

ESSAY



WSPIERANIE Kobiet w SA



Sierpień
2021
SA.org

Międzynarodowe
Czasopismo
Anonimowych
Seksoholiczków

Cel SA

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

Zaadaptowano za pozwoleniem AA Grapevine Inc.

DEKLARACJA ODPOWIEDZIALNOŚCI

Jestem odpowiedzialny. Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek, potrzebuje pomocy chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń SA. I za to jestem odpowiedzialny.

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 dzieliś z nami ten sam problem, to chętnie podzielimy 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 seksoholiców związanych węzłem małżeńskim trzeźwość oznacza zatem powstrzymanie się od wszelkich form seksu z samym sobą lub z kimkolwiek – oprócz współmałżonka. W definicji trzeźwości SA terminy „współmałżonek” i „małżonek” odnoszą się do osoby będącej stroną małżeństwa zawartego pomiędzy mężczyzną a kobietą. Natomiast dla seksoholiców niezwiązanych takim węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu. Dla nas wszystkich, zarówno małżonków, jak i ludzi stanu wolnego, seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą (*Anonimowi Seksoholicy* str. 230). (Przyjęte w 2010 r. przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów)

Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość rozumianą zgodnie z definicją trzeźwości SA.

Jeżeli dwóch lub więcej seksoholiców spotyka się w celu osiągnięcia trzeźwości seksualnej, rozumianej zgodnie z definicją trzeźwości SA, mogą oni określić się jako grupa SA.

Mitingi, które nie przestrzegają oświadczenia dotyczącego trzeźwości Anonimowych Seksoholiców, przyjętego przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów w 2010 r., tak jak zostało ono przedstawione w niniejszym Oświadczeniu Zasadniczym, i nie działają w oparciu o nie, nie są mitingami SA i nie mogą nazywać się mitingami SA. (Uzupełnienie do Oświadczenia Zasadniczego uchwalonego przez Ogólne Zebranie Delegatów w lipcu 2016 r.)

Essay jest publikacją Anonimowych Seksoholiców

essay@sa.org

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 Seksoholiców i popierają używanie materiałów z *Essay* na mitingach SA.”

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

Kącik Redakcyjny

Sierpień 2021

Drogi Czytelniczy *Essay*,

*Poproszono mnie o wprowadzenie do tego specjalnego wydania, ponieważ w maju zeszłego roku miałam wspaniały przywilej przewodniczenia ogólnosiwiatowemu wydarzeniu online „Wspieranie kobiet w SA”. Być może zastanawiałeś się, dlaczego konieczne jest wspieranie kobiet w SA, albo myślałeś, że jest to kwestia zewnętrzna lub temat kontrowersyjny. W takim razie ten numer *Eseju* jest dla Ciebie. Po przeczytaniu tych artykułów, możesz mieć inne myśli, opinie, uczucia, a nawet pytania ...*

Możesz spróbować wyobrazić sobie, jak mogłoby wyglądać zdrowienie, gdybyś jako mężczyzna zadzwonił na telefon SA, ale zamiast mężczyzny, odebrałaby kobieta. Musiałbyś jej opowiedzieć o swoich nałogowych wzorcach. Na mitingu dostępnym dla Ciebie byłyby same kobiety i byłbyś tam jedynym mężczyzną. Kobiety odmówiłyby podania Ci numeru telefonu, gdyż w razie chęci uruchomienia masz dzwonić do osoby płci męskiej i znaleźć sponsora męczyzny, nawet jeśli nie ma żadnego innego mężczyzny w danym kraju lub mówiącego tym samym językiem.

*Jest to nadal częste zjawisko, z którym spotykają się kobiety przychodzące do SA. Potrzeba siły charakteru i wytrwałości, aby przełamać te bariery na drodze zdrowienia. W tym wydaniu *Essay* znajdziecie odważne historie o pokonywaniu takich wyzwań, w tym o długim oczekiwaniu na inną kobietę w lokalnej wspólnocie. Znajdziesz tu też historie kobiet oldtimerów, opowieści o historii kobiet w SA, historię zdrowienia kobiety osadzonej, praktyczne narzędzia oraz odpowiednią literaturę SA. To wydanie zawiera również zachęcające relacje męczyzn, którzy przyjęli kobiety i pomogli im wejść na tratwę ratunkową.*

Mam nadzieję, że miło spędzisz dłuższy czas z tym wydaniem.

RAQUEL J., Madryt, Hiszpania



Sierpień 2021

Czyż istnieje lepsze miejsce na pracę nad przewycięzaniem pokusy niż schronienie, które daje miting, w trakcie którego nasze pokusy mogą być obecne?

Biała Księga,
„Mitingi mieszane” s. 215



Na okładce:
Serca
dotknięte
Bożą miłością
i Jego oczysz-
czaniem
przynoszą
mnóstwo zie-
lonych liści
i owoców,
żeby inni mo-
gli odpocząć
i cieszyć się.

NARZĘDZIA PRAKTYCZNE

„Serce, które rozkwita” – Historia kryjąca się za ilustracją na okładce.....8

Jak znalazłam moje sponsorki w SA.....E8

Praktyczne narzędzie utrzymywania granic fizycznych.....10

Obsesja umysłu seksoholika.....11

Aby wyzdrowieć, potrzebuje całej wsi zdrowiejących seksoholików.....E10



11

NA OKŁADCE: WSPIERANIE KOBIEŃ W SA

Zdrowienie oznacza oddanie ego.....12

Zdrowiejąc z naszego wspólnego problemu.....14

Rozwój relacji jest możliwy dla każdego w SA.....15

Mówiąc krótko – po prostu ciągle wracałam...E16

W czasie zdrowienia nauczyła się dobrze bawić.....E18

Historia SA pokazuje, że razem jest lepiej.....E20

Kiedy Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko inne jest na właściwym miejscu.....E21

Jej koledzy ze wspólnoty traktowali ją z miłością do czasu, gdy była w stanie pokochać samą siebie.....18

Moje nastawienie do kobiet staje się coraz zdrowsze.....E22

Odnajdywanie nowej radości z innymi kobietami.....E23



15

HISTORIE SA

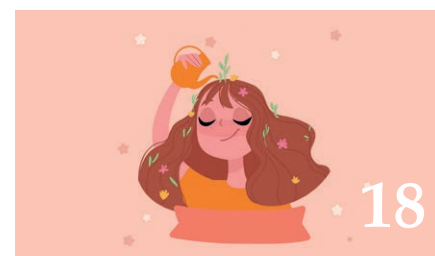
Dzisiaj wybiera życie i miłość.....20

Te lata były wielką radością.....22

Trzeba było trzeźwości, żeby usłyszeć śpiew ptakówE24

Obietnice są prawdziwe.....E26

Służenie innym.....E30



18

KROKI I TRADYCJE

Krok 4 pomógł mi stanąć oko w oko z moim dzi-
kim słońcem.....26

Praca nad krokami, żeby rozpuścić moje ducho-
we zakrzepy.....29

Strony „E” dostępne tylko w wersji
cyfrowej

www.sa.org/essay

SA CFC

Wspólnota SA pomogła jej osiągnąć wewnętrzny
pokój.....30



30

WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA

Dlaczego złot poświęcony wspieraniu kobiet
w SA?.....32

Międzynarodowa radość!.....E34



22

RÓWNIEŻ W TYM WYDANIU

Cel SA.....	2
Deklaracja Odpowiedzialności.....	2
Oświadczenie zasadnicze.....	2
Drogi Essay Listy.....	6
Miejsca mitingów SA.....	7
Wiadomości o literaturze SA.....	E9
Temat dyskusji.....	17
Nowe mitingi.....	E35
Raport finansowy.....	E35
Tablica ogłoszeń SA.....	34
W numerze październikowym.....	35
Zgłoszenia tekstów do Essay.....	35
Kroki/Tradycje.....	E36/E37



Wielka radość płynie z kontaktu twarzą w twarz

Z WIELKIM ZAINTERESOWANIEM przeczytałam majowy numer o tym, co czyni mityng silnym. Skłoniło mnie to do refleksji nad znaczeniem mityngów SA dla mojego zdrowienia, zwłaszcza gdy globalny lockdown mógł potencjalnie doprowadzić do zamknięcia mityngów SA. Na szczęście nasza wspólnota zareagowała w sposób zdecydowany, wykorzystując wirtualne mityngi.

Krok Zero odbija się jednak echem w mojej głowie. Jako osoba z dala od mityngów stacjonarnych na początku mojej drogi w trzeźwości, mityngi przez telefon i Skype były dla mnie ważnym kołem ratunkowym, ale moja sponsorka namawiała mnie do uczestniczenia w otwartych mityngach AA i jechania, czasami na duże odległości, na złoty i inne wydarzenia SA.

Podczas gdy wirtualne mityngi mają wiele do zaoferowania, uważam, że mają tendencję do

bycia nie tylko „mityngami”, ale są grupami, które mają służby, rotację służb, zbierają 7 tradycji i skupiają się na głównym celu niesienia posłania seksoholikom, którzy wciąż cierpią (Tradycja 5). Przypomina mi to, że muszę zaangażować się w moją grupę, gdyż „w jakiej mierze się zaangażujesz, w takiej mierze będziesz zdrowieć” (Biała Księga, str. 80).

A jeśli mój mityng online nie zbiera 7 tradycji, to czy nie szkodziśmy możliwościom służenia seksoholikom przez intergrupę, region, a w końcu centralne biuro SA (SAICO)? Jako członek komitetu finansów mojego regionu, widziałam, jak zmniejszanie wpłat Intergrupy dla regionu zaczęło potencjalnie wpływać na wpłaty na SAICO. Podstawą jest brak wpłat grup dla intergrupy.

Moja grupa domowa spotyka się ponownie stacjonarnie od września 2020 r., ponieważ sumienie grupy wskazało na głębokie pragnienie kontaktu twarzą w twarz. Umożliwiamy osobom, które są w domu, połączenie się poprzez szybkie łącze internetowe, przy użyciu

dobrej jakości mikrofonu. Nie ogłaszamy dostępności wirtualnego mityngu naszej grupy poza naszym regionem geograficznym, ponieważ sumienie grupy zdecydowało, że mityng ma mieć charakter lokalny.

Zorganizowaliśmy bezpośredni dzień zdrowienia, w którym wzięło udział 12 osób z całego kraju. Nasza grupa rozrosła się i przybyło do niej kilka nowych osób: kontynuujemy praktykę spotykania się z nowo przybyłymi na kawę i rozmowę, zanim wejdą na pierwszy mityng, i staramy się skontaktować ich ze sponsorem, gdy tylko to akceptują. To wielka różnica w porównaniu z miesiącami zamknięcia, kiedy mieliśmy tylko jednego nowoprzybyłego, który nigdy nie uczestniczył w (wirtualnym) mityngu. Ilu nowo przybyłych – uczestników wirtualnych mityngów naprawdę otrzymała pomoc, której potrzebują, jeśli nie ma możliwości nawiązania kontaktu „po mityngu”? Mogą po prostu kliknąć i zniknąć!

Zdarza mi się też rozmawiać z uczestnikami wcześniejszych dużych mityngów w dużych miastach, gdzie teraz mityngi mogłyby odbywać się twarzą w twarz, a jednak nadal odbywają się tylko wirtualnie. To mnie zaskakuje: w kontakcie osobistym jest wielka radość i zdrowienie, a kiedy kusi mnie, by uczestniczyć w mityngach wirtualnych zamiast osobiście, zastanawiam się, czy moja choroba nie namawia mnie, żeby przyszczędzić na zdrowieniu.

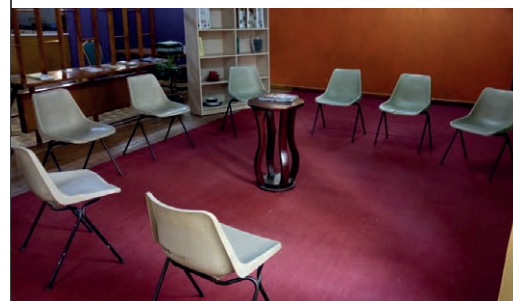
Seksoholiczka w Wielkiej Brytanii 


Miejsca mityngów SA na całym świecie

Mityngi SA mogą odbywać się po prostu wszędzie ...



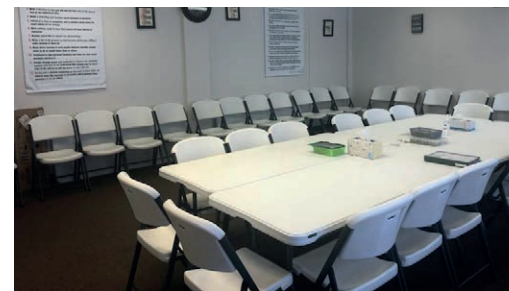
Mityng w Umm al-Banin Isfahan, Iran 




Mityng w Centrum Better Living Nairobi, Kenia 



Solo Por Hoy Madryt, Hiszpania 



Wspólnota Q&R Nowy Jork, USA 

Podziel się zdjęciami

Wyślij miejsce mityngu na Essay@sa.org.

Pamiętaj: Podaj imię, adres, nazwę grupy i miejsce mityngu.

„Serce, które rozkwita” Historia kryjąca się za ilustracją na okładce

około 45 roku życia przepełniał mnie lęk, niepewność i samotność – nie wiedziałam, dlaczego życie nie ma takich odcieni kolorów, jakie widziałam w naturze, zachodów słońca, piękna kwiatów. Nie czułam, że gdzieś przynależę – że być może moja Siła Wyższa popełniła błąd. Żądza zawsze była obecna, ale za bardzo wysoką cenę.

Na początku drogi zdrowienia byłam pozbawiona życia, mój strach i beznadzieja przyniosły mi tylko ponure odcienie szarości. Nie miałam pojęcia, kim jestem. Smutek i zniszczenie przyniosły mi chęć zmiany i ucieczki od nieszczęścia, które stworzyła żądza. Chciałam mieć życie nie w odcieniach szarości, ale w kolorach Siły Wyższej.

W procesie opuszczania tej wewnętrznej pustyni, Siła Wyższa zaprosiła mnie do odpuszczenia kontroli. Nie wiedziałam, co to znaczy, dopóki z Jego ręki nie doświadczyłam największego bólu w życiu. Przez jedno nacięcie doświadczyłam życiowej trucizny, która gromadziła się i ropiała w ranie z dzieciństwa.

Po tym głębokim bólu, Siła Wyższa przygarnęła mnie w swoje ciepłe ramiona. Uzdrawienie zaczęło się, gdy przyznałam, że nie mogę już dłużej zajmować miejsca Jego prawdziwej, cierplivej i łagodnej miłości. Odkryłam, że On zawsze na mnie czekał, gotowy wielkodusznie opatrzyć

i uleczyć moje rany. Serce na dole mojej ilustracji reprezentuje to „Życie w Jego łasce” – głębia mojego serca doświadczająca uzdrowienia dzięki miłości Siły Wyższej.

Drzewa mają różne procesy wzrostu. Wiele z nich musi przejść przez skomplikowane okresy, zanim dojrzeje i osłoni innych liśćmi. Czasami muszą stracić prawie wszystkie liście, wszystko to, co daje im fałszywe poczucie bezpieczeństwa. Czasami doświadczają burz, samotności, lęku przed śmiercią, bycia całkowicie odsłoniętym. Moje doświadczenie uzdrowienia jest podobne do drzewa, które musi zostać przycięte i oczyszczone. Odkryłam na programie zdrowienia, że nie ma innej drogi – że to oczyszczenie przez Siłę Wyższą zawsze okazywało się głębokim, uzdrawiającym doświadczeniem.

Jego głębokie oczyszczenie przyniosło wiele zielonych liści. Z powodu porażki byłam w stanie doświadczyć nasion wiary, które wykiełkowały oraz owoców modlitwy, medytacji, służby i wspólnoty. Wszystko nabrało kolorów. Doświadczenie życia zaprasza mnie do tworzenia, ufania i kochania siebie.

Córki Boże mogą odpocząć pod wielkim drzewem życia. Kochająca Siła Wyższa, która podtrzymuje Swoje córki, trzyma je teraz w ramionach (gałęzie mocnego dębu, gdzie klatki są otwarte) z obietnicą, że nigdy więcej nie będą musiały doświadczać tej bolesnej pustki. Życie zaczęło rozkwitać. Ich uzdrowione ręce niosą dary uzdrowienia, którymi mogą karmić, błogosławić, opiekować się, szanować życie, malować.

Poprzez dawanie, odnaleźliśmy prawdziwą jedność z innymi, z Bogiem i, ku naszemu zaskoczeniu, właśnie miłość. Wślizgnęła się ona nierozpoznana przez tylne drzwi. Zostaliśmy „zaskoczeni radością” (por. Biała Księga, str. 179)

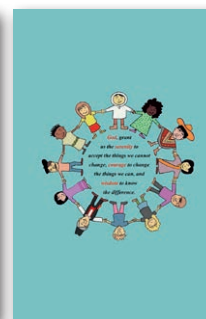
ANGÉLICA MARIA, *Bógota, Colombia*



A może Ty zaprojektujesz stronę tytułową następnego Eseju?



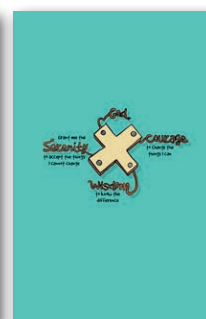
Sierpień 2020 „Found in Translation”



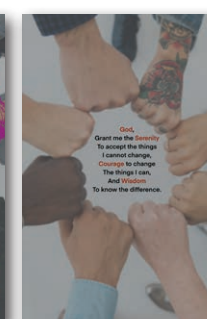
Październik 2020 „Prejudices & Challenges”



Grudzień 2020 „Happy & Joyous Freedom”



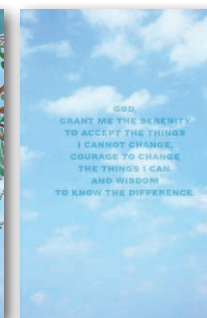
Luty 2021 „Young & Sober”



Maj 2021 „What Makes Meetings Strong?”



