDĘ JAKO WOLNY CZŁOWIEK

**P**oniższe zdjęcie zostało zrobione z urwiska z widokiem na Turnagain Arm i pasmo górskie Chugach na Alasce. Pozwól, że podzielę się z Tobą historią, która się za tym kryje.

Wielka Księga AA na stronie 76 opisuje łuk, przez który możemy dojść do wolności: „Budujemy łuk, pod którym przejdziemy w końcu jako wolni ludzie”. Bardzo pragnę przejść przez ten łuk i wiem, że pracując nad pierwszymi trzema krokami tworzę ten łuk, przez który mogę potem przejść pracując nad krokami od 4 do 9.

Jak więc zacząć budować ten tajemniczy łuk? Jak ze wszystkim innym na programie, Wielka Księga AA mówi mi wszystko, co muszę wiedzieć, aby go zbudować.

Początkiem każdej budowy jest postawienie mocnych fundamentów na solidnym podłożu. Gdy przyszedłem do wspólnoty, czułem się samotny, najlepiej umiałem uciekać. Potrafiłem się odizolować w pokoju pełnym ludzi. Kiedy odczuwałem silne uczucie, uciekałem i zwracałem się do wewnątrz, do swojego nałogu.

Przychodząc na program musiałem nauczyć się otwierać swoją duszę i być bezbronny. Musiałem polegać na innych i być dla nich oparciem. Strona 98 Wielkiej Księgi AA mówi, że „pomaganie innym to fundament twojego powrotu do zdrowia”. Dla mnie zaczęło się to od wykonywania telefonów i uczestniczenia w mityngach. To był krok zerowy, który był podstawą mojego programu i mojego łuku.



Do połączenia kamieni potrzebna jest mocna zaprawa. Strona 17 AA mówi: „Uczucie spowodowane wspólnym przeżyciem niebezpiecznej sytuacji jest jednym z elementów mocno wiążących nas ze sobą”. Głównym składnikiem zaprawy jest cement. To środek wiążący, który spaja zaprawę i kamienie.

Wiem, że mam wspólnotę, która może zrozumieć, gdzie byłem, ponieważ sami tam byli. Tak jak wtedy, gdy Bill W. i Dr. Bob weszli do sali szpitalnej w Akron, Ohio – po prostu para pijaków, żeby uratować trzeciego. Podzielili się wspólnym zagrożeniem i uratowali człowieka. Kiedy zrobiłem pierwszy krok, przyznałem się przed sobą, sponsorem i wspólnotą, że jestem bezsilny wobec żądz i przestałem kierować swoim życiem. Postawiłem ten krok tak jak inni wcześniej przede mną, miałem więc udział we wspólnej więzi wszystkich seksoholików.

Na mocnym fundamencie położone są kamienie węgielne. Duże kamienie, które podtrzymują cały łuk. Strona 47 pyta mnie „czy jestem skłonny uwierzyć, że istnieje Siła większa ode mnie samego ... Wielokrotnie udowodniliśmy w swoim gronie, że na tej prostej podstawie jak na kamieniu węgielnym można zbudować cudownie trwałą konstrukcję duchową”.

Mój związek z siłą wyższą był jednokierunkowy. Co Siła Wyższa mogłaby mi dzisiaj dać? Nigdy nie wątpiłem, że Bóg jest obecny, ale musiałem zmienić sposób, w jaki podchodziłem do relacji z Siłą Wyższą. Musiałem przestawić się z egocentrycznego spojrzenia na Niego, jak to jest napisane na stronie 56 AA, na życie w świadomym towarzystwie mojego Stwórcy. W ten sposób umieściłem kamień węgielny – stawiając drugi Krok.

Na szczycie łuku znajduje się zwornik. Ten mały kamień, który podtrzymuje resztę łuku. Jest to ostatni kamień, wymaga więc dwóch osób do zamontowania. Strony 62-63 AA mówią, że „przede wszystkim

musimy przestać grać rolę Boga ... Bóg będzie Reżyserem. Jest Szefem, my zaś jego podwładnymi. Jest Ojcem, a my jego dziećmi”.

Podczas pracy ze sponsorem nad trzecim krokiem musiałem zapamiętać tę część. Musiałem w pełni oddać życie w ręce Siły Wyższej. Czyniąc to, umieściłem kamień węgielny łuku razem ze sponsorem odmawiając Modlitwę Trzeciego Kroku – na urwisku wspomnianym na początku tej historii, z widokiem na piękną część Boga stworzenia.

**Wiem, że mam  
wspólnotę, która  
może zrozumieć,  
gdzie byłem,  
ponieważ sami  
tam byli.**

W pierwszych trzech krokach zbudowałem łuk prowadzący do wolności. Przed przejściem należy go sprawdzić. Po postawieniu piątego kroku Wielka Księga na stronie 76 zaleca sprawdzić łuk zadając następujące pytania: „Czy kamienie znajdują się we właściwych miejscach? Czy nie poskapiliśmy cementu dodawanego do fundamentów? Czy nie próbowaliśmy zrobić zaprawy bez piasku?”

Wiem, że mój łuk jest zbudowany na solidnym fundamencie wspólnoty i zaufania, z mocnym cementem wspólnej więzi z braćmi i siostrami. Łuk wznosi się do nieba i więzi z Siłą Wyższą, z którą przechodzę przez łuk ku nowej drodze życia.

THAD H., *Anchorage, Alaska*



Drogi Nowy Bracie,

**D**Przede wszystkim chcę, żebyś wiedział, że uszanuję twoją anonimowość – nie użyję Twojego imienia ani nie podam ci mojego. Na dużym sobotnim porannym mityngu programu 12 Kroków twój sponsor przeczytał twój list Pierwszego Kroku. Poruszył mnie ten list, chcę więc odwdziżyć się wspólnie przez podzielenie się z Wami moim doświadczeniem.

Na początku lipca 2020 r. otrzymałem przedterminowe zwolnienie z więzienia federalnego o niskim rygorze, gdzie spędziłem 4 lata z 6-letniego wyroku za pobieranie i wysyłanie nielegalnych zdjęć i filmów. Cieszę się, że jestem w domu. Doceniam to, co program zrobił dla mnie przed, w trakcie i po pobycie w więzieniu, poświęciłem więc resztę życia, aby przekazać to dalej.

Nie wiem, od jak dawna jesteś osadzony. Dopiero po około 6 miesiącach nieco się uspokoiłem jako osoba osadzona. Na początku próbowałem ukryć moje przewinienia przed innymi osadzonymi, ale kiedy stało się jasne, że wielu z nich i tak wie, postanowiłem spróbować ignorować te osoby, które znęcały się nade mną emocjonalnie. Plotka głosiła, że 30% z ponad 1000 osadzonych w tym więzieniu było tam z tego samego powodu, więc łatwiej było mi ograniczyć kontakt z nieprzyjaznymi ludźmi.

Mam 75 lat, przeżyłem więc wiele lat w uzależnieniu. Wydawało mi się, że nie mogę żyć bez uruchamiania się.

Zdarzało się, że częstotliwość zmniejszała się do dwóch razy w tygodniu, zwykle jednak fantazjowałem i uruchamiałem się co najmniej raz dziennie. Przed procesem, w czasie pobytu w areszcie udało mi się zachować trzeźwość przez rok, ale motywacją był strach. Niestety, trzeźwość nie przetrwała w więzieniu. Jednak dzięki temu, że byłem na programie zdrowienia, zdołałem utrzymać trzeźwość przez 1-2 tygodnie, a nawet 1-3 miesiące w danym czasie. Przed zdro-

**Zacząłem akceptować, że zamiast krytycznej, osądzającej postaci ojca, Siła Wyższa towarzyszy mi w zdrowieniu. Musiałem tylko robić swoje, a Siła Wyższa wciąż stwarzała okazje pomagania innym.**

wieniem, kiedy tylko miałem wpadkę, bo samotnie starałem się na siłę zaprzestać, wtedy poddawałem się, wpadałem w depresję i ciąg. W więzieniu, program dał mi pogodę ducha, duchowość i odwagę, żeby się nie poddawać. Wiedziałem, że wspierają mnie rodzina, wspólnota SA i Siła Wyższa.

SA wydaje dużo literatury. Biuro Służby Międzynarodowej udostępnia publikacje bez opłat i wysyła je do osadzonych w zwykłych kopertach z adresem zwrotnym SAICO. Mamy też magazyn SA Essay, który ukazuje

się pięć razy w roku. Poproś sponsora o listę literatury. Jeśli masz e-maila, możesz dodać Międzynarodowe Biuro Centralne SA do kontaktów: saico@sa.org.

Kolejną sugestią jest „praca nad krokami”. Przekonasz się, że ten program to coś więcej niż zajmowanie się uzależnieniem. To nowy i zdrowy sposób życia. To przyznanie się przed sobą i innymi, że masz różne cechy, którymi trzeba się zająć i je poprawić – ciągle powtarzamy „postęp, nie perfekcja”. Twój sponsor jest twoim przewodnikiem i mentorem.

Dla mnie nowa więź z Siłą Wyższą była błogosławieństwem. Widzę, że jest między nami pewne podobieństwo. W młodości i wieku dojrzałym obaj cierpieliśmy z powodu izolacji i pragnienia bliskości, ale też lęku przed bliskością – nie mówię tylko o seksualności. Moje zmagania zaczęły się już w wieku ośmiu lat. Byłem społecznie zacofany. Miałem pewne trudności z rodzicami, matka była agresywna, a ojciec niezaangażowany aż do czasu, gdy zginął w wypadku samochodowym, gdy miałem ledwo 13 lat.

Spędziłem lata, czepiając się różnych starszych mężczyzn jako figur ojca. Myślałem, że mam dobrą więź z Siłą Wyższą, ale w rzeczywistości Siła Wyższa była również jak postać ojca, który pomagał mi tylko czasami. Po prostu nigdy nie zwierzałem się Sile Wyższej z moich tajemnic. Wstydzilem się.

Tuż przed więzieniem zacząłem akceptować to, że Siła Wyższa kocha mnie i akceptuje razem ze wszystkimi moimi wadami. Nadal czułem się winny za to, co zrobiłem, ale nie musiałem pograżać się we wstydzie. Zacząłem faktycznie zwracać uwagę na możliwości pomocy innym, które dawała mi

Siła Wyższa. Zacząłem akceptować, że zamiast krytycznej, osądzającej postaci ojca, Siła Wyższa towarzyszy mi w zdrowieniu. Musiałem tylko robić swoje, a Siła Wyższa wciąż stwarzała okazje pomagania innym. Był to dar, który otrzymałem i nadal otrzymuję, a za tydzień, jak Bóg da, minie rok mojej trzeźwości. Tylko tym razem nie w lęku.