Sierpień 2021 „Supporting Women in SA”



- ✓ Angélica Maria wyjaśniła, w jaki sposób zilustrowała okładkę sierpniowego wydania, a my z przyjemnością wykorzystaliśmy jej wspaniałą ilustrację.
- ✓ Teraz zapraszamy CIEBIE do zilustrowania okładki jednego z kolejnych Esejów! Możesz to zrobić rysując, malując, robiąc zdjęcia, kolaże, czy grafikę komputerową, ... My wykonamy logo i typografię. Tematy kolejnych numerów są na str. 35.
- ✓ Zdecydujemy, który projekt zostanie wykorzystany. Osoba, której projekt zostanie wybrany, otrzyma bezpłatną wersję drukowaną „swojego” Eseju.
- ✓ Aby uzyskać więcej informacji, wyślij do nas e-mail na adres essay@sa.org



Jak znalazłam moje sponsorki w SA

Bóg kieruje procesami, jeśli tylko ona wykonuje pracę, każdego dnia na nowo.

Jestem seksoholiczką z Luksemburga, trzeźwą od 31 maja 2004 roku. Mój pierwszy miting SA odbył się na zlocie w Niemczech w 1995 roku. Bardzo cierpiałam i po jednym z mitingów podeszłam do jednej z kobiet i poprosiłam ją, żeby została moją sponsorką. Zgodziła się.

W procesie poszukiwania sponsorki ważnym czynnikiem był ból. Popchnął mnie do wyjścia i poproszenia o pomoc. Z powodu bólu, stałam się gotowa do robienia rzeczy, których nigdy wcześniej bym nie zrobiła: rozmawiałam z osobami, których nie znałam, chodziłam na jak najwięcej mitingów i zlotów, mówiłam o tym ludziom.

Po 5 latach trzeźwości od seksualnego uruchamiania się, miałam nawrót – wpadłam w masturbację. W tym czasie przestałam pracować ze sponsorką SA. Nie mogłam przestać się uruchamiać, byłam załamana. Podzieliłam się tym z koleżanką z programu żywieniowego i poprosiłam ją, aby została moją sponsorką. To zadziałało w moim przypadku. Zaczęłam pracować nad Krokami na tamtym programie i stałam się trzeźwa od anoreksji pokarmowej, jak również od seksualnego uruchamiania się.

Zawsze kontynuowałam chodzenie na mitingi SA, ale w 2014 roku zdałam sobie sprawę, że muszę ponownie pracować nad Krokami ze sponsorką SA. Miałam obsesję na punkcie pewnego księdza i potrzebowałam pomocy, aby przyjrzeć się bliżej różnym obliczom żądzy: zależności emocjonalnej, obsesji na punkcie mężczyzn, fantazjom.

Znalezienie sponsorki było tym razem dłuższym procesem. Rozmawiałam o tym z przyjaciółmi z SA i jeden z braci z SA dał mi długą listę adresów e-mail. Często kobiety, z którymi się kontaktowałam, nie były już dostępne do sponsorowania. Pojechałam na międzynarodowy zlot, gdzie na mitingach dzieliłam się tym, że szukam sponsorki. Na jednym z tych mitingów trzy kobiety były mogły sponsorować i jedna z nich została moją obecną sponsorką.

Dla mnie, zloty wydają się być najlepsze, aby znaleźć sponsorki. Wierzę, że Bóg kieruje tymi procesami, jeśli więc będę gotowa prosić o pomoc, jeśli robię małe kroki każdego dnia i wyciągam rękę, otrzymam pomoc, której potrzebuję.

MARIE-PAULE C., Luksemburg



Przeczytaj bardzo pomocną i niezastąpioną broszurę SA „SA jest dla kobiet”



Wraz z rosnącą liczbą członków wspólnoty i wzrostem seksualnego zdrowienia, zwiększa się również ilość kobiet i głębokość ich zdrowienia.

Ci, którzy szukają zdrowienia, znajdują w SA pomoc i duchowe rozwiązanie, aby przezwyciężyć nasze dawniej beznadziejne uzależnienie.

Ta broszura jest podzielona na różne interesujące części, takie jak: Jak się dowiedzieć, czy SA jest dla Ciebie. We wspólnocie SA, kobiety znalazły sposób, aby zaprzestać. Pracując na programie SA. Członkowie dzielą się doświadczeniem.

Oto dwa fragmenty:

Od czasu powstania wspólnoty we wczesnych latach 1970-tych, kobiety wniosły istotny wkład we wzrost i rozwój wspólnoty SA i programu zdrowienia.

Jako kobieta, możesz mieć trudności z utożsamieniem się lub poczuciem przynależności do grupy SA, która składa się głównie z mężczyzn. Może czujesz, że nie potrafisz lub nie chcesz nawiązywać więzi z mężczyznami na mitingach SA lub nawet stwierdzić, że ich obecność wyzwala żądzę. Pozostań tam. W zdrowieniu, wielu mężczyzn i kobiet odkryło, że problemy z ludźmi wykraczają poza tych, którzy wyzwalają nasz seksoholizm – że obsesja seksualna zniszczyła naszą zdolność więzi ze wszystkimi ludźmi w sposób, z którego nawet nie zdawaliliśmy sobie sprawy. W zdrowieniu każda osoba ma możliwość ponownego nauczenia się zupełnie nowych i nieseksualnych sposobów nawiązywania więzi z innymi ludźmi, a uczęszczanie na mitingi mieszane jest dobrym miejscem, aby zacząć.

Aby zakupić tę broszurę dla siebie i na stolik z literaturą swojej grupy, wejdź na stronę sklepu SA: sa.org/store/

Praktyczne narzędzie utrzymywania granic fizycznych

Kiedy zaczęłam trzeźwieć i zdrowieć dowiedziałam się, że część nie kierowania się żądzą wymaga utrzymania fizycznych granic. W moim czynnym uzależnieniu nie zwracałam na to uwagi i nie miałam pojęcia, że istnieje zdrowe granice. Dla mnie oznacza to brak bliskiego przytulania z mężczyznami i kobietami oraz upewnienie się, że mam wokół siebie wystarczająco dużo miejsca, aby stać lub siedzieć. Muszę więc zwracać na to uwagę na mityngach czy zlotach.

Na początku byłam zła i oczekiwałam, że inni powinni znać i szanować moje granice. Moja sponsorka oświeciła mnie, że to na mnie spoczywa odpowiedzialność za dbanie o własne granice. Podzieliła się ze mną tym, jak dbała o siebie, a ja podzielię się teraz z Tobą tym, jak ja to robię.

Unikam przytulania. Jeśli ktoś podchodzi do mnie, mogę się cofnąć. W większości przypadków najpierw wysuwam rękę, mając wystarczająco dużo miejsca na uścisk dłoni. Czasami przytulam się do osób, które znam dłużej i które są trzeźwe. To nie jest bliski uścisk, w formie dużej litery A. Minimalny kontakt cielesny.

Siedząc w samochodzie lub w innym miejscu, upewniam się, że jest przestrzeń między mną a drugą osobą. W sytuacji, gdy jest mniej miejsca, siadam po zewnętrznej stronie i mogę umieścić swoją torbę pomiędzy mną a drugą osobą. Albo proszę o przestrzeń. Jeśli to nie jest możliwe, zawsze mogę wstać i przenieść się tam, gdzie mam więcej miejsca.

Nie jestem w stanie dzielić pokoju z innymi kobietami, których nie znam wystarczająco dobrze. Muszę być z tym ostrożna, bo pożądam też kobiet.

Kilka lat temu byłam na 12-krokowych dniach zdrowienia dla kobiet, gdzie musiałyśmy spać w pokojach z piętrowymi łóżkami. Moje łóżko było na samym dole. Wzięłam ze sobą kilka szalików i ręczników, żeby móc je umieścić wokół łóżka jak zasłonę. W ten sposób miałam prywatność przebierając się i nie musiałam widzieć jak inni się przebierali. Pewnego razu kobieta, która wzięła prysznic, chodziła nago i ubierała się na środku pokoju. Chciałam ją prosić, żeby tego nie robiła. Słyszałam głos sponsorki mówiącej, że to byłoby kontrolujące zachowanie. Potrzebowałam zadbać o siebie, więc pomodliłam się i zacząłem czytać kieszonkową Wielką Księgę AA. To zadziałało (gdyby nie zadziałało, plan B polegałby na usunięciu się z pokoju).

Na zlocie, który odbywał się w języku innym niż angielski, było kilku mężczyzn, którzy siedzieli bardzo blisko osób z zagranicy i szeptali nam tłumaczenie do ucha. Dla mnie nie było to dobrym rozwiązaniem, gdyż bardzo pobudzało żądzę. Musiałam odmówić tłumaczowi. To oznaczało, że nie rozumiałam, o czym była mowa, ale czułam się szczęśliwą mityngu.

W innej wspólnotce, gdzie chodzę, to bardziej normalne, że mężczyźni i kobiety przytulają się, co jest w porządku. Podczas mityngu twarzą w twarz czasami na zewnątrz stoi grupa mężczyzn. Nie dołączam do tej grupy, pozdrawiam ich i wchodzę do środka. Jeśli się przytule, to będzie to ktoś, kogo znam od dłuższego czasu. Nie chodzę po pokoju i nie przytulam się do wszystkich. Czasami, nowe osoby chcą szybko podejść i od razu się przytulić. Ja tego nie robię, odsuwam się i podaję rękę. Są tym trochę zdziwieni, ale nie muszę im tłumaczyć dlaczego to robię. Po prostu muszę dbać o własne granice fizyczne.

JACKIE H., *Haga, Holandia*



Obsesja umysłu seksoholika

Pijak żądzy został wyrzucony na bezludną wyspę bez żadnych dawek żądzy ani innych sposobów na ucieczkę od samotności. Pewnego dnia zobaczył starą, brązową butelkę wyrzuconą na brzeg. Podniósł ją, wyczyścił i od razu pojawił się dżin. „Wielka radość, uwolniłeś mnie!” zawołał dżin. „Dziesięć tysięcy lat spędziłem w tej butelce. Za twoje cierpienia, młody człowieku, chętnie spełnię trzy życzenia bo mnie uwolniłeś”.

„Czy mogę dostać wszystko, co chcę?” – zapytał pijak. „Tak, trzy rzeczy, wszystko, co chcesz!” – odpowiedział dżin. „Zastanów się dobrze, zanim wypowiesz swoje życzenia. Jest to okazja, która zdarza się raz w życiu, przemienia życie i możesz rozważyć wszystkie implikacje i konsekwencje dla siebie i wszystkich, których kochasz, zanim wypowiesz życzenia.

„Oh WOW!” powiedział pijak żądzy tańczący wokół przed dżinem. „WOW, WOW”, zawołał. „Chcę laptopa. Chcę laptopa, którego nigdy nie trzeba ładować, który nigdy się nie rozładuje, który jest zawsze podłączony do internetu, na zawsze podłączony, nieograniczenie podłączony, wszędzie, i nigdy się nie zepsuje, nawet jeśli dostanie się do niego piasek, słona woda czy cokolwiek innego. I jest zawsze zaktualizowany”.

W mgnieniu oka pojawił się laptop. Pijak żądzy dorwał się do niego i zobaczył, że ma najczystszy obraz, jaki kiedykolwiek widział, najdoskonalsze połączenie internetowe, jakie kiedykolwiek istniało, mimo że znajdował się tysiące mil od jakiegokolwiek miejsca. Po dwóch godzinach szaleńczego surfowania po internecie bateria była pełna, po uderzeniu w pień drzewa, po trzymania go przez dziesięć minut pod słoną morską wodą, magiczny laptop nie tylko nadal działał bez zarzutu, ale nie wykazywał śladów ani jednej rysy. Pijak żądzy był zachwycony, ponieważ było jasne, że urządzenie będzie działać wiecznie.

„Oh WOW, WOW!” krzyknął, trzymając laptopa blisko piersi. Dżin spojrział na niego wtedy, gdy młodzieniec zatracił się w kolejnym ciągu żądzy. Po jakimś czasie dżin przerwał mu, przypominając pijakowi żądzy, że ma jeszcze dwa życzenia.

„Zastanów się dobrze młody człowieku,” powiedział, „ponieważ twoje pierwsze życzenie poszło na rzecz materialną. Możesz przemyśleć, co może przynieść ci spokój, miłość, radość, prawdziwą więź, zanim wypowiesz swoje następne dwa życzenia”.

Trzymając laptopa wysoko w powietrzu jak trofeum, pijak powiedział: „Nie, wcale nie muszę myśleć”.

Chcę jeszcze dwa takie!”

Masz dobry żart, mądre spostrzeżenie, zabawną historię SA? Zrobilesz zabawny komiks o zdrowieniu? Wyślij swoje prezenty poczucia humoru essay@sa.org





Aby wyzdrowieć, potrzebuje całej wsi zdrowiejących seksoholików

Mając przez lata kilka sponsorek nauczyła się, że nie należy polegać tylko na jednej osobie.

Jestem wdzięczną zdrowiejącą seksoholiczką, mieszkającą w Kalifornii. Moja data trzeźwości to 26 listopada 2009 roku. Na pierwszym mitingu SA, była jeszcze jedną kobietą, która dołączyła do SA 4 miesiące wcześniej. Została moją pierwszą sponsorką SA. W tym czasie był tylko jeden miting w San Diego. Często rozmawialiśmy przez telefon. Byłam wdzięczna, że mam towarzysza, który chce tego, czego ja chcę.

Po kilku latach do SA dołączyła kolejna kobieta. Znałam ją z innej organizacji. Nawiązała się między nami przyjaźń i została moją drugą sponsorką. Po kilku latach zmarła. Byłam w wielkim smutku z powodu tej straty. Zajęło mi kilka lat, zanim byłam gotowa znaleźć kolejną sponsorkę. Na międzynarodowym zlocie SA/S-Anon w Chicago poprosiłam kogoś o polecenie kobiety sponsorki. Podał mi imiona dwóch

kobiet, z którymi się skontaktowałam. Jedną z nich przyjął mnie jako podopieczną. Nadal utrzymywałam kontakt z tą drugą kobietą. Kilka lat później ta sponsorka miała nawrót choroby i postanowiła opuścić SA. Ta druga kobieta zgodziła się zostać moją sponsorką. Ze względu na jej sytuację życiową komunikowaliśmy się głównie listownie. Spotykałam ją osobiście na międzynarodowych zlotach SA/S-Anon.

W międzyczasie jedna osoba w Kalifornii rozpoczęła telefoniczne mitingi dla kobiet SA. Z czasem nawiązała się między nami więź. Poprosiła mnie, abym została partnerką jej codziennej odnowy trzeźwości. W ten sposób odkryłyśmy, że mamy jeszcze inne wspólne rzeczy. Kiedy straciłam sponsorkę, wiedziałam, kto będzie moją następną sponsorką. Mieszkałyśmy w różnych częściach Kalifornii, spotykaliśmy się więc na zlotach. Była dla mnie wielkim wsparciem. Zmarła w lutym 2019 roku. Byłam w żałobie i nie miałam ochoty na szukanie kolejnej sponsorki.

W listopadzie 2019 roku chciałam zacząć kontaktować się z innymi kobietami w SA. Zapisałam się na wydarzenie SIM w listopadzie 2019 r. Identyfikowałam się z jedną z prelegentek i udało mi się zdobyć jej numer telefonu. Była w tej samej strefie czasowej co ja. Odbyliśmy kilka rozmów przez telefon. W styczniu 2020 roku ktoś poprosił mnie, abym została jego sponsorką. Wiedziałam, że aby móc służyć, sama będę potrzebowała sponsorki. Poprosiłam tę kobietę, aby została moją sponsorką. Zgodziła się i jest moją sponsorką od stycznia 2020 roku.

Ostatnio zapytałam sponsorki, czy mogłabym zacząć SA jak osoba nowo przybyła. Uzgodniłyśmy, że będziemy pracować nad Krokami używając książki „Zacznij działać”. W czasie pandemii odkryłam całą międzynarodową społeczność, która pojawiła się w SA. Odkryłam, że wspólnota SA rozwinęła się w międzynarodową społeczność. To była dla mnie nowość, ponieważ w SA jestem od marca 1989 roku.

Sponsorowanie polega na rozwijaniu relacji. Relacje nie są dla mnie łatwe. W dzieciństwie nie nauczyłam się ani nie pokazano, jak mieć zdrowe relacje. Sponsorki pomagają mi w nauce relacji poprzez swój własny przykład.

Czuje się bardziej komfortowo prosząc kogoś o sponsorowanie, kiedy już poznam daną osobę. Czasami nie jest to możliwe, więc zdarzało mi się wchodzić w relacje sponsorka-podopieczna nie znając drugiej osoby. Na szczęście w moim przypadku te sytuacje dobrze się układały. Mój program SA ożywa, kiedy mam sponsorkę. Od sponsorki uczę się, jak być pomocną dla innych w SA.

Idealnie jest, gdy mogę poznać sponsorkę osobiście w lokalnej wspólnotie SA. W ostatnim roku globalnej pandemii, mitingi osobiste zostały odwołane. W moim mieście nie ma zbyt wielu kobiet w SA. Dzięki Zoom i Whatsapp możliwy jest kontakt z innymi osobami w innych

krajach. Pomocne jest dla mnie gdy oprócz sponsorki mam też inne kobiety, z którymi rozmawiam przez telefon.

W dzieciństwie nie nauczyłam się ani nie pokazano, jak mieć zdrowe relacje. Sponsorki pomagają mi w nauce relacji poprzez swój własny przykład.

Nie chcę polegać tylko na jednej osobie, która pomoże mi zdrowieć z tego problemu żądzy, który towarzyszy mi od dzieciństwa. Żeby zdrowieć, potrzebuje całej wsi zdrowiejących seksoholików. Jestem wdzięczna za moją sponsorkę. Modlę się za nią codziennie. Doceniam jej przykład pomagania innym.

LILIANA M., San Diego, USA





Zdrowienie oznacza oddanie ego

Niemka z SA zawierzyła siebie Wielkiej Księdze jako podstawowemu sposobowi zdrowienia.