**Pracuj dalej, bo jesteś tego wart i wiedz, że jest coraz większa grupa uzależnionych, którzy towarzyszą ci w duchu, kibicują ci.**

Jeśli znajdziesz w swoim więzieniu miting 12 Kroków, spróbuj do niego dołączyć. Znalezienie go może zająć Ci trochę czasu. Potrzeba czasu, aby zbudować zaufanie innych osób osadzonych, z którymi będziesz dzielić ten miting. Tak się stało w moim wypadku. A może by tak zacząć własny miting? Twój sponsor, SAICO, oraz Biała Księga dadzą Ci wskazówki.

Poprosiłem twojego sponsora o wysłanie tego listu do ciebie. Nie mogę komunikować się z tobą bezpośrednio ze względu na moje ograniczenia. Mój inicjał to „B.”, jeśli chcesz się ze mną dalej komunikować. Jednak praca i komunikacja ze sponsorem jest twoim pierwszym obowiązkiem. Zacząłeś już Pierwszy Krok. Pracuj dalej, bo jesteś tego wart i wiedz, że jest coraz większa grupa uzależnionych, którzy towarzyszą ci w duchu, kibicują ci.

Sponsor osób osadzonych, B.



## Jak SA rozpoczęło działalność w Ameryce Południowej

**W** 2005 roku mój sponsor AA powiedział mi: „Znalazłem dla ciebie rozwiązanie, SA dotarło do Wenezueli”. Skontaktował mnie z członkiem SA, który miał kilka egzemplarzy Białej Księgi. Przeczytałem ją od razu, od początku do końca, całkowicie się utożsamiając.

Kiedy odpadli wszyscy koledzy z Wenezueli, musiałem poszukać sponsora poza granicami kraju. Ku mojemu zdziwieniu, w całej Ameryce nie było trzeźwych hiszpańskojęzycznych członków SA. Przez e-mail poznałem Jose Maria z Madrytu, który był najdłużej trzeźwym hiszpańskim uczestnikiem SA. Zaczęłam m sponsorować przez cotygodniowe rozmowy telefoniczne. Na początku nie podobało mi się, kiedy mówił mi: „Problemem jest żądza, którą masz w sobie”, ale dzięki Sił Wyższej, stopniowo rozumiałem ten program. Szczególnie ważne było dla mnie nauczanie się, jak sporządzać inwentury uraz, jak są one związane z żądzą i że w każdej urazie aktywne są też inne wady charakteru, głównie pycha.

W październiku 2005 roku zacząłem odpowiadać na zapytania z Ameryki Południowej, używając wenezuelskiego maila SA. Jeśli pytający identyfikowali się jako seksoholicy i akceptowali definicję trzeźwości, kontaktowałem ich z grupą w ich kraju lub zachęcałem do utworzenia grupy, jeśli jej nie było w pobliżu.

Miałem nawrót choroby w 2006 roku, ale dzięki Bogu udało mi się wytrwać i od tego czasu jestem trzeźwy. Kontakt z innymi członkami SA bardzo mi pomógł. Nie było możliwości wykonania darmowej rozmowy poza granice kraju, nie było WhatsApp, ale nie przeszkadzało mi to płacić opłat roamingowych na komórce, więc dzwoniłem do braci w innych częściach

Ameryki, od USA aż po Argentynę. Czasem to drogo kosztowało, ale pamiętałem, że nawrót choroby zawsze okazuje się droższy. Wiele razy ratowałem się przed nawrotem czytając o cierpieniu tych, którzy prosili o pomoc w internecie lub przez telefon.

Pierwszy egzemplarz Białej Księgi w języku hiszpańskim, który dotarł do Peru, został wysłany do naszej siostry Marjorie w Limie w 2007 roku. Przesyłka trwała prawie dwa miesiące. Siostra z Bogoty przysłała nam część literatury, a my zapłaciliśmy jej z pewnymi trudnościami z powodu kontroli wymiany walut w Wenezueli. Za pośrednictwem SAICO wysłaliśmy literaturę do Ekwadoru i Boliwii.

Często kontaktowaliśmy się z członkami SA z Cali i Bogoty w Kolumbii, a także z Arsenio z Meksyku i Rubenem z Peru. Do grudnia 2009 r. istniały grupy w Kolumbii, Wenezueli, Peru i Boliwii, oraz członkowie oddaleni od innych grup w Argentynie i Chile. W lutym 2010 roku byliśmy częścią komitetu, który pracował nad projektem tłumaczenia Zaczynj działać na hiszpański. Kiedy zamknięto grupy MSN, przenieśliśmy się do Multiply, a następnie do grup Yahoo. Dzięki WhatsApp, możemy być razem i uczestniczyć w kilku grupach SA w języku hiszpańskim w Ameryce.

Uczestnictwo w pierwszym narodowym zlocie SA w Bogocie w Kolumbii w czerwcu 2013 roku sprawiło mi wiele radości. Miałem tam bardzo miłe doświadczenie dzielenia się z kolumbijskimi braćmi. Z wielką radością obserwuję rozwój SA w Kolumbii. To dar i błogosławieństwo naszego kochającego Boga, opisane w naszej literaturze.

Dzięki Bogu przybyło wiele osób pełniących służbę, a w 2017 roku został utworzony Region Ameryki Łacińskiej. Mamy teraz strukturę niesienia posłania po hiszpańsku.

Jestem bardzo wdzięczny za program SA, który uratował mi życie. Jeden dzień na raz – kiedy wstaję, oddaję się w Boże ręce. Modłę się, utrzymuję kontakt z innymi braćmi, za pomocą wszelkich dostępnych mi środków. W tej wspólnocie jest miejsce na magię i radość życia, w trzeźwości na drodze SA.

NELSON, Caracas, Wenezuela





# Czy kiedykolwiek myślałeś o służbie w Radzie Powierników SA?

**S**zanowni Członkowie SA,

Czy słyszałeś o Radzie Powierników SA? Czy wiesz, jaką służbę pełnią Powiernicy dla naszej wspólnoty? Czy kiedykolwiek pomyślałeś, że mógłbyś być kandydatem do pełnienia służby Powiernika? Niezależnie od odpowiedzi na te pytania, zapraszamy cię – czytaj dalej i zapoznaj się ze szczególnie okazją do służby.

Jesteśmy Komitetem Nominacyjnym i naszą misją jest „służyć wspólnocie poprzez identyfikowanie, rekrutowanie, sprawdzanie, przeprowadzanie rozmów kwalifikacyjnych i rekomendowanie kandydatów do Rady Powierników” (Podręcznik służb SA (Service Manual), rozdz. 13) i chcemy, abyś wiedział o nas, o tym co robimy i co ty i my możemy zrobić razem.

Podręcznik służb (rozdz. 11) opisuje kandydata na powiernika jako „członka SA, który ma zamiłowanie do służby, odpowiednie umiejętności życiowe i chęć podjęcia się czteroletniego zobowiązania do bezpłatnej służby w niepełnym wymiarze godzin dla dobra wspólnoty SA”. Kandydat „ma co najmniej pięć lat nieprzerwanej trzeźwości SA”. Nasz podręcznik opisuje w sposób ogólny, czym zajmuje się Powiernik. Zachęcamy cię do przeczytania podręcznika służb, który można pobrać ze strony internetowej SA za darmo.

Zdajemy sobie sprawę, że słowa na papierze ożywają, gdy słyszemy rzeczywiste doświadczenia osób, które służy lub służyły jako Powiernicy. Na prośbę członków przekazaną nam przez biuro SAICO, komitet zaplanuje specjalne mityngi Zoom, podczas których obecni i/lub byli Powiernicy opiszą swoje doświadczenia i odpowiedzą na pytania.

Jeśli masz już wystarczającą wiedzę i jesteś zainteresowany służbą Powiernika, poproś SAICO o przesłanie materiałów potrzebnych do złożenia wniosku do Komitetu Nominacyjnego.

Jak pięknie opisano w broszurze programowej, Duchowość Służby (Podręcznik służb SA, rozdz. 4) „U Anonimowych Seksoholików, jak we wszystkich wspólnotach 12 Kroków, służba i zdrowienie idą w parze. Rzeczywiście, służba na rzecz wspólnoty jest zdrowieniem w działaniu”.

Dziękujemy każdemu z Was za służbę, którą wykonujecie na każdym poziomie programu i czekamy na odpowiedź tych z Was, którzy są zainteresowani służbą w Radzie Powierników.

We wspólnocie,

KOMITET NOMINACYJNY SA



**1. SA Group**  
Elects and sends its GSR to



**2. Intergroup**  
Elects and sends its IGR to



**3. Regional Assembly**  
Elects and sends its Delegates and/or Alternate Delegates to



**4. General Delegate Assembly**

Decides SA Policy and elects and instructs the Trustees



**5. Board of Trustees**

- Oversees SA International Central Office
- Supervises the International Journal Essay
- Appoints



**6. Committees**  
Carry out the work

## Jesteśmy wciąż małą wspólnotą, ale jesteśmy tutaj!

Nasza węgierska wspólnota powstała we wrześniu 2019 roku, w dniu zakończenia złotu SA w Budapeszcie. Determinacja i entuzjazm, które skierowały nas na tę drogę, są z nami do dziś.

Początkowo mieliśmy spotkania raz w tygodniu w Budapeszcie, ale po wybuchu epidemii COVID-19 przeszliśmy na spotkania online. Siła Wyższa obróciła tę społeczną niedogodność na naszą korzyść, ponieważ nawet członkowie, którzy nie mieszkają w Budapeszcie, mogą teraz łatwo dołączyć do spotkań. W marcu 2021 rozpoczęliśmy drugi cotygodniowy spotkanie, który cieszy się dużą frekwencją. Powoli, ale systematycznie się rozwijamy, wzrasta też nasza trzeźwość. Wspólnota liczy 15 członków,

w tym dwie kobiety. Członkinie wspólnoty aktywnie budują międzynarodowe relacje. Pracujemy nad tym, aby nieść posłanie.

Większość z nas uczęszcza też regularnie na spotkania anglojęzyczne, co pomaga nam utrzymać właściwy kierunek. Wspaniale jest móc usłyszeć wypowiedzi braci, którzy wskazują nam drogę, mając za sobą lata, a często nawet dekady trzeźwości. Niektórzy z nich znali nawet samego Roya!