Jestem kobietą uzależnioną od żądy, moja grupa macierzysta jest w Monachium i jestem wdzięczna za 11 lat i 4 miesiące trzeźwości. Jestem wdzięczna za pionierów grup 12 krokowych i dumna, że mogę być ich częścią. Jestem szczególnie wdzięczna za Roya i jego żonę Iris, która niedawno zmarła. Pochłaniając Białą Księgę, znalazłam Roya, mojego pierwszego przyjaciela w SA. Byłam porażona, że jest ktoś, kto mówi o problemie, który ukrywałam przez dziesiątki lat sama tego nie rozumiejąc.

Przez zniewolenie żądzą, stałam się czymś w rodzaju ozięziałego zombie. Mogłam się śmiać tylko sztucznie, ale nie płakać – uczucia były zamglone. Byłam głównie niezadowolona, zirytowana innymi,

odizolowana, pełna nienawiści do samej siebie, lęku, ukrytego wstydu i tak dalej... każdy, kto to czyta rozpoznaje ten stan.

Jak zatem zaczęła się we mnie stała zmiana w kierunku zdrowienia? Zawierzyłam siebie Wielkiej Księdze jako podstawowemu sposobowi zdrowienia. Sandy Beach, pionier AA, podsumował ten program tymi słowami: Opuść! Miał na myśli to, co chronił ego i dawne pomysły. W ten sposób powstaje miejsce na nowe pomysły.

Wiele uczuć pojawiło się w moim pierwszym roku trzeźwości – głównie trudne uczucia gniewu, bólu i pustki. Wtedy, w pewnym momencie, o dziwo, wydobył się ze mnie prawdziwy nowy śmiech. Od razu uznałam to za oznakę powrotu do zdrowia. Wypływał z mojego wnętrza, przez gardło i jak delikatny strumień wypływał z mych ust. Tym uczuciem była radość.

To było zanim na poważnie po raz drugi zajęłam się 9 Krokiem, aby w końcu przejść przez pierwsze dziewięć Kroków. W Wielkiej Księdze AA na końcu 9 Kroku jest napisane: W połowie drogi „Poznamy nową wolność i nowe szczęście”. (Por. AA, str. 84)

Na mitingach czułam się bezpieczna, akceptowana i wysłuchana. Była tam delikatna sieć podstawowej uczciwości pomiędzy ludźmi, która stała się dla mnie bezpiecznym kokonem, a którego jako dziecko potrzebowałam do rozwoju. To było moje doświadczenie w grupie domowej, a przez pierwsze 5 lat byłam tam jedyną kobietą.

Wiem, że dla niektórych kobiet oswojenie się samą z grupą mężczyzn jest o wiele trudniejsze, o ile nie niemożliwe. Osobiście miałam więcej problemów z kobietami, mężczyźni byli dla mnie towarzyszami. Ale oczywiście kluczowe znaczenie miało dla mnie nawiązanie więzi z kobietą-sponsorką i koleżanką z innego miasta. Poznałam obie na dużym niemieckojęzycznym zlocie regionalnym.

Pomogły mi one w poddaniu się w pierwszym Kroku. Nie sądzę, że byłabym w stanie zrobić to z mężczyzną. Ale miałam też męskich przyjaciół po kilku latach trzeźwości, tak jest też dzisiaj. Nie chciałabym być bez nich. Znajomość z tymi kobietami z SA pomogła mi przezwyciężyć pewne trudności i konflikty z kolejnymi sponsorkami i innymi kobietami.

Ogólnie rzecz biorąc, były konflikty, które mogliśmy rozwiązać uczciwie i w chronionych ramach, nauczyłam się akceptować granice i samemu je wyznaczać. To nas jeszcze bardziej zbliżyło do siebie i stworzyło bliskość i zaufanie, które mogły się rozwijać.

Bardzo podobały mi się spotkania wspólnoty poza salą mitingów. Kolacje bożonarodzeniowe, przyjęcia urodzinowe, wycieczki, pływanie łódką, organizacja spotkań

i wspólne spędzanie wakacji połączyły mnie z wieloma przyjaciółmi ze wspólnoty, także z zagranicy. Odwiedzałam też przyjaciół w szpitalu, a nawet pomagałam kiedyś posprzątać mieszkanie.

Im bardziej moja mania izolacji zamienia się w ducha wspólnoty, tym jestem bardziej szczęśliwa. Niosę więc to postanie w świat. Stałam się społecznie akceptowalna. Mam nadzieję, że w końcu staje się tym, kim Bóg chce, abym była.

Osobiście miałam więcej problemów z kobietami, mężczyźni byli dla mnie towarzyszami. Ale oczywiście kluczowe znaczenie miało dla mnie nawiązanie więzi z kobietą-sponsorką i koleżanką z innego miasta.

Najważniejsza jest praca dla i z innymi, zwłaszcza z podopiecznymi. Mam wrażenie, że wiele uczę się od innych i jestem szczęśliwa, bo sama mam coś do przekazania. Moja choroba stała się skarbem, który może pomóc innym, a ja otrzymuję o wiele więcej na wiele sposobów. Wszystko to napędza mnie głębką i nową radością. Czuję to w moim ciele, to jest prawdziwe.

Przed SA, byłam podekscytowana i nalaadowana żądzą, kiedy goniłam za jednym z „bogów”, których czciłam. Wszystkie

inne metody, aby siebie zadowolić – czymkolwiek – przyniosły mi tylko krótki napęd, a potem błędne koło zniszczenia.

Najlepsza rzecz dla mnie dzisiaj: Jestem w spirali szczęścia. Wydaje się, że jest coraz lepiej ... kolory stają się bardziej intensywne, zrozumienie wyraźniejsze, wdzięczność przynosi nową radość ... a większe zdrowienie w końcu przyciąga więcej przyjaciółek – co oznacza więcej pracy i ... więcej radości!

Rozwijamy się tu w Niemczech jako wspólnota kobiet. Kiedy zaczynałam,

znałam tylko dwie, a teraz mogę spontanicznie zadzwonić do 15 kobiet w naszym kraju. Potrzebuję kobiet, do identyfikacji i do wzrastania w dorosłości.

Jest to sekret, dlaczego 12 kroków w ogóle działa. Jak podsumowano w obietnicach: Dla nas, uzależnionych, musi być coś lepszego niż nasz nałóg. W przeciwnym razie, znowu pójdziemy w ciąg. Z radością składam przed wami moje świadectwo: to działa.

ELAINE P., *Monachium, Niemcy* 

Zdrowiejąc z naszego wspólnego problemu

Cześć, mam na imię Ilona i jestem seksoholiczką. Moja data trzeźwości to 14 stycznia 2016 roku. Gdy przyszedłam do SA byłam jedyną kobietą w pokoju. Tego się spodziewałam, choć na początku budziło niepokój. Rozmawiałam o tym z moją sponsorką. Powiedziała mi: „Nie ma lepszego sposobu na twoje zdrowienie niż przebywanie w pokoju ze zdrowiejącymi mężczyznami i uczenie się wchodząc w relacje w nieseksualny sposób”.


W Białej Księdze SA, na stronie 215, czytamy coś podobnego: *Naszymi problemami są żądza, źle ulokowana zależność i błędne postawy. Czyż istnieje lepsze miejsce do pracy nad przewyciężaniem pokusy niż schronienie, które daje mityng, w trakcie którego nasze pokusy mogą być obecne?*

Tak zaczęła się moja podróż zdrowienia. W obu miejscach, w których miesz-

kałam, był jeden mityng, w którym mogłam uczestniczyć. Drugi był tylko dla mężczyzn. Dodałam otwarte mityngi AA. Poprosiłam o zmianę tych przeznaczonych tylko dla mężczyzn. Zagłosowali na „nie”. Powodem, który mi podano, była kwestia zewnętrzna. Niektóre z żon nie chciały, aby ich mężowie chodzili na mityngi mieszane. Tam, gdzie teraz jestem, za drugim razem zagłosowali na „tak”.

Wszyscy jesteśmy seksoholicami. Musimy mieć możliwość uczestniczyć w jak największej liczbie mityngów. Tak, jestem kobietą. Bycie kobietą z tym nałogiem jest już nie lada wyzwaniem. Nasze historie są podobne. Musimy sobie pomagać i wspierać się nawzajem. Czy jest lepszy sposób niż wspólne uczestnictwo w mityngach? Wspólne uczenie się i zdrowienie. Kilka kobiet chodziło na mityngi. Poza mną, żadna nie została.

Chcę zdrowienia i chcę go dla wszystkich. Ważne jest, aby zatrzymać kobiety, które przekroczyły próg SA. Powitajmy kobiety otwartymi drzwiami i otwartymi mityngami.

ILONA B., *Singapur* 



Rozwój relacji jest możliwy dla każdego w SA

W SA znalazła odpowiedzi na swoje odwieczne poszukiwania, jak być „normalną” w relacjach.

Praktykowanie zdrowych interakcji w SA jest moją pasją. Prawie przez całe życie wiedziałam, że nie jestem dobra w związkach. Przez całe życie odczuwałam tęsknotę za znalezieniem sposobu na bycie „normalną” w relacjach.

Przychodząc do SA, choć nie od razu, zaczęłam znajdować odpowiedzi. Wiedziałam, jak inni z większym stażem zdrowienia reagowali normalnie, nawet mężczyźni wobec kobiet. Wiedziałam, że jeśli będę wracać, to i ja będę dojrzewać w relacjach. Jak się uczyłam i rozwijałam? Wciąż wracałam. Wciąż wracałam nie tylko na mityngi, ale i na spotkania wspólnoty poza mityngami. Takie spotkania oznaczały chodzenie do restauracji.

Spędzanie czasu z innymi osobami z SA, nawet jeśli byłam jedyną kobietą. O ile

NIE byłam sam na sam tylko z jednym mężczyzną. Jeśli znalazłam się tylko z jednym mężczyzną, to był to czas, aby wyjść – nawet na mityngu Zoom w większości przypadków.

Spotkania wspólnoty oznaczały rutynowe zostawanie po mityngach, by porozmawiać z innymi. Oznaczały zaangażowanie się w organizacyjny aspekt SA. Na przykład chodzenie na mityngi organizacyjne lub sumienia grupy. Albo na mityngi intergrupy. Albo spędzanie czasu z delegatami i powiernikami na zlotach. Albo po prostu spędzanie czasu z tymi, którzy mają więcej trzeźwości i zdrowienia niż ja. Oznacza to również przebywanie z nowymi osobami i tymi, którzy mają mniej trzeźwości i zdrowienia niż ja.

Jak mi szczególnie przypomniano, nie chcę zaczynać trzeźwości i zdrowienia od nowa. Wzrastać w relacjach oznacza

być zaangażowaną w całą rodzinę SA. Oznacza przychodzić wszędzie tam, gdzie spotyka się dwóch lub więcej innych seksoholików. Czego się dowiedziałam? Że ogólnie rzecz biorąc, byłam otoczona opieką jak nigdy wcześniej w życiu.

To prawda, zawsze znajdują się osoby, zdrowiejące mało lub wcale, które nie były bezpieczne. Jednak moja rodzina SA była bezpieczna, zarówno mężczyźni jak i kobiety. A nawet czułam się bezpieczniej wśród mężczyzn, bo wiedziałam, że będę chroniona.

Zdarzało się, że chłopaki z SA dawali znać mnie i innym kobietom, kto jest niebezpieczny, ponieważ troszczyli się o swoje siostry w SA. Zdarzało się, że chłopaki z SA upewniali się, że wyjechałam bezpiecznie w dzień złej pogody. Gdyby nie moi bracia z SA, nie jestem pewna, gdzie byłabym dzisiaj. Uwaga: Od tamtej pory nauczyłam się nie ryzykować życia, aby dostać się na mityng SA.

Czym jest rozwój w relacjach w SA? Oznacza uświadomienie sobie, że mogę się uczyć od każdego w SA. Oznacza słuchanie innych, to znaczy trzeźwych i zdrowiejących. Oznacza uświadomienie sobie, że muszę się jeszcze wiele nauczyć. Bycie otwartym na to, że mogę się uczyć od każdego, także od mężczyzn.

Oznacza otwartość na krytykę i uświadomienie sobie, że ci, którzy mają więcej trzeźwości i zdrowienia, mogą mnie czegoś nauczyć. Oznacza świętowanie, gdy ktoś ma nowe dziecko lub się żeni. Oznacza żałobę, gdy ktoś umiera, odchodzi z programu lub się rozwodzi. Bo tak właśnie robi rodzina.

Oznacza wzajemne przytulanie się, jako wsparcie, ponieważ przytulanie się może być zdrowe. Oznacza bycie otwartym na naukę zdrowego przytulania. Oznacza, że nawet jeśli ktoś zachowuje się nieodpowiednio lub się myli, zostanie poprawiony w miłości, a nie wyrzucony (zazwyczaj). Oznacza, że mogę bezpiecznie powiedzieć

bratu, który jest trzeźwy, jeśli czuję się niekomfortowo. Oznacza, że mogę bezpiecznie dzielić się moim lękiem przed mężczyznami lub czymkolwiek innym na mityngu, ponieważ odpowiedzią będzie miłość i wsparcie, jeśli dzieje się to w atmosferze zdrowienia.

To właśnie piękno wzrostu w relacjach w SA. To właśnie piękno bycia w zdrowej rodzinie. Nie idealna rodzina, ale zdrowa rodzina. Cokolwiek zrobię źle, będę kochana, a nie wyrzucona. Nie jest to możliwe w większości innych dziedzin mojego życia. Nie było to możliwe w żadnej innej dziedzinie życia, kiedy zaczęłam zdrowieć.

Śmiejemy się, bo jesteśmy rodziną, która zżyła się ze sobą przez lata i żadne z nas nie zamieniłoby tego związku za nic, a także chcemy robić wszystko, co konieczne, by kochać innych.

W SA naprawdę jest nadzieja. Zdaję sobie sprawę, że nie każdy ma przywilej posiadania w pobliżu rodziny SA. A jednak jest jeszcze nadzieja. Znam kobiety z odległych rejonów, gdzie nie ma możliwości osobistego mityngu, które starają się uczestniczyć w większej liczbie mityngów na Zoomie, wydarzeń online i rozmów telefonicznych na całym świecie niż większość innych kobiet. Obserwowałam, jak zaprzyjaźniają się zarówno z mężczyznami, jak i kobietami w SA. Rozwijają się i kwitną w zdrowieniu, kontynuując swój program. Tak jak każdy inny w SA, kto naprawdę chce zdrowieć.

Szczególnie w czasach COVID, nie ma żadnego usprawiedliwienia dla braku spotkań wspólnoty z SA na całym świecie i dołączenia do rodziny SA. Jeśli chcesz tego, co my mamy, przyjdź i dołącz do nas. To nie żart. To działa, jeśli nad tym pracujesz. I mam na myśli ciężką, niekomfortową pracę. Ponieważ wystawianie się na próbę w relacjach z innymi nie jest łatwe. Wiem, ponieważ gdy przyszłam, byłam przerażona wszystkimi mężczyznami z SA. Mężczyźni z tego pierwszego mityngu, na który poszłam, powiedzą Ci, że byłam przerażona.

Dzisiaj jednak razem się śmiejemy – ci mężczyźni i ja. Śmiejemy się, bo zdajemy sobie sprawę, że musiałam się jeszcze wiele nauczyć. Śmiejemy się, bo zdajemy sobie sprawę, że to normalne, że kobieta może być przerażona. Śmiejemy się, bo zdajemy sobie sprawę, że byłam traktowana

z miłością i cierpliwością. Podobnie jak traktowany jest każda inna nowa osoba, która nie ma pojęcia, czym naprawdę jest zdrowienie. Z czasem i dużą ilością miłości nowe osoby zamieniają się w osoby z dużym stażem trzeźwości i zdrowienia.

Śmiejemy się, bo jesteśmy rodziną, która zżyła się ze sobą przez lata i żadne z nas nie zamieniłoby tego związku za nic, a także chcemy robić wszystko, co konieczne, by kochać innych. Żeby i oni mogli w końcu nie być przerażeni. Jednak poświęcanie wiele wysiłku, żeby zbudować relacje, nawet jeśli to niezwykle trudne, jest konieczne, aby móc wzrastać w tych relacjach. Dla każdego jest nadzieja wzrastania w relacjach w SA, jeśli tylko chcą pracować nad tym wzrostem.

KATHY R., Oregon, USA



TEMAT DYSKUSJI

Czy moja wspólnota lokalna jest bezpieczna – zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet, którzy w niej są?

Kathy opisuje bardzo szczegółowo, co sprawiło, że wzrosła w relacjach z ludźmi przez ostatnie 12 lat. Opowiada o swojej życiowej pasji zdrowych relacji i wielu odpowiedziach, które znalazła w SA.

Ujawnia trudności, jakie miała jako kobieta, przychodząc do wspólnoty, w której przeważali mężczyźni. Opowiada o swoich lękach i zmaganiach. Ale także o rzeczach, których nauczyła się od innych i które zaczęła wprowadzać w życie. Przyjęła wspólnotę jako swoją nową rodzinę i od tego czasu podejmuje wiele kolejnych działań.

Czy naprawdę traktuję osoby z SA jako moją

rodzinę z wyboru? Jakiego działania podejmuję, aby to była niedoskonała, ale zdrowa rodzina?

Czy spędzam czas z innymi po mityngach? Czy angażuję się w organizacyjną stronę SA? Czy uczestniczę w różnych spotkaniach wspólnoty? Czy przebywam z osobami o dłuższej trzeźwości, jednocześnie nie zaniedbując osób z krótszą trzeźwością niż moja?

Czy dbam w trzeźwy i zdrowy sposób o wszystkie osoby z SA – także przeciwnej płci? Czy naprawdę dbam o to, aby każdy czuł się w mojej grupie jak w domu?

Czy moja lokalna grupa i wspólnota jest bezpiecz-

na – zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet, które w niej są? Co robi moja grupa lokalna i wspólnota, aby przyjąć kobiety pukające do jej drzwi?

Czy grupa stosuje w praktyce ducha rozdziału „Mityngi mieszane” ze str. 215-216 Białej Księgi? Czy grupa zachęca kobiety do angażowania się w służby na każdym poziomie?