Od początku otrzymaliśmy wielką pomoc od międzynarodowej wspólnoty. Powołaliśmy komitet tłumaczeniowy, który ciężko pracuje nad udostępnieniem Białej Księgi w języku węgierskim. Razem cieszymy się możliwością życia w szczęściu, radości i wolności!

PETER G., Budapeszt, Węgry




### Nowe grupy SA – Luty 2021

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa

- ◆ Bismarck, Północna Dakota, USA 
- ◆ Imperial Valley, Kalifornia, USA 
- ◆ Kearney, Nebraska, USA 
- ◆ Kenosha, Wisconsin, USA 
- ◆ Providence, Rhode Island, USA 
- ◆ Hrabstwo Utah, Utah, USA 

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa

- ◆ Lahore, Pakistan 

### Raport finansowy SA 1 kwartał 2021

**Przychody:** \$ 90,636

**Wydatki:** \$ 61,074

**Przychody - Koszty:** \$ 29,562

**Rezerwy:** \$ 322,685  
(12.9 miesiąca)

## Zezwolenie na kopiowanie

Essay w formie cyfrowej jest dostępny bezpłatnie na stronie [sa.org/essay](http://sa.org/essay). Możesz wykonać dziesięć kopii – drukowanych lub cyfrowych tego wydania, aby udostępnić je członkom SA. Zamiast robić kopie, pokieruj inne osoby na stronę internetową, aby same mogły pobrać swoją kopię. Zachęcamy wszystkich, którzy mają możliwość prenumeraty wydania drukowanego, aby to uczynili. Zachęcamy czytelników wydania cyfrowego do wpłacania datków na SA, gdyż wasze wsparcie finansowe jest istotne dla wspólnoty.

# ASIA PACIFIC SA ONLINE UNITY CONFERENCE

*Growing Within, Growing Globally*



**W**niedzielę 25 kwietnia 2021 roku odbył się trzeci zlot Jedności Azji i Pacyfiku. Prawdziwym celem tego jednodniowego zlotu jest niesienie posłania i wzmacnianie małych grup przez jedność z innymi. Wydarzenie to zostało zapoczątkowane przez Jasona C. z Australii w 2019 roku w celu wsparcia jedności w regionie Azji i Pacyfiku, gdzie są małe mityngi i niewiele działań intergrupy. Australia, a teraz także Indie są obecnie najsilniejszymi współnotami w regionie.

Na tegoroczny zlot zarejestrowało się 211 osób, a uczestniczyło w nim jeszcze więcej, ponieważ w dniu zlotu komitet organizacyjny przekazał osobom niezarejestrowanym link do mityngu przez WhatsApp. We wstępnym e-mailu do rejestracji, określiliśmy nasz cel w taki sposób:

Celem naszego zlotu jest niesienie posłania (Krok 12, Tradycja 5) cierpiącym seksoholikom w naszym regionie i wspieranie jedności (Tradycja 1) pomiędzy osobami poza grupami oraz grupami w regionie Azji i Pacyfiku. Wyciągając rękę po pomoc zdrowienia, osoby z Azji i regionu napotykają na wiele przeszkód, takich jak język czy brak lokalnych członków SA. Zlot ma im pomóc w zdrowieniu.

Zlot rozpoczęli i zakończyli oldtimerzy. W czasie zlotu odbył się mityng z trzema oldtimerami, poświęcony zapobieganiu nawrotom. Niektórzy z członków komitetu, znający życie w Azji, poprowadzili dyskusję panelową z pytaniami od publiczności na temat przewycięzania wstydu – temat szczególnie istotny w kulturach z wpływami konfucjańskimi, gdzie ważne jest „zachowanie twarzy”. Nasz zlot zakończył się modlitwą o pogodę

ducha wypowiedzianą w języku chińskim, wietnamskim, tajskim, malajskim i hindi.

Mityngi SA na Tajwanie, w Tajlandii i niektórych innych krajach azjatyckich były przeznaczone głównie dla społeczności cudzoziemców (expat) lub osób miejscowych, których biegła znajomość angielskiego i kultury zachodniej wspomaga trzeźwość w SA. Taka biegleść często zbiega się z dostępem do edukacji. Jednak seksoholicy cierpią w każdym azjatyckim kraju, nie znając rozwiązania. Obecny stan SA w takich miejscach można porównać do początków AA. Jak napisał Bill w 1935 roku: „Niedaleko ciebie umierają, jak ludzie w tonącym okręcie, pozbawieni wszelkiej pomocy alkoholicy. Jeśli mieszkasz w dużym mieście, są ich setki.” (AA 152) To pozbawieni nadziei cierpiący ludzie w Azji, którzy potrzebują naszego posłania nadziei. Każda grupa jest o tyle silna, o ile silna jest jej więź z innymi grupami. Grupy są komórkami w jednym organizmie zdrowienia. Chcemy nieść światło trzeźwości i nadziei naszym braciom i siostram, których pierwszym językiem jest chiński, wietnamski, tajski, koreański, itd.