Możesz wykorzystać ten temat na mityngu dyskusyjnym lub przesłać nam historię swojej drogi zdrowienia na adres es-say@sa.org



Mówiąc krótko – po prostu ciągle wracałam

Zaczęłam w SA jako młoda, owdowiała, samotna matka w czerwcu 2005 roku. W tym czasie w mojej grupie domowej były jeszcze trzy inne kobiety. W ciągu roku już ich nie było. Moja sponsorka była jedną z nich. Postanowiła odejść i spróbować bardziej kontrolowanej żądy, sponsorka mojej sponsorki przeprowadziła się, a druga kobieta przestała przychodzić z powodów zdrowotnych.

Na szczęście, do tego czasu, przepracowałam kroki i wiedziałam ponad wszelką wątpliwość, że muszę być w SA, jeśli chcę kontynuować życie i być zdrową mamą, która sama wychowuje czwórkę małych dzieci.

Na początku bycie jedyną kobietą było bardzo onieśmielające, ale nie pozwoliłam, by mnie to zniechęciło. Moja choroba zniszczyła już dwa małżeństwa. Ponadto, jakieś sześć miesięcy po tym, jak sponsorka i inne kobiety przestały przychodzić do grupy macierzystej, prawie popełniłam samobójstwo. Jestem wdzięczna, że był pewien oldtimer, do którego mogłam zadzwonić tego wieczoru, kiedy mój czteroletni synek wszedł, gdy miałam właśnie zażyć garść tabletek i zapytał: „Co robisz, mamusiu?”

Siedziałam na mityngach przez następny rok – półtora roku wpatrując się w podłogę tylko po to, by móc skupić się na temacie mityngu i nie pozwolić pobłądzić mojej pożądlivej głowie. W ten sposób mogłam skupić się na historiach, a nie na dzielących się nimi mężczyznach (co mieli na sobie, jak wyglądali, itp.). Mogłam skupić się na tym, jak bardzo jesteśmy do siebie podobni, zamiast na oczywistej różnicy, jaką jest bycie mężczyzną lub kobietą.

Powoli, z czasem, słuchanie w ten sposób przynosiło korzyści, ponieważ zaczęłam identyfikować się z historiami mężczyzn w grupie. To pomogło mi zacząć postrzegać ich jako ludzi, a nie obiekty żądy lub „coś, za czym można gonić” żeby mnie pożąдали.

Podczas trzeciego roku, podjęłam się służby jako osoba odpowiedzialna za literaturę. Potem znalazłam inne sposoby, by służyć, przychodząc wcześniej i rozkładając materiały, prowadząc czasem mityngi, rozdając medale trzeźwości, byłam też kobietą kontaktową, gdy kobiety dzwoniły na telefon wspólnoty dla kobiet. Podejmowałam się wszystkich form służby, o których wiedziałam, że nie są zbyt czasochłonne i nie odciągają mnie od moich małych dzieci i studiów.

Z czasem, po około trzecim roku kontynuowania „ciąglego wracania” i podejmo-

wania się małych służb, nastrój chłopaków z mojej grupy zmienił się. Mogłam faktycznie „poczuć” zmianę. W końcu serdecznie mnie witano i przyjmowano, gdy przychodziłam na jakiś mityng. Zdarzało

Powoli, mężczyźni w grupie zmienili się z „mężczyzn w grupie” na moich „Braci”. Stali się moimi największymi cheerleaderami i orędownikami w poszukiwaniu innych służb.

się, że po mityngach pytano mnie o coś, czym się podzieliłam. Mężczyźni zaczęli prosić o mój punkt widzenia na dany temat, aby uzyskać inny wgląd w sytuację.

Powoli, mężczyźni w grupie zmienili się z „mężczyzn w grupie” na moich „Braci”. Stali się moimi największymi cheerleaderami i orędownikami w poszukiwaniu innych służb. Chętnie przeszli ze mną przez kilka bardzo trudnych sytuacji. Jednogłośnie zagłosowali za finansowaniu dla mnie

Międzynarodowych Złotów, abym mogła poznać inne kobiety w SA. Wielu z nich dziękowało mi za moją gotowość do „ciąglego wracania”, ponieważ nauczyli się wiele dzięki temu, że tam jestem, dzięki mojemu doświadczeniu, sile i nadziei, kiedy się dzieje, tak jak i ja nauczyłam się od nich.

Przez lata inne kobiety przychodziły i odchodziły, ale żadna nigdy nie została, głównie z powodu niekomfortowego uczucia bycia jedyną kobietą, kiedy nie mogłam uczestniczyć w mityngu. Dopiero w ciągu ostatniego półtora roku dwie inne kobiety stały się częścią mojej grupy domowej i zostały w niej.

Dziś, prawie 16 lat później, jestem wdzięczna, że po prostu „wracałam”, ponieważ mężczyźni powiedzieli mi, że zyskałam ich szacunek, podziw i przyjaźń po prostu dlatego, że chciałam wciąż wracać.

Pytano mnie: „Co mężczyźni mogą zrobić, by wspierać kobiety w swoich wspólnotach?” A ja odpowiadałam, żeby zrobić to, co zrobili moi bracia, ale żeby nie trwało to tak długo. Przyjmujcie kobiety, walczcie o nie, towarzyszcie im, bądźcie ich orędownikami, ponieważ potrzebujemy tego programu tak samo jak one.

W związku z tym, wezmę kolejne 24. Jestem wdzięczną zdrowiejącej seksoholiczka.

TENCH S., Texas, USA



W czasie zdrowienia nauczyła się dobrze bawić

Po tym, jak wykonała wiele pracy nad swoją nadwrażliwością, błędnymi wyobrażeniami o miłości i lękach, obecnie w swym życiu skupia się na zabawie.

Trudno było mi dobrze się bawić, gdyż byłam bardzo wrażliwa. Kiedy przyszedłam, nie wiedziałam, że jestem wrażliwa. Myślałam, że wszyscy inni mają problemy, więc mnie irytowali. Myślałam też, że wszyscy inni powinni się wcześniej dowiedzieć, co może mnie denerwować (aby tego uniknąć). Byłam jak krab bez skorupy, albo zwierzę bez skóry... po prostu „chodząca wrażliwość”.

Z tego powodu nie mogłam prawie żyć. Nie mogłam pracować, byłam tak uzależniona, że jeśli ktoś był dla mnie miły, to po prostu „się roztopiałam”. Efekt „topienia” mógł wystąpić wobec kuriera, listonosza, czy jakiegokolwiek pracownika. Moja reakcja na dobroć była totalną przesadą. Było to spowodowane tym, że byłam bardzo samotna.

Częścią zdrowienia było dla mnie nauczenie się radzenia sobie z tą wrażliwością. Musiałam nauczyć się przyznawać, że jest to MOJA WŁASNA WRAŻLIWOŚĆ i nie obwiniać innych, ale dowiedzieć się, która część i jaka historia zdrady,

gniewu i frustracji powodowała wszystkie te moje wrażliwości.

Aby zacząć leczyć moją wrażliwość, za każdym razem, gdy ktoś powiedział coś, co mnie poruszało, zapisywałam to. Dokładne słowa. Nie inne słowa, tylko dokładnie te same. Następnie rozmawiałam o tych poruszających mnie słowach, zwrotach lub zdaniach z inną osobą we wspólnocie, abym mogła przepracować wszystkie uczucia, które się pojawiły (i w razie potrzeby nauczyć się ustalać granice). Więc żeby móc się dobrze bawić ... musiałam pozbyć się tej ogromnej wrażliwości.

Drugą rzeczą, aby dobrze się bawić, było poznanie, czym jest miłość. Kiedy zaczęłam zdrowienie, nie miałam pojęcia, czym jest miłość. Oto definicja, której lubię używać:

Miłość jest emocjonalnie bezpieczna,
Miłość jest emocjonalnie chroniona,
Miłość jest emocjonalną przynależnością,
Miłość jest emocjonalną opieką,
Miłość jest emocjonalną akceptacją,
Miłość jest emocjonalnie wyjątkowa.

W moim uzależnieniu, kiedy facet mówił, że jestem wyjątkowa – to była miłość. Obecnie te części lub aspekty miłości mogę otrzymać od kobiet, a nie od mężczyzn. Przy kobietach mogę być emocjonalnie bezpieczna. Mogę być emocjonalnie chroniona, otoczona opieką i akceptowana – przy kobietach. Potrafię być emocjonalnie wyjątkowa – przy kobietach. Kobiety, które są blisko w moim życiu wiedzą, że są dla mnie priorytetem i są wyjątkowe.

Kiedy zaczęłam zdrowieć, nie ufałam kobietom. Byłam o 1000% bardziej wrażliwa wobec kobiet. Dziś lepiej wybieram kobiety, które chcę umieścić w swoim życiu. Moje rozeznanie co do tego, które kobiety wprowadzam do mojego życia jest lepsze.

Teraz chcę porozmawiać o dobrej zabawie. Przed zdrowieniem zawsze się bałam. Życie było jak chodzenie po linie, z której w każdej chwili mogłam spaść. Zawsze wpadałam w panikę. Cały czas koncentrowałam się na obawach przed tym, co mnie czeka. Żyłam w przerażeniu.

Dzięki uczestnictwu w programie, życie stało się bardziej spokojne. Życie stało się bardziej miękkie i wygodne. Cały ten czas w głowie pełnej obaw – musiał ODEJŚĆ! Inne programy Dwunastu Kroków, dotyczące pieniędzy, kariery, były dla mnie na milion procent niezbędne, a nie opcjonalne, aby zmniejszyć lęki i nabrać pewności siebie.

Moje dzisiejsze życie skupia się na zabawie. Moja praca jest szalenie zabawna. Moje życie jest zabawne. Cały czas wędruje. Cały czas podróżuję. Bez przerwy rozmawiam przez telefon. Staram się koordynować, aby ludzie cały czas się spotykali. Jeżdżę na zloty. Cieszę się, że mogę jeździć na wszystkie zloty. Nie mogę się doczekać, kiedy pojedę do Singapuru, Włoch, Grecji, Egiptu – proszę zorganizujcie zloty.

Spędzanie czasu z moimi podopiecznymi to świetna zabawa. Zapraszam podopieczne do udziału w zlotach. Dla mnie spotkania towarzyskie to zabawa. Jestem

ekstrawertykiem. Dobrze się bawię z moją liczną rodziną. Robię wiele sportowych rzeczy. W moim życiu chodzi o zabawę.

Trochę informacji o mnie. Przyszedłam do SA w 1993 roku. Dzisiaj mam ponad 18 lat trzeźwości w SA. Randkowałam w trzeźwości zanim wyszłam za mąż przez cztery i pół roku. Wyszłam za mąż za faceta z programu. Nie wygląda na to, że kiedykolwiek opuścimy ten program. Zamierzam tu być do 99 lat lub 112 lat. Tak samo mój mąż.

Podsumowując. Mam nadzieję, że znajdziesz miłość na programie – która jest emocjonalnie bezpieczna, emocjonalnie chroniona, emocjonalną przynależnością,

**W moim uzależnieniu,
kiedy facet mówił,
że jestem wyjątkowa
– to była miłość.
Obecnie te części lub
aspekty miłości mogę
otrzymać od kobiet,
a nie od mężczyzn.**

emocjonalnie zaopiekowana, emocjonalnie akceptowana i emocjonalnie wyjątkowa. Mam nadzieję, że odpuścisz swoją nadwrażliwość i przestaniesz obwiniać innych. Zapisz słowa lub zwroty „wyzwalacze”, na które reagujesz, a następnie porozmawiaj o uczuciach z osobami z programu.

Mam nadzieję, że podzielisz się miłością, którą znajdziesz w SA. To rodzina – dla wielu ulepszona – z ludźmi w roli zastępczych ciotek, kuzynów, babć, dzieci. Mam tu swoje wybrane dzieci zastępcze. Dołącz więc do rodziny, zwiedzaj świat i baw się razem z nami.

JULIE F., California, USA





Historia SA pokazuje, że razem jest lepiej

Broszura „Początki”: Opisy z broszury „Początki i wczesny rozwój SA” (Origin and Early Growth of SA) stała się jedną z moich ulubionych tekstów z literatury SA. Relacja Roya o wczesnej historii SA podkreśla, że mężczyźni i kobiety byli razem zaangażowani w rozwój naszej wspólnoty od samego początku.

Gdybyśmy tylko mogli wiedzieć, co stało się z tymi pionierami. Roy wspomina o Beverly i Kelly na pierwszym zlocie SA w lipcu 1981 roku. Na drugim zlocie całej wspólnoty w styczniu 1983 roku były Lisa i Dolores. Na trzecim krajowym zlocie w grudniu 1983 r. było 14 delegatów, z których 6 było kobietami: Sylvia J. (Oklahoma City), Carol B. (Edmonton, Alberta), Tandra G., Barbara T., Elizabeth-Ann M. (Salt Lake City), Lynn C. (Seattle). Sylvia pozostała we wspólnocie przez cały ten czas – i dzięki łasce Bożej zbliża się do 40 lat trzeźwości.

Ale od tamtych wczesnych lat, my mężczyźni zaczęliśmy dominować w SA i na wielu mitingach są zero lub tylko jedna lub dwie kobiety. Czasami może się wydawać, że kobiety są prawie niewidoczne w SA.

Jestem w innej wspólnocie dla innego uzależnienia i na tamtym programie sytuacja jest odwrotna. Przeważają kobiety. Na moim mitingu macierzystym jest nas

pięciu mężczyzn wśród prawie 40 kobiet. Jestem jednak mile widziany przez te kobiety i nasze wzajemne przyjaźnie wykraczają daleko poza wszelkie różnice między nami. Nie czuję się w mniejszości z powodu sposobu, w jaki kobiety odnoszą się do nas, mężczyzn.

W styczniu 1990 roku pięcioro z nas – trzech mężczyzn i dwie kobiety – wsiadło do wynajętego vana i pojechało 10 godzin z Waszyngtonu do Nashville, aby wziąć udział w moim pierwszym międzynarodowym zlocie SA. Czuliśmy się tak, jakbyśmy w jakiś sposób na nowo odkrywali naszą niewinność jako bracia i siostry w duchu sekcji „Mitingi mieszane” (str. 215-217 Biała Księga).

Dzisiaj, w 2021 roku, uczę się, że mogę zrobić więcej jako mężczyzna, aby upewnić się, że SA jest naprawdę „wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się ze sobą doświadczeniem, siłą i nadzieją”. Staram się robić to, co do mnie należy, aby w odpowiedni sposób witać kobiety na mitingach. Zachęcam kobiety do podejmowania służby na każdym poziomie, najlepiej jak potrafię. Postuluje, aby cała wspólnota przyłączyła się do tego wysiłku, łącznie z utworzeniem Komitetu Wspierania Kobiet przy radzie Powierników, który skupi na tym naszą wspólną uwagę. Dbam o to, by traktować nasze siostry jak równe i zapraszać je na mitingi SA. Staram się pamiętać o tym, jak bardzo doceniam to, że kobiety z drugiej wspólnoty włączają mnie w każdy jej aspekt.

W SA mamy wspólny problem i szukamy wspólnego rozwiązania. „Jesteśmy zjednoczeni ze sobą przez wspólne zaangażowanie w trzeźwość i zdrowienie” (Biała Księga, str. 217). Nie chciałbym, żeby było inaczej.

L.A., Erywań, Armenia



Kiedy Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko inne jest na właściwym miejscu

Kiedy miałam 3 lata, musiałam zostać w szpitalu z powodu zapalenia płuc, podczas gdy moi rodzice nie mogli być tam ze mną, co było bardzo traumatycznym doświadczeniem. Znałam tę „zabawę w dotykanie” z przedszkola i wiedziałam, że to miłe uczucie.

Mama przyłapała mnie kilka razy, gdy się masturbowałam i bardzo się zezłościła. Zaczęłam więc ukrywać to przed innymi. Kiedy miałam 13 lat, mój ojciec dotknął mnie w nieodpowiedni sposób. Zaproponował też wspólne przeglądanie magazynów porno, co – jak mówił – było rodzajem edukacji seksualnej. Wielokrotnie mimowolnie zetknęłam się z nieodpowiednimi „dotykaczami”, ekshibicjonistami i gwałcicielami.

Masturbacja stała się wielkim problemem, gdy zostałam nastolatką. Terapeuci, do których mnie skierowano, powiedzieli, że to normalne wśród młodych ludzi i że czuję się źle, bo jestem zbyt religijna. To nie rozwiązało mojego problemu. Zaczęłam mieć myśli samobójcze i wiele razy próbowałam odebrać sobie życie.

Po ślubie, w wieku 20 lat, przez kilka lat miałam przerwę w masturbacji. Byłam szczęśliwa, że zostałam wyleczona. Ale to nie trwało długo.

Około 5 lat temu znalazłam na Facebooku grupę dla osób cierpiących na depresję i lęki. Wkrótce zaczęliśmy seks-rozmowy, które trwały 2 lata. Robiłam dla nich rzeczy, których nigdy wcześniej nie robiłam. Zdałam sobie sprawę, że jestem uwięziona w swojej głowie.

Byłam zdesperowana, zaczęłam więc szukać pomocy. Następny terapeuta powiedział mi, że jestem uzależniona od seksu. To był dla mnie szok. Wiedziałałam, że mam problem, ale uzależnienie? Wkrótce

po tym, w listopadzie 2018 roku, znalazłam lokalny miting SA.

Po kilku miesiącach nadal się uruchamiałam – zagubiona i zamknięta w świecie w mojej głowie. Wydawało mi się, że jestem szczęśliwa, ale w rzeczywistości byłam całkowicie bezsilna wobec żądy. Umierałam wewnętrznie – straciłam całą wiarę, nadzieję, entuzjazm i chęci. Odeszłam z SA.

Po 3 miesiącach wróciłam. Zrobiłam ten pierwszy krok w nieznaną, a uczucia naprawdę przyszły potem. Odzyskałam wiarę, nadzieję, entuzjazm i chęci... Jestem dziś obdarowana na wiele sposobów i wdzięczna za każde pozytywne i negatywne doświadczenie. Wszystkie one były potrzebne, abym mogła się rozwijać. Widzę różnicę w moim nastawieniu do trzeźwości i zdrowia.

Podczas gdy za pierwszym razem kontaktowałam się głównie z mężczyznami, tym razem łatwiej jest mi nawiązać kontakt z kobietami. Jest to ekscytujące, ponieważ każda z nas jest inna, pochodzi z innego kraju, kultury i ma unikalne doświadczenia związane z uzależnieniem. Dziś modłę się do Boga, aby pokazał mi „co mogę ofiarować innym”. Chcę dawać to, co otrzymałam, zamiast płakać za tym, co straciłam lub za tym, że mam tylko trochę. Zawsze znajduję się ktoś, kto nie ma nic. Poprzez służbę i sponsorowanie nowym osobom mogę dzielić się z innymi umiejętnościami, doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Myślenie o jutrze mi nie służy, staram się więc skupić na dniu dzisiejszym, nie patrząc w przyszłość – jest zbyt odległa. Powierzenie mojego życia i woli opiece Boga jest jedynym sposobem, aby doświadczyć widocznych i trwałych zmian w życiu. Dziś na pierwszym miejscu stawiam Siłę Wyższą, bo wierzę, że „kiedy Bóg jest na pierwszym miejscu, wszystko inne jest na właściwym miejscu”.

AGA M., Edynburg, UK





Członkowie grupy odnosili się do niej z miłością zachowując granice.

Dla kogoś, kto identyfikuje się z tekstem „Niewidzialny potwór” w naszej książce „Zdrowienie postępuje”, to cud, że mogę się dziś podzielić „Praktykowaniem zdrowych interakcji w SA”. Myślę, że kluczowym słowem dla mnie jest „praktyka”, ponieważ nigdy nie będę doskonała, a postęp to nie perfekcja.

Przychodząc do wspólnoty byłam seksholiczką pełną żądz i samowoli. Siedziałam na mityngach i słuchałam, ale byłam oszołomiona. Miałam też dodatkowy ciężar bycia jedyną kobietą na mityngu, choć w tamtym czasie byłam tak roztrzępana, że nie zdawałam sobie z tego sprawy.

Jestem bardzo wdzięczna, że spotkałam się z szacunkiem, miłością i tolerancją na mityngach. Osoby ze wspólnoty obdarzały

mnie miłością do momentu, gdy byłam w stanie pokochać samą siebie. Sposób, w jaki mogę opisać interakcje, jakie mieli wobec mnie członkowie mężczyźni, to pełne miłości z zachowaniem zdrowych granic. Byłam traktowana jak każdy inny nowoprzybyły, z pewnymi małymi, ale znaczącymi różnicami:

- Tylko długoletni członkowie mieli mój numer i odbierali moje telefony.
- Nie było ze mną kontaktu jeden na jeden.
- Byłam włączana w wydarzenia towarzyskie, tj. spotkania po mityngach.
- Zachęcano mnie do pełnienia służby.
- Gdy dla niektórych osób obecność kobiety na mityngu była trudna, zarówno ja, jak i oni otrzymywaliśmy

wsparcie indywidualne i dzięki sumieniu grupy.

- W mojej wspólnocie często słyszy się i praktykuje zdanie, że w SA nie ma kobiet ani mężczyzn, są tylko członkowie.

Dla mnie dzisiaj są tylko członkowie SA. Identyfikuję się zarówno z mężczyznami jak i kobietami i praktykuję powierzenie moich wad wszystkim ludziom, których spotykam na mityngach.

Dziś, gdy na mityng przychodzi nowa osoba – mężczyzna czy kobieta – witam ich i życzę wszystkiego dobrego. Jeśli mają pytania, mogę na nie odpowiedzieć, ale jeśli nowoprzybyły mężczyzna chce porozmawiać więcej lub wymienić się numerami, delikatnie kieruję go do innych mężczyzn.

Jest kilka granic, które mam, jedną z nich jest to, aby nie rozmawiać przez telefon i nie przyjaźnić się z mężczyznami poza służbą i mityngami. W ten sposób mogę cieszyć się poznawaniem moich braci w bezpieczny, nie uprzedmiotawiający sposób.

Inną granicą jest szanowanie własnych ograniczeń, jeśli więc czuję się niekomfortowo lub czuję się w jakikolwiek sposób pobudzona, robię przerwę i zwracam się do sponsorki lub Siły Wyższej, a następnie reaguję z nastawieniem powierzenia się i bezpieczeństwa.

Jeśli muszę się wycofać lub zmienić coś w sytuacji, w której się znajduję, robię to biorąc na siebie odpowiedzialność za to, że druga osoba nie powoduje dyskomfor-

tu we mnie, ale że dyskomfort pochodzi z mojego wnętrza, więc muszę słuchać i dbać o to, co dzieje się wewnątrz mnie. Żądza jest we mnie, nie w innych.

Moje interakcje z kobietami są inne i cieszę się, że mam siostry w tej wspólnocie. Wspaniale jest uzdrawiać moje relacje z kobietami. Pochodzę z rodziny, gdzie relacje z ważnymi osobami, które się mną opiekowały były niezdrowe, dlatego wiele starych ran i traumatycznych przeżyć ujawnia się podczas interakcji z siostrami we wspólnocie.

Jestem wdzięczna, że mam wspaniałą sponsorkę, podopieczne i przyjaciółki we wspólnocie, które pomagają mi wzrastać i zdrowieć. Wnoszę narzędzia programu i moc Boga w moje interakcje. Pełnienie służby i przebywanie z kobietami we wspólnocie jest niezbędne dla zdrowienia i jestem im wszystkim wdzięczna.

Dla mnie dzisiaj są tylko członkowie SA. Identyfikuję się zarówno z mężczyznami jak i kobietami i praktykuję powierzenie moich wad wszystkim ludziom, których spotykam na mityngach. Czuję się o wiele lepiej znając was wszystkich.

DENISE O., *Dublin, Ireland*



Moje nastawienie do kobiet staje się coraz zdrowsze

Po raz pierwszy wstąpiłem do SA 28 lat temu, kiedy SA w Wielkiej Brytanii była małą wspólnotą z kilkoma mitingami. Moją główną formą kontaktu z innymi osobami z SA był telefon. Spotkałem jednak inne osoby twarzą w twarz, w tym sporo kobiet na jedynym regularnym zlocie Brytyjskim, który dawniej się odbywał.

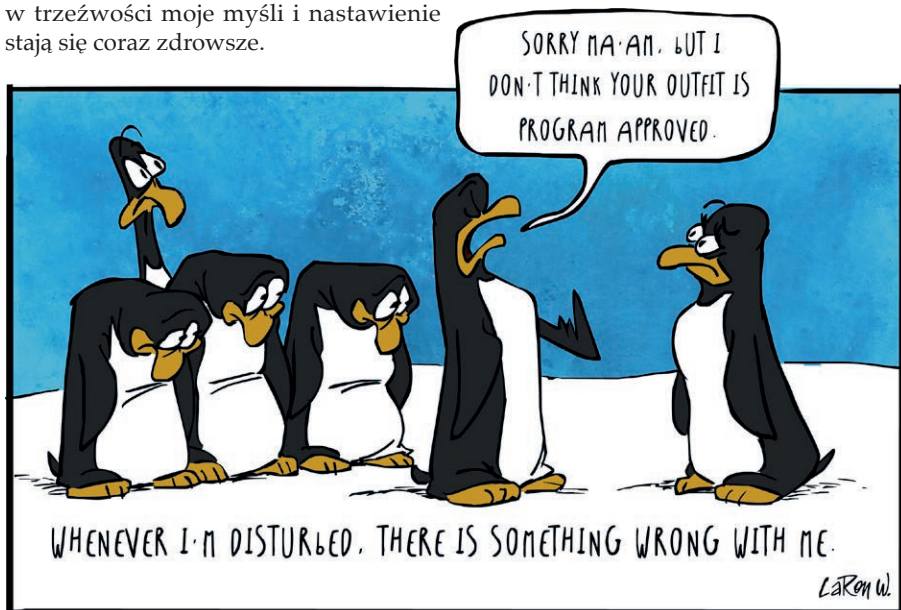
Wtedy było nas tylko kilku i sami zajmowaliśmy się cateringiem. Był to wspaniały sposób na lepsze poznanie się poprzez wspólną pracę, dzielenie się i spędzanie czasu. Kobiety były częścią tej grupy. Uczestnicząc w tych zlotach nauczyłem się wiele o płci przeciwnej, o sobie i o moim stosunku do kobiet, a pozytywny efekt nigdy mnie nie opuścił.

W życiu codziennym i rodzinnym utrzymuję kontakty zawodowe i towarzyskie zarówno z mężczyznami, jak i kobietami. Kiedyś miałem duży problem z myśleniem i nastawieniem do kobiet, ale w trzeźwości moje myśli i nastawienie stają się coraz zdrowsze.

Pierwsza grupa SA powstała w moim rodzinnym mieście kilka lat temu i całkiem sporo kobiet przyszło na swój pierwszy miting. Żadna z nich nie została dłużej niż dwa lub trzy mitingi, ale było to dla mnie bardzo pouczające i emocjonalne doświadczenie usłyszeć „moją historię” i „mój ból” opowiedziane przez kobietę. Nigdy nie wiedziałem, że mężczyźni i kobiety mają tyle wspólnego.

Moje postawy, opinie i myśli o kobietach były w przeszłości błędne. Program uczy mnie, że jeśli coś mi przeszkadza, to znaczy, że coś jest ze mną nie tak. Uczestnictwo w spotkaniach z kobietami, gdzie wszyscy szczerze dzielimy się sobą, daje mi zupełnie nowe, zdrowe spojrzenie, nie tylko na kobiety, ale na świat, w którym żyję.

RAYMOND H., Leeds, Wielka Brytania 



Mój pierwszy miting był 11 października 2011 roku i dzięki łasce Boga pozostałam trzeźwa od tego czasu. Na początku znalazłam radość w grupie domowej w Barcelonie. Byłam jedyną kobietą wśród około pięciu lub sześciu mężczyzn. Byli dla mnie bardzo mili i pomogli mi zachować trzeźwość. Po pewnym czasie zaczęłam czuć się odizolowana, ponieważ widziałam, że mężczyźni spędzali razem czas i mieli między sobą szczególną więź, której ja również pragnęłam. Był to bardzo samotny czas, ponieważ w Hiszpanii nie było innych kobiet.

W 2013 roku pojechałam na zlot do Polski i poznałam inne kobiety, co sprawiło mi ogromną radość. Założyłyśmy mitingi na Skype i Whatsapp, co trzymało nas w jedności. Więcej kobiet zaczęło przyjeżdżać do SA w Hiszpanii, co było dla mnie wspaniałe. Zaczęłyśmy też S-Anon.

Zaangażowałam się w wiele służb w hiszpańskiej Intergrupie, gdzie miałam kontakt głównie z mężczyznami, a współpraca układała się dobrze. Jednak podczas służby poznałam kobiety z innych części Hiszpanii i Europy i zdałam sobie sprawę, że czuję się

z nimi bardziej komfortowo – bardziej się z nimi identyfikuję i czuję się swobodnie.

Przez ostatnie 3 lata bardziej skupiałam się na budowaniu relacji z kobietami w SA, szczególnie z Hiszpankami, ponieważ mieszkają bliżej i mogę utrzymywać z nimi częstszy kontakt. Moja partnerka wdzięczności (ang. gratitude partner – inna osoba z SA, z którą regularnie wymienia się listą wdzięczności, przypis tłumacza) pochodzi z Niemiec, a sponsorka z Luksemburga, mam też kilka podopiecznych z innych krajów europejskich.

Teraz zdaję sobie sprawę, że chociaż lubię kontakt z mężczyznami we Wspólnocie, ponieważ są moimi braćmi, to czuję się o wiele bezpieczniej i bardziej komfortowo, oraz bardziej identyfikuję się z kobietami z SA. Śmieję się z nimi i dobrze się razem rozumiemy.

Odnalazłam nową radość we Wspólnocie dzięki pogłębianiu relacji z kobietami w SA. Uwielbiam spędzać z nimi czas i dzielić się naszą wspólną podróżą zdrowienia. Czuję, że należę do tej wspaniałej grupy sióstr.

YVONNE C., Barcelona, Hiszpania 



Dziś wybiera życie i miłość

Wykorzystywanie seksualne doprowadziło ją do nienawiści do samej siebie. Trzeźwość seksualna prowadzi ją do zdrowego dbania o siebie.

Jestem zdrowiejącą seksoholiczką z Ukrainy, trzeźwą od jesieni 2015 roku. Zupełnie nie radzę sobie z żądzą, którą przejawia się w uprzedmiotowieniu, fantazjach i niezdrowej obsesji na punkcie jednej osoby lub grupy osób. Straciłam kontrolę nad swoimi myślami, uczuciami i działaniami.

Mam 57 lat i od najmłodszych lat starałam się osiągnąć sukces we wszystkim, co robiłam. Pragnienie osiągnięcia sukcesu nadal pomaga mi w moim zdrowieniu z alkoholizmu, narkomanii i uzależnienia od seksu. Chęć osiągnięcia sukcesu w życiu osobistym i poślubienia po raz trzeci kolejnego obiektu mojej żądzy, doprowadziła mnie do wspólnoty SA.

Od pierwszych mitingów zaczęłam odczuwać czystość małego dziecka otoczonego przez inne małe dzieci w ciałach dorosłych mężczyzn i kobiet. Literatura SA, historie osobiste i dzielenie się uczestników rozbrzmiewały w moim sercu identyfikacją, współczuciem i przynależnością. Zdałam sobie sprawę, że wróciłam do domu.

Potrzebowałam sponsorki, co okazało się problemem, ponieważ w grupie, do której chodziłam, byli tylko mężczyźni. Zaczęłam więc uczyć się języka sąsiedniego kraju i jeździć na wydarzenia SA w tym kraju. W listopadzie 2019 roku znalazłam sponsorkę, a jeśli jest taka potrzeba, to przy komunikacji korzystamy

Od pierwszych mitingów zaczęłam odczuwać czystość małego dziecka otoczonego przez inne małe dzieci w ciałach dorosłych mężczyzn i kobiet.

z programów tłumaczących. Od sponsorki otrzymuję niezbędne wskazówki

i wsparcie emocjonalne do pracy nad Krokami i widzę w tym Bożą Opatrzność.

Obecnie mieszkam w mieście, w którym się urodziłam i spędziłam dzieciństwo. Jest to region konfliktu politycznego i wojskowego. W moim mieście nie ma grup 12 Kroków. Mogłabym wyjechać, ale myślę, że woła Bożą jest, abym tu została na razie, aby doświadczyć uzdrowienia z traum i niedostatku z dzieciństwa.

Praca na Krokach w SA ujawniła wydarzenia, które stały się podstawą wszystkich moich uzależnień. Wyraźnie pamiętam pierwszy wymuszony kontakt seksualny z pijanym krewnym mężczyzną, kiedy miałam zaledwie 3 lata i 3 miesiące. Wkrótce stałam się świadkiem i ofiarą jeszcze straszniejszej zbrodni i trafiłam na oddział intensywnej terapii, gdzie przez ponad rok walczyło o moje życie.

Praca nad programem pomogła mi dostrzec, że w tamtym czasie, mimo bardzo młodego wieku, podjęłam brzemienną w skutki decyzję, która stała się główną postawą mojego życia i główną wadą: „Nie chcę żyć tym życiem”. Od dzieciństwa uczono mnie, aby zaspokajać potrzeby i pragnienia ludzi wokół mnie, co stało się sensem mojego życia i wyborem zawodu. Odnosiłam sukcesy zawodowe i biznesowe, ale to nie pomogło mi wypełnić wielkiej pustki w mej duszy. Tylko dokładna, oddana praca nad 12 Krokami we wspólnocie SA pomogła mi zobaczyć, zidentyfikować i zatrzymać niezdrową obsesję nienawiści do samej siebie.

Aby pozostać trzeźwą i wyzdrowieć, modłę się i planuję swój dzień tak, abym miała możliwość uczestniczenia w wirtualnych wydarzeniach (złoty gry) i grupach SA. Piszę, dzwonię do sponsorki i podopiecznych, komunikuję się z nowymi osobami. Uczę się języka mojej sponsorki.

Musiałam dużo pracować nad uczuciami nienawiści i odrzucenia, tłumiony-

mi przez zewnętrzną pobożność. Teraz pozwalam sobie czuć bez strachu – nie tłumić, ale konstruktywnie przeżywać uczucie nienawiści do zdarzeń i ludzi, którzy mi nie odpowiadają.

Dzisiaj, czas izolacji i samotności jest błogosławioną okazją, aby poczuć obecność i ochronę Siły Wyższej, i zobaczyć Jego prowadzenie w moim życiu i w życiu innych. To jest czas, kiedy mogę poczuć siebie i zrozumieć siebie. Potrafię zrozumieć, co lubię, czego nie lubię, ile potrzebuję snu, ile jedzenia, ile czasu chcę spędzać z innymi ludźmi.

Moja nowa postawa „wybieram życie i miłość” stała się moją obowiązkową i upragnioną modlitwą każdego dnia.

Kiedy robię właściwe rzeczy i uspokojam się, uczucie szczęścia przychodzi do mnie jako dar od Boga. Krok po kroku, żyję moim zdrowieniem i dziękuję Bogu za czas, który mogę spędzić z Nim w samotności. Pracuję teraz na Krokach 8 i 9, a Bóg zajmuje pierwsze miejsce na mojej liście zadośćuczynień. Moja nowa postawa „wybieram życie i miłość” stała się moją obowiązkową i upragnioną modlitwą każdego dnia.

Dziękuję Wam wszystkim za udział w naszym wspólnym zdrowieniu, które otwiera drzwi radosnej i szczęśliwej wolności, żeby wypełnić nasze pragnienie Samego Boga.

OLGA S., *Atczewsk, Ukraina*



Te lata były wielką radością

Trzeźwa od 1983 roku, potrzebowałaby kilka godzin, żeby opowiedzieć o wszystkich cudach i rzeczach, które się jej przydarzyły.



Mam na imię Sylvia i jestem zdrowiejącą seksuologiczka. Byłam samotnym dzieckiem. Byłam marzycielką. Nigdy nie byłam obecna. Gdy dorastałam, ludzie mówili mi rzeczy, których nie słyszałam, ponieważ zawsze byłam gdzieś w swojej głowie.