Najlepszą częścią mityngu było dla mnie to, jak wiele osób wyszło do nowo przybyłych, którzy przypadkiem trafili na zlot, nowo przybyłych, którzy nie wiedzą, kto to jest sponsor, jak pracować nad programem, czy gdzie znaleźć książki. Widziałem jak to się działo na czacie mityngu. Kolejna część jedności: Jestem w Tajpej na Tajwanie, zaszczytem było więc dla mnie budowanie relacji z osobami z komitetów z Australii, Indii, Singapuru, Malezji, Korei, Japonii, Filipin i Tajlandii. Bóg robi dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynić. (AA 85)

MIKE M., *Taipei, Tajwan*



# Pandemia uwalnia

## WSPÓŁPRACĘ MIĘDZYREGIONALNĄ

Zamknięcie paradoksalnie w nowy sposób zbliżyło nasze sąsiadujące regiony Europy i Bliskiego Wschodu (EMER) oraz Region Niemieckojęzyczny.

W dniach 21 i 22 marca odbył się pierwszy internetowy zlot międzyregionalny na Zoomie zatytułowany „Nasze wspólne dobro”.

W jego trakcie odkryliśmy, że możemy też dotrzeć do nieanglojęzycznych i niemieckojęzycznych członków, oferując tłumaczenie konsekwentne na żywo na 11 dodatkowych języków.

Rezultat okazał się przełomowy – zlot sprawił, że nasze regiony wciąż mówią o wspólnym efekcie zjednoczenia uczestników.

W ciągu ostatnich 5 lat nasze regiony odczuwały rosnący głód duchowy, aby czerpać od siebie nawzajem – doświadczenia, siły i nadziei. Początkowo odwiedzaliśmy się nawzajem na wydarzeniach regionalnych, co zwiększyło apetyt pogłębienia kontaktów międzyregionalnych i przezwyciężenia różnic językowych i kulturowych.

Potem myśleliśmy o wspólnej organizacji małych, międzyregionalnych wydarzeń twarzą w twarz, ale pandemia przerwała te plany. Ale jednocześnie otworzyła drzwi na pomysł zlotu online, który po raz pierwszy pojawił się w maju 2020 roku.

Komitet Dobrych Sąsiadów EMER i równoważny komitet z regionu niemieckojęzycznego kierowały tym procesem, wspierane przez 4 wspólne podkomitety: Promocji, Tłumaczeń, Spikerów i Programu, oraz Technologii.

Oparliśmy plany tłumaczeń ustnych na wykorzystaniu kanałów tłumaczeń Zoom i rozszerzyliśmy je na 12 języków, na które chcieliśmy zaofiarować tłumaczenia.

Komitet ds. programu i spikerów poszukiwał nowych twarzy – ludzi z co najmniej pięcioletnią trzeźwością, którzy nie byli jeszcze dobrze znani jako spikerzy. To umożliwiło wiele nowych kontaktów, a nowe osoby

SA EUROPE & MIDDLE EAST AND GERMAN-SPEAKING REGIONS  
INVITE YOU TO OUR FIRST-EVER  
INTERREGIONAL ONLINE CONVENTION

OUR COMMON WELFARE  
UNSER GEMEINSAMES WOHLERGEHEN

20 AND 21 MARCH 2021  
3:00 - 6:30 PM (CED)

- SPEAKERS FROM BOTH REGIONS
- PARALLEL GERMAN & ENGLISH CHANNELS
- FELLOWSHIP BREAKOUT ROOMS AVAILABLE

IN THE NEAR FUTURE, TOPICS, SCHEDULES  
AND OTHER LANGUAGE CHANNELS WILL BE ANNOUNCED.

REGISTER THROUGH THE LINK BELOW  
<https://forms.gle/gW8f9WgowDSUfY8>

WE LOOK FORWARD TO SEEING YOU THERE



były gotowe wnieść swój wkład w nasze wydarzenie. Jedna z osób zaczęła wy-stąpienie od słów: „Zgodziłam się na tę służbę, ponieważ niedawno usłyszałam: ‘Za każdym razem, gdy SA prosi cię o wy-powiedź, mów!’”

Pomiędzy sesjami prelegentów organizo-wano przerwy, aby dać uczestnikom szansę na bezpośrednie i bardziej nieformalne spotkania, w celu nawiązania głębszych kontaktów osobistych. W jednej z takich sal członkowie mogli kontynuować dyskusje z poprzedniego mitingu, w innej mogli pro-wadzić rozmowy indywidualne, aby dzielić się bardziej otwarcie.

Komitet Zakładów Karnych EMER przed-stawił też prezentację na temat swojej pracy dla osób zainteresowanych rozpo-

częciem takiej służby lub włączeniem się w prace EMER. Nasz eksperyment z po-kojami spotkań pokazał nam, że mogą one służyć nie tylko do spotkań towarzyskich, ale także do zdobywania wiedzy o służbie SA w regionach, w których mieszkamy. Bez silnego wsparcia wielu ludzi na całym świecie nie byłibyśmy w stanie zorganizować tego wydarzenia. Dziękujemy Ci Boże za to piękne wydarzenie.

WDZIĘCZNI ORGANIZATORZY

## Fakty i liczby dot. wydarzenia „Nasze wspólne dobro”

W dniach 20-21 marca osoby pełniące służby pracowały pełną parą. W sumie 67 osób z EMER i regionu niemieckojęzycznego było zajętych jako paneliści (16), tłumacze (37), moderatory (4) i członkowie Komitetu Organizacyjnego (10).