Moja starsza siostra była bardzo inteligentną osobą i miała dobre oceny, dobrze radziła sobie w szkole i z ludźmi, podczas gdy ja nie radziłam sobie do-

brze – zarówno z ludźmi, jak i w szkole. Moja młodsza siostra była bardzo ładna i wszyscy uważali, że jest urocza. Czulałam się więc cały czas niezrozumiana. Kiedy dorosłam, odkryłam, że moim problemem jest to, że mam ADD, ponieważ odłączam się i nie wiem, co ludzie do mnie mówią.

Czulałam się „gorsza”, ale odkryłam, że przyciągam do siebie uwagę flirtując. Miałam wielu chłopaków i myślałam, że to jest „bycie popularną”. Flirtowanie stało się moim źródłem poznawania ludzi. To

działo całkiem dobrze przez wiele lat, ale potem obróciło się przeciw mnie.

Kiedy pierwszy raz uprawiałam seks, zaszłam w ciążę. Musiałam więc wyjść za mąż. Urodziłam pięknego, zdrowego chłopca. Potem urodziłam córkę, która nie była tak godna zaufania i pomocna jak mój syn.

Wciąż pakowała się w kłopoty i stała się uzależniona. W poszukiwaniu pomocy dla niej znaleźliśmy program AA i terapię, a ona dołączyła do tej wspólnoty, podczas gdy ja dołączyłam do Al-Anon. Nie myślałam, że jestem uzależniona. Jednak pewnego dnia oglądałam w telewizji serial edukacyjny, który przedstawiał opis uzależnienia i opisywał zachowanie osoby uzależnionej – stany euforyczne i depresyjne, wtedy powiedziałam sobie: „To ja!” Miałam te wszystkie emocje – to dokładnie sposób w jaki się zachowuję, to jest dokładnie to kim jestem. Tylko, że moje uzależnienie było od mężczyzn, a nie od narkotyków.

Uznałam, że skoro muszę się odchudzić, to znaczy, że mam problem z przejadaniem się, więc poszłam wspólnoty dla osób uzależnionych od kompulsywnego jedzenia (AJ). Chodziłam na około 6 mitingów tygodniowo w Al-Anon i AJ. I wtedy usłyszałam pewnego człowieka na otwartym mitingu AA, który powiedział, że jest uzależniony od seksu i szuka ludzi, którzy mogliby się z nim spotkać. Miał na imię Jesse. Pomyślałam: „To ja, to ja! Muszę się z nim skontaktować!” Ale tego wieczoru nie udało mi się go złapać.

Około tydzień później był spikerem na mitingu. Kiedy usłyszałam jego historię, wiedziałam, że należą do tego programu. Podeszłam więc do niego i zapytałam, co z tym zrobić. Powiedział mi o mitingu u niego w domu.

Na początku byłam zdesperowana. Czulałam niepokój i miałam myśli samobójcze, ponieważ nie lubiłam mojego uruchamiania się – flirtowania i cudzołóstwa.

Było to bardzo trudne, ponieważ zostałam wychowana w kościele, a mój tata był kaznodzieją u metodystów. Uważałam, że wiem lepiej, ale nie potrafiłam robić lepiej, a potem bez względu na to, jak bardzo się starałam, nie potrafiłam się zmienić – próbowałam ciągle od nowa. Nigdy więcej nie miałam zamiaru tego robić – i znowu to robiłam.

Robiłam to wszystko regularnie, religijnie, ponieważ tak bardzo bałam się, że nie wyzdrowieję. Nie chciałam być tak chora. Za bardzo bolało. Więc bardzo mocno skupiłam się na tym i stopniowo zaczęłam powracać do zdrowia.

Wiedziałam, że mam problem i przynależę do SA. Wyrzeźwiałam od razu, na początku programu. Moja data trzeźwości SA to 10 maja 1983 roku. Powiedzieli mi, że muszę chodzić na 3 mitingi w tygodniu. Chodziłam już na mitingi Al-Anon i na mitingi AJ, więc po prostu dodałam do tego 3 mitingi SA. Byłam na prawie 9 mitingach w tygodniu i po każdym z nich czulałam się lepiej.

W zasadzie robiłam to, co mi kazano na początku, więc przez pierwsze 2 lata byłam po prostu nieugięta w kwestii moich mitingów, medytacji, prowadzenia dziennika. Robiłam to wszystko regularnie, religijnie, ponieważ tak bardzo bałam się, że nie wyzdrowieję. Nie chciałam być

tak chora. Za bardzo bolało. Więc bardzo mocno skupiłam się na tym i stopniowo zaczęłam powracać do zdrowia.

A kiedy wyzdrowiałam, w życiu wydarzyło się wiele, wiele cudów. Córka wytrzeźwiała ze swojego uzależnienia w tym samym miesiącu, w którym ja wytrzeźwiałam, więc co roku obchodzimy „ten sam dzień” trzeźwości.

Cudem było to, że mój ojciec był trzeźwy, mój mąż był trzeźwy, ja byłam trzeźwa. Innym cudem było otwarcie każdego z tych domów.

Przyszłam na program myśląc, że rozwiódę się z mężem, poślubię inną osobę i będę żyła długo i szczęśliwie. Oczywiście moja fantazja się nie spełniła, za co jestem dziś wdzięczna. Ale powiem Wam, że minęło sporo czasu, zanim stałam się wdzięczna. Kontynuowałam pracę nad trzeźwieniem i czułam się coraz lepiej.

Wraz z mężem kupiliśmy budynek na początku naszej trzeźwości AA. Był on pełen narkomanów, pewien młody człowiek strzelił sobie w głowę, a w jego pokoju rosła marihuana. W tym czasie córka była już w przejściowym domu zdrowienia z uzależnienia i dobrze sobie tam radziła. Tak więc staliśmy się naprawdę zmartwiczeni tym, że ludzie potrzebują przejściowego domu zdrowienia z uzależnienia.

Skontaktowaliśmy się więc z organizacją, która próbowała założyć taki dom w Oklahomie i porozmawialiśmy o tym. Założyliśmy dom przejściowy z terapeutą i jednym klientem. Zaczął się rozwijać. To

było inspirujące i ekscytujące – bardzo mi się to podobało.

Zacząłam studiować, aby zostać terapeutką. Otworzyliśmy drugi dom przejściowy, który był domem dla chłopców, dla dorastających chłopców. A potem w pierwszym domu wybuchł pożar i spłonął, musieliśmy go przenieść do innego budynku, a przy okazji otworzyliśmy trzeci dom!

Wtedy zdecydowałam, że chcę mieć dom przejściowy dla dziewcząt. Zaczęliśmy więc pracować z dorastającymi dziewczętami i udało nam się otworzyć dom dla dziewcząt, a w trakcie tego procesu przeżyłam chyba największe duchowe doświadczenie w życiu, jakie kiedykolwiek miałam, a była to praca z tymi dziewczętami.

Mieliśmy z tym pewne problemy po drodze. Jednym z nich było to, że nasz terapeuta sam był uzależniony od seksu i miał stosunek z jedną z naszych dorastających dziewcząt. Skończyło się na tym, że wytoczono nam proces o milion dolarów, więc to był bardzo przerażający okres. Mieliśmy przyjaciela z AA, który był adwokatem. Znał rodzinę tej młodej kobiety, której dotyczyła sprawa, jej ojciec też był adwokatem. Porozmawiali i zgodzili się wycofać zarzuty, jeśli tylko zwrócimy im pieniądze, które wydali na jej pobyt w domu przejściowym. Z radością tak zrobiliśmy. To był kolejny z naszych wielkich cudów.

Cudem było to, że mój ojciec był trzeźwy, mój mąż był trzeźwy, ja byłam trzeźwa. Innym cudem było otwarcie każdego z tych domów. Ludzie, którzy tam mieszkali, musieli być trzeźwi, żeby tam mieszkać, a my mieliśmy dla nich dobry program.

Córka wróciła trzeźwa z Nebraski, po około roku spędzonym w tamtejszym domu przejściowym i zaczęła pracę w naszym biurze. Mieliśmy wielką pasję do programu i do idei domów przejściowych, ale nie byliśmy zbyt dobrymi menedżerami.

Tak więc, w 1999 roku z powodu trudności finansowych, zamknęliśmy ten projekt domów. To było bardzo zniechęcające, byłam więc bardzo rozczarowana sobą. Bardzo zmagalam się z poczuciem porażki i nadal mam z tym problem. Uwielbiałam robić to, co robiłam, i uwielbiałam mieć projekt, który był dla mnie inspirujący.

Pełniłam służby na wszystkich różnych stanowiskach, jakie mają, tak długo, jak długo pozwalali mi służyć.

Kontynuowaliśmy nasze zdrowienie, jesteśmy aktywni w naszym kościele i aktywni na programie. Gdy miałam 6 czy 7 miesięcy trzeźwości, pojechałam na zlot, który Roy K. zorganizował w Simi Valley – było nas tam tylko 18 osób. Myślałam, że przyjadę tam i spotkam te wszystkie kobiety, które były na programie, i opowiedzą mi wszystko o tym, jak wyzdrowieć. Jednak to ja byłam tam najbardziej trzeźwą kobietą. Drugą osobą, która miała dłuższą trzeźwość, poza Royem, był Jesse L.

Na pierwszym mityngu na zlocie wybraлиśmy osoby odpowiedzialne za służby, mieliśmy mityng organizacyjny – zdecydowaliśmy, że będziemy je organizować co 6 miesięcy. Od tamtej pory raz na pół roku odbywały się zloty stacjonarne i mityngi organizacyjne – aż do czasu covid.

Covid naprawdę jest problemem, ale teraz robimy mityngi na Zoomie – kolejny z cudów mojego życia. Nie wiem, co byśmy zrobili, gdybyśmy nie byli w stanie komunikować się tak jak dzisiaj. To jest fantastyczne i jestem za to bardzo wdzięczna.

Pełniłam służby na wszystkich różnych stanowiskach, jakie mają, tak długo, jak

długo pozwalali mi służyć. Teraz głównie odbieram telefony i zajmuję się sponsorowaniem. Mam wspaniałe podopieczne, dzięki którym lepiej pracuję nad swoim programem.

Te lata przyniosły tak wiele radości i pomogły mi ciągle się rozwijać, jestem więc tak bardzo wdzięczna za wspólnotę Anonimowych Seksoholików. Potrzebowałabym kilku godzin, aby pokazać Wam wszystkie cuda i rzeczy, które nam się przytrafiły.

W tym momencie, mój mąż Gene i ja mieszkamy w niezależnej społeczności dla seniorów i od czasu koronawirusa, mamy trzy posiłki dostarczane do drzwi każdego dnia. To piękne miejsce, w którym jesteśmy. Za oknami mamy jezioro, a ja mam tu swojego psa. To świetne miejsce i wszyscy są tu mili.

Dziękuję bardzo za przeczytanie tego i mam nadzieję, że będziecie wracać, bo to działa, jeśli Ty nad tym pracujesz!

SYLVIA J., Oklahoma, USA



Trzeba było trzeźwości, żeby usłyszeć śpiew ptaków



Rozmawia z Bogiem w ciągu dnia, skupiając się na akceptacji i wdzięczności.

Wyobraź sobie małą dziewczynkę zagubioną w swojej książce, grającą na pianinie i zawsze samą, ale czującą się bezpiecznie. Jej świat przyniósł jej szczęście. Co się działo wokół niej? Czasami czuła się przytłoczona oczekiwaniem innych, nigdy nie pasowała, zawsze odmienna od tego, co widziała na zewnątrz innych ludzi.

Nie słyszała słowa żądza, a nawet gdyby usłyszała, nie wiedziałaby, że dla niej oznacza ono pozostawanie w swojej głowie. Chciała mieć przyjaciół, mieć to coś, co sprawiłoby, że inni ludzie bardziej by ją lubili. Żądza i pragnienie bycia pożądanym. Wierzyła, że może przekuć magiczne pomysły w coś realnego. Przecież to działało w książkach, które czytała. Muzyka i gra na pianinie uspokajały ją i pozwalały wyładować frustracje i złość.

Na wypadek, gdybyś nie wiedział, ta mała dziewczynka to ja. W młodym wieku nauczyłam się wszystkiego o manipulacji i kontroli oraz oczywiście o tym, jak być pasywno-agresywnym. Przecież nie miałas się na nikogo złościć, bo mógłbyś się zdenerwować. Dobrze było jednak znaleźć sposób, by się na nich odegrać. Przez całą podstawówkę i szkołę średnią nigdy nie pasowałam do żadnej grupy. Chciałam

być jednym z tych fajnych dzieciaków, a zamiast tego byłam dziwakiem w grupie. Zawsze wierzyłam, że muszę zrobić wszystko, aby ktoś mnie polubił i chciał być przy mnie.

Pierwszego dnia na studiach zdałam sobie sprawę, że mogę być prawdziwą sobą. Nie musiałam pozwalać rodzicom ani nikomu innemu decydować o tym, kim mam być. To nie była do końca prawda, ponieważ ten dawny przekaz był nadal głęboko zakorzeniony w moim wnętrzu. Mimo, że to była iluzja, to było niesamowite uczucie. Poznałam mojego pierwszego prawdziwego chłopaka i po prostu wiedziałam, że się pobierzemy i założymy rodzinę. Jednak po 1,5 roku zerwał ze mną, bo powiedział, że wydaje mu się, że jedyną rzeczą, jakiej pragnęłam w związku był seks. Nie mogłam zrozumieć, co jest w tym złego. To rozbudziło moją żądze, zaczęłam więc umawiać się z wieloma chłopakami.

Wysłałam za mąż dość młodo i myślałam, że to rozwiąże wszystkie moje problemy. Nieprawda! Wciąż pragnęłam kogoś lub czegoś, co sprawi, że poczuje się kompletna. Zaczęłam więc emocjonalne romanse. To był początek myślenia, że przynajmniej przez jakiś czas ktoś mnie „kochał” w moim magicznym świecie.

Na początku wydawało się to zabawne, ale potem zdałam sobie sprawę, że męż-

czyźni tak naprawdę nie uważali tego za „związek” ze spędzaniem razem wspólnego czasu. Raczej była to tylko jedna noc, więc zaczęłam czuć się plugawo. To mnie nie powstrzymało. Po prostu zmieniłam zasady mojej gry. Musiałam znaleźć jakiś sposób, aby utrzymać fantazje.

Uzależniona część mnie chciała coraz więcej. To przypominało cytaty z naszej literatury – *To z kolei budziło w nas poczucie winy, nienawiść do siebie, wyrzuty sumienia, pustkę i ból oraz prowadziło do ucieczki w głąb nas samych – byle dalej od rzeczywistości, byle dalej od miłości, aż do zagubienia się we własnym wnętrzu. Nasz nałóg uniemożliwiał nam prawdziwą bliskość.* (Biała Księga, str. 242)

Więcej mężczyzn, więcej niebezpiecznych miejsc, więcej przekroczonych granic. To nigdy nie wystarczało, jednak poczucie winy i wstyd zaczęły odbierać zabawę z uruchamiania się. Chciałam kontrolować i cieszyć się uruchamianiem się, ale zamiast tego, to kontrolowało mnie. Nie wiedziałam, gdzie się zwrócić, ale w końcu poszłam do terapeuty, który powiedział mi o SA. W końcu zebrałam się na odwagę i kiedy weszłam na mityng, sala była pełna mężczyzn. W tym czasie nie miało to już znaczenia. Byłam przerażona, ale potem ktoś przeczytał Problem. Nagle poczułam, że naprawdę są ludzie, którzy wiedzą, jak to jest. Wracałam na mityngi, znalazłam sponsorkę i zaczęła się prawdziwa praca. Zaczęłam odczuwać, że część przygniatającego mnie wstydu zaczyna znikać.

Zaczęłam pracować nad Krokami. Gdzieś w głębi duszy wierzyłam, że jeśli ukończę kroki, nie będę miała tego okropnego wstydu i poczucia winy, które mnie wyniszczały i nie pojawi się u mnie żądza. Nieprawda! Mój mózg nadal szalał, ale kiedy słuchałam, jak inni dzielą się doświadczeniami, zdałam sobie sprawę, że nie jestem sama. To, co znalazłam, to ludzie dzielący się prawdą o codziennym życiu i dowiedziałam się, że tym właśnie jest bliskość i jak Kroki pomogły im „jeden dzień na raz”.

Myślałam, że kiedy zacznę pracę nad Krokami, wszystkie moje lęki, poczucie winy i wstyd natychmiast znikną. Oczywiście, że to nie była prawda. Kiedy już wytrzeźwiałam, zaczęły ujawniać się gniew i urazy. Plotkowałam, osądzałam, byłam dumna – mogłabym tak w nieskończoność. Technicznie byłam trzeźwa, ale emocjonalna trzeźwość była w rozsypance.

Byłam przerażona, ale potem ktoś przeczytał Problem. Nagle poczułam, że naprawdę są ludzie, którzy wiedzą, jak to jest.

Po około trzech miesiącach trzeźwości wysłałam na dwór i usłyszałam śpiew ptaków. Co za niespodzianka. To było piękne – w tym momencie zdałam sobie sprawę, że tak długo żyłam w swojej głowie, że tak naprawdę nie byłam w teraźniejszości. Te ptaki zawsze śpiewały, ale dopiero trzeźwość pozwoliła mi doświadczyć i być obecnym.

Jestem trzeźwa, tylko jeden dzień, od 7 lutego 1993 roku. Często rozmawiam z Bogiem w ciągu dnia. Kiedy ktoś mnie rozprasza, mówię po prostu: „Boże, oddaję Ci tę osobę, bo Ty wiesz, co jest dla niej najlepsze”. Nie wiem jak to działa, ale działa. Jakoś ciągle pamiętam, że oczekiwania to urazy, które tylko czekają, żeby się wydarzyć. Akceptacja i wdzięczność wszystko zmieniają.

Dzisiaj mam wybór, który dawniej mi umykał. Dzisiaj pragnę pozytywnej trzeźwości. Dzisiaj pragnę żyć w obecnej chwili i więzi z Bogiem.

PRISCILLA C., Tennessee, USA



Obietnice są prawdziwe

Jedną z obietnic dla mnie był wyjazd na rodzinne wakacje ze wszystkimi moimi dziećmi – pojechalismy na plażę i wynajęliśmy domek.

Wwieku siedmiu zostałam wystawiona na kontakt z magazynami dla mężczyzn i nie zdawałam sobie sprawy, że to było nadużycie. W wieku 9 lat zostałam wykorzystana seksualnie przez inną dziewczynę, która miała 10 lat i doświadczyłam wiele zamieszania. Zamieszanie wzrosło, kiedy zostałam niejako siłą nawrócona na katolicyzm w wieku 11 lat, co doprowadziło do całego mnóstwa poczucia winy.

Byłam więc dość zdezorientowana i myślałam, że zapalił się lont, jak mawiał założyciel SA, Roy K. Kiedy miałam 14 lat, opiekowałam się dziećmi w domu bardzo inteligentnego profesora uniwersytetu, gdzie odkryłam mnóstwo „literatury pornograficznej” – nie mogłam w to uwierzyć. Nie wiedziałam, co zrobić z tymi uczuciami. Ale dostałam tę moc, to uczucie bycia niezwyciężoną. Wszystkie te małe neurony w mózgu zapaliły się, chociaż tak naprawdę nie miałam odwagi, ani pragnienia, by zrobić z tym cokolwiek fizycznego.

Gdy byłam nastolatką, w mojej rodzinie mieliśmy sporo konfliktów. Przenieśliśmy się do innej części kraju. Jako nastolatka miałam wiele obowiązków. Miałam brata, który był chory psychicznie, więc zawsze

wpadał w kłopoty robiąc sobie przy tym krzywdę. Czułam się odpowiedzialna za niego i za inne problemy w rodzinie, ale mimo to trzymałam głowę nad wodą.

Sprawy potoczyły się tak, że zagrałam w klasowej sztuce – bardzo historycznej, dobrze ocenianej sztuce o sytuacji podczas II wojny światowej – i dostałam rolę osoby flirtującej. I tam się zaczęło. Musiałam kogoś pocałować, a nie chciałam go pocałować i pomyślałam „jestem przerażona”. Wiesz, to jest jak pochylenie się w stronę policzka, ale sposób, w jaki postać, którą grałam, miała poczucie władzy i przyzwolenia, pomyślałam więc „Wow, coś w tym jest”. Nie zadziałam pod wpływem tego impulsu, ale podobało mi się to.

Kiedy byłam w ostatniej klasie liceum, poznałam kogoś i zakochałam się po uszy. Zagraniczny student, bardzo przystojny, tak jak ja z problemami, ale mieliśmy bardzo niewiele rzeczywistych zachowań seksualnych. Tak więc przez około 11 tygodni wszystko wyglądało naprawdę świetnie, a potem ten młody człowiek miał problemy ze swoją amerykańską rodziną



i musiał opuścić kraj. Wyjechał do Kolumbii Brytyjskiej w Kanadzie, która jest blisko miejsca, gdzie mieszkam w Waszyngtonie, ale byłam zdruzgotana.

Nie wiedziałam, co zrobić z tymi uczuciami. Wcześniej zapraszano mnie na spotkania z przyjaciółmi, którzy regularnie pili, oni ciągle mnie zapraszali, ale nie chodziłam z nimi. Wiedziałem, że się po prostu upijali. Nigdy się nie upiłam.

Jednak już pierwszego dnia, kiedy ten młody człowiek wyjechał, upiłam się tego wieczoru. Nie traciłam świadomości, ale uwielbiałam ten moment, w którym mogłam zapomnieć o tym, kim byłam, jak się czułam i o ogromnym smutku związanym z tym, co mi się przytrafiło.

I to się powtarzało przez następne siedem czy osiem miesięcy. Przestało mi zależeć na teatrze. Przestało mi zależeć na moich skrzypcach. Przestałam dbać o sie-

bie. Byłam teraz dumną posiadaczką kaca każdego ranka. I jak wielu ludzi przysięgałam. Przyrzekłam sobie w dniu moich urodzin. Nie miałam zamiaru więcej pić. Nie zamierzałam już palić papierosów, bo wiedziałem, że się uzależniam.

28 lipca 1971 r. przestałam więc pić, ale potem oczywiście zamieszkałam z żądzą. Poszłam na studia. Byłam przerażona, że będę na tym wielkim uniwersytecie z 45 000 ludzi. Mieszkałam w akademiku z 899 innymi studentami, gdzie mogliśmy się swobodnie kręcić. Moim celem numer jeden było mieć chłopaka i regularne życie seksualne. Odkryłam, że mam wielką moc, a przynajmniej tak mi się wydawało. Ta moc była w zamian za niską samoocenę. Robiłam wszystko, co myślałam, że mogę robić i nie byłam w stanie kontrolować swojego zachowania, ani po pijanemu, ani na trzeźwo.

Znalazłam SA dzięki tekstom w gazecie. Liliana M. i ja (a może i inni) byliśmy

dwoma osobami, które czytały felieton Roya K., który podpisywał się „Uwolniony w Los Angeles” (Set free in LA). Do tego czasu byłam w wielu równoległych związkach. Byłam jak ćpunka. Musiałam mieć fizyczny kontakt z wieloma osobami. Pamiętam, że w jednym tygodniu były cztery różne osoby. I znowu pomyślałam: „O mój Boże, jak to się stało?”

Myślałam, że będę trzeźwa bez innych związków. Chciałam być kimś, kogo mogłabym szanować. Dostałam więc do wniosku, że zrobię wszystko, żeby stać się taką osobą. Postanowiłam, że do końca życia będę rezygnować z seksu, dzień po dniu. Kiedy podjęłam tę decyzję, niby przypadkiem, biedny mężczyzna, z którym byłam zaręczona, zerwał ze mną. Tamtego ranka, kiedy odwiozłam go na lotnisko, był pierwszym dniem mojej seksualnej trzeźwości.

Utrzymywałam kontakt z Royem. Dzwoniłam do niego, gdy byłam w trudnej sytuacji. Ludzie do mnie dzwonili i pisali listy. Dzwonił do mnie Jesse L., a ja myślałam: „Dlaczego do mnie dzwonisz?” I okazało się, że wytrzeźwiał dosłownie miesiąc po mnie. Niektórzy z was, starsi członkowie SA, mogą go jeszcze pamiętać. Powiedział: „Katherine, nie martw się. Bóg nie zostawi cię bez wszystkich naszych obietnic. Musimy być jednak cierpliwi i czekać”. Myślę, że wielu z nas przychodzi do SA z pytaniem: „Kiedy odzyskam swoją rodzinę?” „Kiedy będę mógł się ożenić?” „Kiedy znowu będę uprawiać seks?” Bądźmy szczerzy. Obietnice programu spełniają się, ale w czasie wyznaczonym przez Boga, nie przez nas. Jeden dzień na raz.

W tamtym czasie nie miałam sponsora SA. Wyrzeźwiałam u Anonimowych Alkoholików, co było dla mnie wielką pomocą, ponieważ nigdy, przenigdy nie byłabym w stanie utrzymać trzeźwości seksualnej, kiedy piłam alkohol. Chociaż próbowałam przez kilka tygodni i miesięcy.

Udało mi się zdobyć sponsorki w AA, ale tak naprawdę nie miałam sponsorki SA,

która przeprowadziłaby mnie przez nasze Kroki, dopóki nie pojechałam, oczywiście wbrew sobie, na konferencję w St. Louis w 1986 roku. Tam poznałam Sylwię J., Jesse L. i innych ludzi, z których część pozostała trzeźwa, a część nie. W międzyczasie robiłam małe rzeczy, takie jak pójście z kimś na randkę na lunch. Przy dwóch latach trzeźwości to była wielka sprawa! Dopiero kiedy naprawdę znalazłam się z wami, doświadczyłam urzeczywistnienia się obietnic w moim życiu. Z pewnością zaczęło się to w St. Louis.

Powiedział: „Katherine, nie martw się. Bóg nie zostawi cię bez wszystkich naszych obietnic. Musimy być jednak cierpliwi i czekać”.

Wróciłam do domu, żeby żyć. Zamieszkałam z Tatą, ponieważ byłam załamana i wypalona, myślałam więc, że po prostu wrócę do domu, do Waszyngtonu i szybko znajdę pracę – co się nie udało. Mój Tata był pierwszą osobą, z którą żyłam, że tak powiem, w trzeźwości, miałam więc szansę. Było to dla mnie zadośćuczynieniem. Nasza relacja była bardzo konfliktowa – nie miałam z nim dobrych doświadczeń jako dziecko i nastolatka.

„Rodzina przeobrażona” (Wielka Księga AA, rozdz. 9) – przydarzyło mi się to w końcu po około 5 latach trzeźwości. Mojego męża poznałam tydzień później, po tym jak pojechałam na zlot w Rochester w 1988 roku. Nie uprawialiśmy seksu przed ślubem. Udało mi się to zrobić z pomocą Anonimowych Seksoholików. Sylwia była moją druhną podczas ślubu, co było

spełnieniem moich marzeń. To było niesamowite i wiedziałam, że mój mąż mnie kocha, a ja kocham jego. Zawsze mówił do mnie: „Katherine, kocham cię za to, kim jesteś i jaka jesteś”. Musiałam to słyszeć ciągle i ciągle i do dziś tak się czuję. Mój mąż nigdy nie skrytykował żadnej z wielu porażek, które poniosłam. Nie tutaj w SA, nie z zdrowieniem z alkoholizmu, utratą pracy, kłopotami w pracy i oczywiście, radzeniem sobie z moją chorobą psychiczną, która stała się bardzo poważna po drugim dziecku. Depresja poporodowa. Nie wiedziałam, co to jest i przez cztery lata nie otrzymałam żadnej pomocy.

Jedną z obietnic dla mnie było pojechanie na rodzinne wakacje ze wszystkimi moimi dziećmi – wakacje, które zaplanował mój mąż, a ja próbowałam go od tego odwieść. Zrobiliśmy to miesiąc temu. Mieszkamy około półtorej godziny jazdy od Oceanu Spokojnego i poszliśmy na pla-

żę i wynajęliśmy razem domek. Z córką, która jest uzależniona, i z młodszą córką, to było niebiańskie doświadczenie. Czekalam wiele lat, aby poczuć, że naprawdę chcę to zrobić.

Więc, jeśli zastanawiasz się: „Czy Bóg mnie chce?” Tak, On chce Ciebie! Trzymajcie się! Jestem tu po to, by powiedzieć wam, że to jest prawdziwe. Obietnice są prawdziwe. Trzeźwość i życie wykraczające poza nasze najśmielsze marzenia jest realne, bo ja tu jestem. Mogę przebywać z Wami – wspaniałymi ludźmi i żyć z życiem, o którym nigdy bym nawet nie pomyślała. Witam wszystkie nowe osoby. Będzie lepiej. Bardzo Wam dziękuję. Jestem trzeźwa od 7 lutego 1983 roku i nigdy nie jestem wystarczająco wdzięczna!

KATHERINE D., USA



Haven't played „The Game” yet? This is your chance! The last round of this year will start on October 3. More information in the February 2021 edition p. 10-11 or email to theessaygame@gmail.com

- Practicing new recovery tools
- Fun competition between teams
- Meeting new members from all over the globe

Serving Others

Sluzenie innym

Trzeźwość i służba przyniosły jej radość i zadowolenie, które zawsze jej umykały w czasach uruchamiania się.

Jako dziecko w wieku przedszkolnym nauczyłam się używać wibratora jako zabawki seksualnej. Tak się to wszystko zaczęło. Nigdy nie słyszałam słowa „seks” i nic nie wiedziałam o intymności seksualnej. Ale wiedziałam, co dawało dobre uczucie i od razu się wciągnęłam.

Zanim zaczęłam chodzić do pierwszej klasy, regularnie się masturbowałam. Wtedy odkryłam przyjemność ocierania się. Oddawałam się temu w każdej wolnej chwili. I tak zaczął się mój nawyk uruchamiania się z samą sobą i moimi zabawkami wiele razy dziennie.

Kiedy miałam dziewięć lat, moja mama przeprowadziła ze mną „rozmowę matki z córką”. Wyjaśniła szczegóły dotyczące seksu i bliskości seksualnej. Powiedziała mi, że przyjemność seksualna jest sposobem na wyrażenie miłości między mężem i żoną. Powiedziała mi też, że bym nie dotykała się „tam na dole”. Byłam nieco oszłomiona moją nową wiedzą. Nie powiedziałam mamie, że ta rozmowa przyszła za późno. Od lat doświadczałam częstej przyjemności seksualnej, nie wiedząc, co to jest. Zachowałam swój sekret dla siebie.

Próbowałam przestać. Ale nie mogłam przestać. Przystawałam i zaczynałam od nowa, przystawałam i zaczynałam od nowa, w kółko i w kółko. To stało się nowym wzorem mojego życia.

Weszłam w okres dojrzewania w wieku jedenastu lat wraz z pierwszą miesiączką. Moje doświadczenia z chłopcami w okresie przednastoletnim i nastoletnim były frustrujące. Podkochiwałam się w koleżce z gimnazjum przez jakieś cztery lata. Byliśmy przyjaciółmi, ale on nigdy nie odwzajemnił mojego romantycznego zainteresowania. Kiedy jakkolwiek inny chłopak się we mnie podkochiwał, nie byłam zainteresowana. Moje zauroczenia były zawsze jednostronne, więc nigdy nie miałam chłopaka w wieku młodzieńczym.

Aby zastąpić prawdziwych chłopaków, rozwinęłam aktywną wyobraźnię pełną romantycznych i seksualnych intryg. Mój odwrót w stronę fantazji zakłócił moją zdolność do naturalnego nawiązywania relacji z chłopcami. Nigdy nie zdołali dorosnąć do moich oczekiwań. Potem tworzyłam kolejne fantazje. Stało się to błędnym kołem.

Przez całą szkołę średnią, a potem studia, cieszyłam się wieloma przyjaciółmi,

zarówno męskimi, jak i żeńskimi. Niektórzy koledzy z klasy czule nazywali mnie „siostrą”. Jednak, podobnie jak we wcześniejszym życiu, wszelkie romantyczne zainteresowania pozostały jednostronne i do niczego nie prowadziły. Miałam swój własny sekretny romans z moimi zabawkami i fantazjami, co zamykało mi drogę do czegokolwiek prawdziwego.

Aby zastąpić prawdziwych chłopaków, rozwinęłam aktywną wyobraźnię pełną romantycznych i seksualnych intryg. Mój odwrót w stronę fantazji zakłócił moją zdolność do naturalnego nawiązywania relacji z chłopcami.

W wieku 21 lat poznałam 30-letniego mężczyznę, który zakochał się we mnie. W końcu byłam czyjąś dziewczyną. Uwielbiałam wszystkie jego czułe sposoby wyrażania zainteresowania. W tym związku najbliższe było do intymności i otwartości z mężczyzną. Wiedział, kim byłam we wnętrzu, lepiej niż ktokolwiek inny. Ale nigdy nie pokochałam go tak, jak on mnie kochał. Odrzuciłam jego propozycję małżeństwa.

Ten nieudany romans przyniósł mi nową świadomość. Mimo że podobało mi się zainteresowanie tego mężczyzny, nie reagowałam na niego seksualnie. Najlepsze, co mogliśmy zrobić, to wzajemna masturbacja. Wydawał się z tego zadowolony, ale ja byłam rozczarowana. Czułam się niezdolna do przejścia od mojej dziecięcej seksualności do dorosłej miłości. Zerwa-

łam związek i wyprowadziłam się z miasta (kuracja geograficzna).

Przez większość dorosłego życia mieszkalam w społeczności uniwersyteckiej. Jako młoda osoba dorosła uczęszczałam do kościoła, w którym było wielu młodych dorosłych i wiele okazji do spotkań z ludźmi. Ponownie, miałam wielu przyjaciół, zarówno mężczyzn jak i kobiet, w większości bez romantycznego zainteresowania. Moje fantazje i częsty seks ze sobą trwały nadal.

Punkt zwrotny nastąpił w wieku 40 lat. Miałam chłopaka, którego poznałam w kościele. Nasze zainteresowanie było obustronne. Miał wiele wspaniałych cech, a ja się w nim zakochałam. Ale wydawał się niezdolny do podjęcia się zobowiązania wobec mnie. Kiedy ten romans się nie powiódł, czułam się zdruzgotana. Zaczęłam chodzić na spotkania 12 Kroków dla ludzi z powtarzającymi się dysfunkcyjnymi związkami.

Podjęcie 12 Kroków było dla mnie nowe. Przez następne dwa lata uczestniczyłam w grupach pisania Kroków i stawiałam czoła niektórym z moich autodestrukcyjnych postaw. Odkryłam również istnienie innych wspólnot 12 Kroków, w tym kilku, które zajmowały się uzależnieniem od seksu.

Zdecydowałam się na poszukiwanie wspólnot S, które pozwoliły mi zdefiniować moje własne warunki seksualnej trzeźwości. Moim celem było utrzymać się w rzeczywistości, zamiast żyć w świecie fantazji, oraz ograniczyć nawyk masturbacji do jednego razu dziennie. W tym czasie życie w fantazji sabotowało ambicje zawodowe, a masturbacja przerodziła się w ciąg prowadzący do całkowitego wyczerpania i w końcu do obrażeń fizycznych. Mogłam pracować tylko na pół etatu z powodu czasu, który pochłaniał mój nałóg. Wiedziałam, że jestem bezsilna i byłam gotowa na rozwiązanie 12-Krokowe.

W mojej pierwszej wspólnotie S, przestałam oglądać telenowele i inne fantazje

napędzane przez media. To pomogło nieco uspokoić burzę w umyśle, ale nadal nie mogłam masturbować się umiarkowanie. W mojej drugiej wspólnotcie S, nie pozwoliłam sobie uruchamiać się z zabawkami seksualnymi. Myślałam, że masturbowanie się bez pomocy seksualnych będzie bardziej naturalne, a ja będę mogła uruchamiać się umiarkowanie raz dziennie. Myślałam się.