Zapewniono tłumaczenie konsekwentne na 12 języków: Niemiecki, angielski, arabski, holenderski, francuski, włoski, polski, rumuński, rosyjski, słowacki, słoweński i hiszpański! Mieliśmy 423 zarejestrowanych uczestników z 6 kontynentów.

Paneliści podzielili się doświadczeniem, siłą i nadzieją na następujące tematy:

- *Już nie czuję się inny*
- *Życie bez tajemnic*
- *Jedność szanująca głos każdego*
- *Praca z innymi*

Uczestnicy mogli zadawać pytania w ojczystym języku, a tłumacze następnie przekładali każde pytanie na inne języki.

Po każdej sesji otwierano pokoje, w których uczestnicy mogli swobodnie wybierać pomiędzy pokojami kontynuacji tematów sesji, pokojami wspólnoty, indywidualnymi spotkaniami jeden na jeden lub spotkaniem informacyjnym prowadzonym przez Komitet Zakładów Karnych EMER, opisującym pomoc więźniom cierpiącym na seksoholizm. Spontanicznie powstawały też różne pokoje narodowe w swoich językach.

We wszystkich tych pokojach dało się odczuć żywą atmosferę wspólnoty i optymizmu wśród uczestników.

Komitet Organizacyjny dużo się nauczył w trakcie pracy przy obsłudze technicznej i administracyjnej tego złożonego wydarzenia. Dlatego z przyjemnością podzielił się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją z każdym członkiem SA, który chciałby rozważyć zorganizowanie podobnego wydarzenia.

Dziękujemy wszystkim osobom pełniącym służby i współpracownikom, dzięki którym ten pomysł mógł się urzeczywistnić!

Thanks, Danke, اراكش, Dank je, Merci, Grazie, Dziękuję Ci,  
Mulțumesc, Спасибо, Āakujem, Hvala vam, Gracias

**UWAGA!** Powyższe wydarzenia mogą zostać odwołane lub zmienione z powodu wystąpienia koronawirusa. W celu uzyskania szczegółowych informacji prosimy o kontakt z grupą organizującą i goszczącą dane wydarzenie.

JULY

9-11



**SA, S-Anon & S-Ateen  
Wirtualny Międzynarodowy Złot Letni**

## WIĘŻ: KLUCZEM ZDROWIENIA

**9-11 lipca 2021**

**Organizowany przez  
wspólnotę w Utah, USA**

**Cena do 31 maja tylko \$15**

Aby się zarejestrować lub zadać pytania, wejdź na stronę:

[keystoneofrecovery.com](http://keystoneofrecovery.com)

**12 STEPS = 4 HOURS**  
12 STEPS IN 4 HOURS

## Warsztaty dla sponsorów i podopiecznych

Sobota, 14 sierpnia 2021  
11:00 - 15:00 EDT

Konieczna jest rejestracja  
**Koszt: ZA DARMO**

*Oprócz zadośćuczynienia i niesienia posłania innym, podczas warsztatów przepracujesz wszystkie Kroki!*

Na tej stronie możesz uzyskać więcej informacji, zarejestrować się i pobrać program:

<https://casaig.wixsite.com/>

Warsztaty są organizowane przez Intergrupę Capital Area Sexaholics Anonymous (CASA) w USA

AUGUST

14

Prześlijcie Wasze wydarzenie, aby zostało wymienione w Essay oraz na stronie [sa.org](http://sa.org).

Podajcie następujące informacje: data, temat, miejsce, i kontakt. Przyda się ulotka informacyjna o wydarzeniu. Wyślijcie do [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)



#WELCOMEHOME

# SANITY RETURNS

We welcome you to join us in the fellowship of the Spirit and participate in doing together what we cannot do alone.

The Scottish SA Convention with SANon participation 2021 has been arranged for all who are suffering from lust, the effects of lust upon us and our families and who wish to have progressive victory over lust and healing in their lives.

## WHEN?

Friday 27<sup>th</sup> August – Sunday 29<sup>th</sup> August

Friday 27<sup>th</sup> 15:30 till 22:15 (UK Time)

Saturday 28<sup>th</sup> 7:30 till 22:15 (UK Time)

Sunday 29<sup>th</sup> 7:30 till 14:30 (UK Time)

Subject to minor alterations and full agenda to follow

## PRICES FOR WEEKEND

(subject to slight change)

£160 single, full board inc meals

£270 double, full board inc meals

£80 self catering

## CONTACT US

All booking or general enquires, please send to [scottishsaconvention@gmail.com](mailto:scottishsaconvention@gmail.com)



Sometimes Quickly,

Sometimes Slowly.



Inland Northwest Fall Regional Retreat

Post Falls, Idaho, USA

<https://www.inlandnorthwestsa.org>

## Zbieramy oferty na organizację zlotów!

SA organizuje międzynarodowe zloty dwa razy w roku – w styczniu i lipcu. Każdy zlot jest organizowany i prowadzony przez lokalną intergrupę z pomocą Międzynarodowego Komitetu ds. Zlotów (ICC).

Na dzisiaj nie mamy żadnych ofert intergrup na organizację zlotów od stycznia 2022 roku i później! Obecnie zloty mogą być z równo wirtualne (jak niedawny zlot w Atlancie) lub na żywo w wybranym przez Was miejscu. Komitet ds. Zlotów (ICC) bardzo chętnie przeprowadzi sesję informacyjną dla waszej intergrupy.

Jeśli wasza intergrupa może rozważyć zorganizowanie międzynarodowego zlotu, prosimy o kontakt z ICC wysyłając maila do SAICO na adres [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org).



# SA Notice Board

## Nagrania mitingów ze spikerami – małżonkami

W regionie EMER odbywają się comiesięczne mitingi ze spikerami, podczas których żony i mężowie z SA dzielą się doświadczeniem, siłą i nadzieją w małżeństwie. Nagrania są dostępne:

<https://tinyurl.com/marriedspeaker>

## “Następne spotkanie SA”

Nasz młody współpracownik z Izraela stworzył niesamowite narzędzie, które pokazuje wszystkie nadchodzące mitingi Zoom i łączy Cię bezpośrednio z danym mitingiem! Bardzo łatwo je umieścić jako ikonkę na ekranie telefonu:

[d2deqbdk4xcrfo.cloudfront.net](https://d2deqbdk4xcrfo.cloudfront.net)

## Miting Zoom dla młodych członków

Dla młodych osób w SA poniżej 30 lat  
Niedziele 10:00 EST  
(Czwartki 19:00 i Niedziele 17:00 czasu polskiego)

Wyślij e-mail do Ferro, aby uzyskać więcej informacji:

[essay.fer@gmail.com](mailto:essay.fer@gmail.com)

## SA Fireside Chat



Rozmowa z oldtimerami SA pomocna dla nowo przybyłych (przydatna dla wszystkich!). Wywiady z osobami o wieloletniej trzeźwości, które opowiadają swoje historie i dzielą się doświadczeniem, siłą i nadzieją na różne tematy.

<https://safireside.com>

## Budowanie silnych mitingów

Jeśli chcesz przeczytać więcej historii z całego świata o tym, jak budować silne mitingi i / lub chcesz dodać doświadczenie swojej grupy.

Przejdź do tego dokumentu Google:

<https://tinyurl.com/strong-meetings>

## OGŁOSZENIA?

To jest WASZA tablica ogłoszeń! Wysyłajcie ogłoszenia dotyczące SA do:

[essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)



# W NUMERZE SIERPNIOWYM



## WSPIERANIE KOBIEŃ W SA

### NAST. NUMER

W sierpniowym numerze przeczytaj o ogólnościowym wydarzeniu „Wspieranie kobiet w SA”, które odbyło się 15 maja i o tym, jak kobiety zdrowieją w SA.

### Wydarzenie „Wspieranie kobiet w SA”

Międzynarodowe reakcje na światowe wydarzenie, które miało miejsce 15 maja.

### Odnalazła siebie

Zapraszamy do zapoznania się z pięknie ilustrowaną historią kolumbijskiej uczestniczki SA.

### Narzędzia związane z posiadaniem psa

Jego 11-letni pies nauczył go wiele o programie.

### Wysuszony śluz z nosa i wady charakteru

Brat z kalifornijskiego więzienia dzieli się historią o tym, czego nauczył go śluz z nosa na jego szyi.

### PRZEŚLIJ SWOJ HISTORIĘ

**Wydanie Sierpień 2021: Wspieranie kobiet w SA (termin nadsyłania: 1 lipca)** Opowiedz nam swoją historię jako kobieta lub mężczyzna o tym, jak możemy uczynić SA wspólnotą, na którą wszyscy zasługujemy.

**Wydanie Październik 2021: (termin nadsyłania historii: 1 września)** Hej oldtimerzy, chętnie Was posłuchamy! Jak wyglądało SA lata temu?

**Wydanie Grudzień 2021: 1981-2021 – 40 lat Essay! (termin nadsyłania: 1 listopada)** Wyślij nam kilka historii lub anegdot o tym, jak Essay zainspirował zdrowienie twoje lub twojej grupy.

**Wydanie Luty 2022: Sponsorowanie – korzyści i wyzwania (termin nadsyłania: 1 stycznia)** Podopieczni i sponsorzy – czym jest dla Was narzędzie sponsorowania? Jak Wam to pomaga w codziennym zdrowieniu?

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


# DWANAŚCIE KROKÓW SA

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

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji zostało zaadoptowanych za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS") Zgoda na adaptację i przedruk Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji nie oznacza, że AAWS zaaprobowало treść niniejszej publikacji, ani że AAWS koniecznie zgadza się z poglądami w niej wyrażonymi. AA to program zdrowienia wyłącznie z alkoholizmu. Wykorzystanie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji w związku z programami, które są wzorowane na AA, ale które dotyczą innych problemów albo używanie ich w jakimkolwiek kontekście niezwiązanym z AA nie zmienia zastrzeżeń zawartych w poprzednich dwóch zdaniach. SA to program zdrowienia zbudowany na zasadach AA. W roku 1979 wspólnota SA uzyskała zgodę Anonimowych Alkoholików na wykorzystanie ich 12-stu Kroków i 12-stu Tradycji.

# DWANAŚCIE TRADYCJI SA

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

The image features a circular arrangement of 12 wooden chairs, each with a light-colored seat and backrest and a darker frame, set against a vibrant orange background with a repeating floral pattern. The chairs are arranged in a ring, with the text centered within the circle.

Boże,  
użyj 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.