Mój ostatni dzień uruchamiania się był ciągiem masturbacji bez zabawek seksualnych. Kiedy skończyłam, płakałam. Miałam złamane serce. Moja nadzieja na drogę do umiarkowanej masturbacji została zmiażdżona. Wołałam do Boga o pomoc. Wzięłam kąpiel, bo czułam się brudna przez moje uruchamianie się. I zobowiązałam się, że pójdę do SA.

Nie bałam się iść do innej wspólnoty S, ale byłam przerażona SA. Myślałam, że członkowie SA są w jakiś sposób gorsi niż w innych wspólnotach S. Bałam się, że nie będę tak bezpieczna. A słyszałam, że we wspólnotcie SA przeważają mężczyźni. Ale desperacko pragnęłam wsparcia dla bardziej rygorystycznej trzeźwości, przynajmniej na 90-dniowy okres trzeźwienia. Zaryzykowałam więc, nie wiedząc czego się spodziewać.

Na pierwszym mitingu SA było około 6 mężczyzn, w tym jeden nowoprzybyły. Byłam jedyną kobietą. Był to miting pisania Kroków, ale tego wieczoru zdecydowali się na miting dla nowoprzybyłego. Jeden po drugim, trzeźwi mężczyźni dzielili się krótkimi wersjami swojej historii SA – jak było dawniej, co doprowadziło ich do SA i jak jest teraz w zdrowieniu. Słuchałam uważnie zdumiona, że identyfikowałam się z każdą z ich historii. Nigdy nie słyszałam, żeby mężczyźni byli tak szczerzy w kwestii tego, że nie są idealni.

Kiedy miting dobiegł końca, stanęliśmy i wspólnie odmówiliśmy Modlitwę Pańską. Słyszałam, jak ci mężczyźni mówili szczerze o tym, kim są i co zrobili, a teraz słyszałam, jak ci sami mężczyźni szukają Boga w modlitwie. W tym momencie po-

czułam ciepło pewności, że ten miting SA był dla mnie bezpiecznym miejscem.

Jako nowa osoba w SA, uczestniczyłam w 90 mitingach w ciągu 90 dni. W weekendy jeździłam godzinę albo i dłużej, żeby dostać się na większy miting, na którym mogło być kilka kobiet. Szczególnie podobał mi się miting West Los Angeles w sobotę wieczorem. Znalazłam tam sponsorkę.

Pewnego piątkowego wieczoru pojechałam na miting w North Hollywood. Po mitingu, uprzejmie wyglądający starszy pan zapytał mnie, jak sobie radzę jako nowa osoba w SA. Wciąż byłam w szoku odstawienia, więc wyrzuciłam z siebie obawy nowej osoby. „Bóg nie może przywrócić mi zdrowia” – powiedziałam. „Zawsze pociągały mnie seksualnie przedmioty, nie ludzie. Jak można przywrócić mi zdrowie, skoro na początku nie byłam zdrowa?” Białołosy pan powiedział cicho: „Bóg przywróci cię do tego, co dla ciebie zaplanował. Nie jest on ograniczony tym, co spotkało cię jako małe dziecko. Bóg da ci zdrowie, którego teraz dla ciebie pragnie”.

Jeszcze w tym samym roku, czytając literaturę o zdrowieniu, radośnie uświadomiłam sobie, że Siła Wyższa jest również nowo odnalezionym Przyjacielem, który ma dobre plany na moją przyszłość. W tym czasie odpuściłam lęk przed zaufaniem Bogu. Znalazłam pokój i zadowolenie, które pochodzą z życia jeden dzień na raz i pozostawienia przyszłości Bożej opiece.

Uwielbiałam czytać literaturę SA i AA. Moimi ulubionymi mitingami były mitingi studiowania kroków i naszej literatury. W miarę jak wzrastałam w zrozumieniu Kroków, zdałam sobie sprawę jak wielki mają sens i jak każdy Krok logicznie wypływa z poprzedniego.

Kiedy miałam 2 lata trzeźwości, odkryłam sposób pracy z Krokiem 10, który używam od tamtej pory. Kiedy coś mi przeszkadza, biorę długopis i papier i przechodzę przez pierwsze dziewięć Kroków dotyczących tego problemu. Najpierw

określam problem, wobec którego jestem bezsilna i powierzam go Bożej opiece. Wtedy patrzę na swój udział i proszę Boga, aby usunął mój wadliwy sposób działania. Przemieniam wadę, znajdując lepszy sposób radzenia sobie z nią. Często moim zadaniem jest codzienna modlitwa za osobę, do której czuję urazę. To tworzy w moim sercu postawę współczucia.

Z powodu mojego uzależnienia doświadczyłam nieudanych związków, niepowodzeń w szkole i zawiedzionych ambicji zawodowych. W zdrowieniu Bóg przywrócił mi zdolność do życia w realnym świecie i sprawił, że stałam się użyteczna dla innych w sposób, którego nie planowałam

Kroki 3 i 11 zawsze były moimi ulubionymi. W kroku 3 oddaję moją wolę i życie pod opiekę łaskawego i potężnego Przyjaciela. W Kroku 11 utrzymuję kontakt z Najlepszym Przyjacielem, który daje mi siłę, by pozostać trzeźwą i który daje mi jakość życia lepszą niż na to zasługuję. Dzień po dniu odkrywam, że mój współczujący Przyjaciel naprawdę ma wobec mnie dobre plany. Nawet gdy dzieją się złe rzeczy, mój Najlepszy Przyjaciel daje mi siłę do poradzenia sobie, która jest poza moją naturalną siłą.

Jednym z moich ulubionych cytatów z Kroku 11 jest: „Jakie mamy zatem szczęście, że nasza nieugaszona potrzeba zmu-

siła nas do znalezienia tego, czego tak naprawdę szukaliśmy poprzez żądzę – miłującego Boga, który jest naszą ucieczką i naszą mocą” (Biała Księga, str. 166).

Częścią tego, czego pragnęła dla mnie moja Siła Wyższa było doświadczenie radości służenia innym. Wielka Księga AA mówi: „Naszym prawdziwym celem jest to, aby stać się jak najbardziej użytecznymi dla Boga i ludzi” (str. 78). To jest prawdziwy cel mojego zdrowienia.

Jak widzę, Bóg pobłogosławił mnie trzema rodzinami podczas moich lat trzeźwości, z wieloma możliwościami służby. Przez ostatnie 29 lat miałam zaszczyt służyć moim braciom i siostram z SA na wszystkich poziomach służby SA, co bardzo lubię robić. Przez ostatnie 21 lat byłam opiekunką dla kilku członków rodziny. Zajmowałam też różne stanowiska w mojej rodzinie kościelnej.

Na mitingach, na których mówimy, co nas przywiodło do SA, dzielę się czymś takim: „Moje podstawowe zachowania to kompulsywny seks z samą sobą, z pomocą lub bez pomocy seks-zabawek i innych przedmiotów, kontynuowany do punktu samookaleczenia, gdy osiągnęłam dno. Do tego kompulsywne romantyczne i seksualne fantazje, z pomocą lub bez pomocy mediów, kontynuowane do punktu porażki sensownego życia w prawdziwym świecie. Z powodu mojego uzależnienia doświadczyłam nieudanych związków, niepowodzeń w szkole i zawiedzionych ambicji zawodowych. W zdrowieniu Bóg przywrócił mi zdolność do życia w realnym świecie i sprawił, że stałam się użyteczna dla innych w sposób, którego nie planowałam”.

Trzeźwość i służba przynoszą radość i zadowolenie, które zawsze mi umykały w czasie uruchamiania się. Mój potężny i łaskawy Najlepszy Przyjaciel przywraca mi zdrowie dzień po dniu, w Jego czasie i na Jego warunkach. A za to nigdy nie mogę być wystarczająco wdzięczna.

DORENE S., Waszyngton, USA

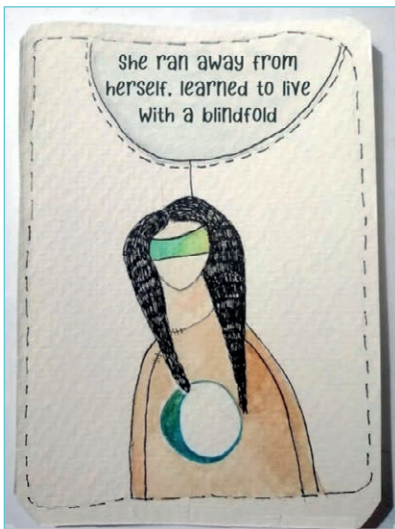


Krok 4 pomógł mi stanąć oko w oko z moim dzikim słoniem

Ządza zdeprawowała moje dzieciństwo. Zostałam zgwałcona w bardzo młodym wieku – nieodpowiedni czyn, który zniekształcił moje postrzeganie seksualności, rzeczywistości i miłości. Przez wiele lat po tym wydarzeniu chodziłam z bółą, nieskończoną pustką w środku. Zabandażowałam ból opaską na oczy i zadowolłam się życiem w ciemności, jak ktoś, kto mieszka w głębokiej studni. Dopiero kiedy pisałam inwenturę Pierwszego Kroku, zrozumiałem prawdę o tym. Te rysunki przyszły do mnie po refleksji nad moją podróżą zdrowienia, opartą na historii z Czwartego Kroku, „Oko w oko z dzikim słoniem” (Biała Księga, str. 129-130).

1

Nauczyła się uciekać. Uciekała przed samą sobą, aby nie musieć patrzeć na siebie w lustrze – jej własny odbicie ją przerażało. Było w niej coś, co zawsze szeptało do niej „niskim głosem”. Nie wiedziała, jak odróżnić swój własny głos od tego ukrytego. Nauczyła się uciekać od rzeczywistości – opaska na oczach całkowicie odsuwała ją od prawdy a „niski głos” prowadził ją do ukrywania się, ucieczki i kłamstwa. Przyzwyczaiła się już do uczucia pustki w sercu. „Niski głos” powiedział jej, że zawsze będzie mogła wypełnić pustkę, ale nigdy nie powinna zdejmować opaski.



2



Głos był niski i przebiegły. W zależności od tego, z jaką formą rzeczywistości zetknęła się ta dziewczyna, zawsze zmieniała opaski, aby mogła ukryć się przed samą sobą, przed różnymi ludźmi, których spotykała, a przede wszystkim przed światłem swojej Siły Wyższej. „Samotność to osamotnienie”, powiedział głos, „a ciemność to bandaż, nie opaska na oczy”, powiedział jej głos, gdy powiedziała, że ból jest zbyt duży.

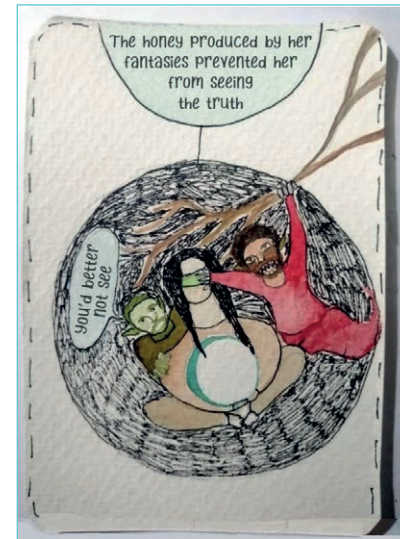
3

Studnia litości wydawała się być bezpiecznym miejscem, w którym nauczyła się chować, uciekać. To było jej schronienie. Ciemna studnia dawała jej fałszywe poczucie bezpieczeństwa. W tej studni ukryła głęboką pustkę swojej duszy, którą próbowała wypełnić rzeczami, ludźmi i jej największym narkotykiem – żądzą.



4

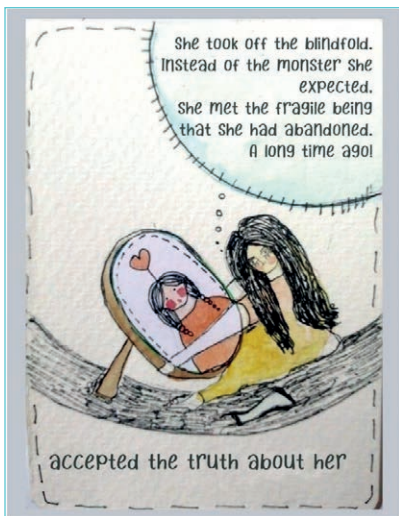
Wtej studni została uwiedziona przez dwa szczury, które zębami wyjadały prawdę. Dali jej fałszywy miód i chcieli doprowadzić ją do ruiny przez jego zwodniczą słodycz. Niczego nie podejrzewała, bo miód wydawał się idealny, by wypełnić jej głęboką pustkę.



5

Lęk przed staniem twarzą w twarz z samą sobą odciągał ją za każdym razem coraz dalej od jej prawdy. Chciała pozostać w ukryciu, chciała odwrócić uwagę od samej siebie. Jej fantazje pozwalały jej na ucieczkę.





6

Pewnego dnia narodziła się nadzieja na wolność. Postanowiła wyjść ze studni i zdjąć opaskę z oczu. Zamiast potwora, którego spodziewała się znaleźć, odkryła delikatną istotę, którą od dawna porzuciła – zobaczyła, kim naprawdę była. Jakiej ulgi doświadczyła w obliczu tego, czego najbardziej się obawiała: siebie samej!

7



Powoli zaczęła podążać Drogą Szczęśliwego Przeznaczenia. Znalazła prawdziwą miłość swego serca: ukochaną Siłę Wyższą, która dała jej nowe serce i nową wolność. I wiedziała, że wreszcie jest wolna!

Epilog: Zrzucenie opaski z oczu wymagało wytrwałości, chodzenia na wiele mitingów, podjęcia ryzyka wspólnoty, zaufania mojej sponsorce, która pomagała mi na Krokach i podania się kochającemu przewodnictwu mojej Siły Wyższej. Podążając drogą szczęśliwego przeznaczenia, wracając do Domu i krocząc w teraźniejszości, bagaż staje się lżejszy każdego dnia. Zaczynam odkrywać siebie na nowo. Po raz pierwszy chodzę sama z sobą. Uświadamiam sobie kruchość moich kroków. Czuję żywą obecność Boga, która obnaża fałsz moich dawnych iluzorycznych środków ratunkowych.

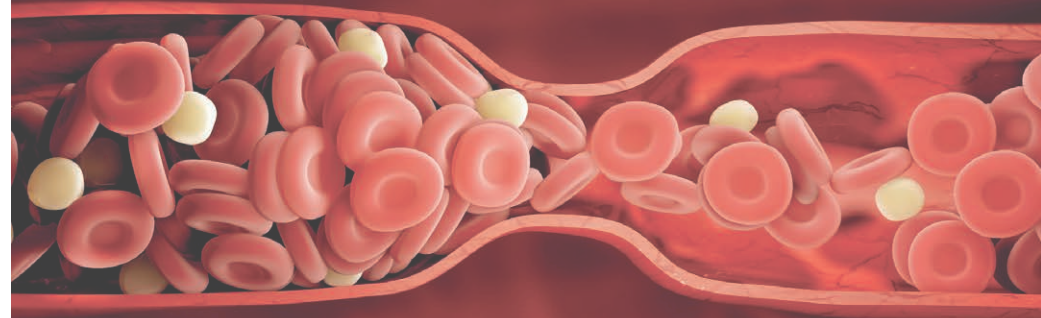
Życie jest teraźniejszością, oddycham na każdym kroku. Zapomniałam o intensywnych drganiach życia wyrażających się w roślinach, zwierzętach, wietrze, wschodzie słońca, zimnie, bezmiarze nieba zapraszającego mnie do życia. Modlitwa jest pierwszą chwilą mojego dnia. Powierzam każdy krok mojej drogi – powierzam i jestem gotowa. Teraz wiem, że nie mogę tego zrobić sama, potrzebuję odwagi i dobrej woli, by pozwolić mojej Siły Wyższej przejąć moje życie.

Ciepłe Światło, które przychodzi ze zdrowieniem, pomaga mi zaakceptować moją znikomość – nie opieram się Jego ogromowi, ale je przyjmuję. Znajduję wiarę w pokoju mojej Duszy, gdzie uczyć się rozpoznawać delikatną uzdrawiającą moc Siły Wyższej. Wyjść ze studni żądy to wejść w życie Boga, wejść w Jego pokój i otrzymać jasność, którą tylko On może mi dać. Idę dalej, jeden dzień na raz, jedna chwila na raz, bo nie jestem już sama.

ANGÉLICA MARIA, Bogotá, Kolumbia



Sierpień 2021



Praca nad krokami, żeby rozpuścić moje duchowe zakrzepy

Przyprowadziłam przyjaciółkę do wspólnoty i zachęciłam ją, aby nie krepować się dzielić czymkolwiek ze sponsorką. Zapytała: „Wszystkim?” Odpowiedziałam, że: „Tak, cokolwiek i wszystko”. Potem podzieliłam się z nią moimi doświadczeniami, siłą i nadzieją. Zapytała, czy mogłabym zostać jej sponsorką. Biorąc pod uwagę, że nasza przyjaźń miała swoje wzloty i upadki na przestrzeni lat, a my dopiero odnawialiśmy naszą więź, pomyślałam, że mądrzej będzie pomóc jej znaleźć kogoś innego. To pozwoliłoby jej być całkowicie otwartą bez obawy, że kogoś urazi.

Z powodu jej przemiany, ona z kolei przyprowadziła do wspólnoty dwóch bliskich krewnych. Nie miałam pojęcia, że ona zmagala się z takimi problemami jak ja, a tym bardziej, że te dwie inne osoby również. Wyobraźcie to sobie – obie myślałyśmy, że łączy nas głęboka przyjaźń, a jednak każde z nas walczyło i próbowało ukryć swój ból. W czasie, gdy nasza przyjaźń była najbardziej napięta, każda z nas myślała, że drugiej osobie już nie zależy na przyjaźni.


W rzeczywistości zabijają mnie właśnie te sprawy, które ukrywam. Te rzeczy są jak duchowy zakrzep, który blokuje mnie przed swobodną relacją z Bogiem. Tak jak fizyczny zakrzep w żyłach może sparaliżować lub zabić, tak samo działa blokada duchowa.

Kiedy robię inwenturę Kroku 4, zaczynam rozpuszczać zakrzepy, aby ból mógł zostać zastąpiony uzdrowieniem. Następnie codzienne inwentury Kroku 10 zapobiegają tworzeniu się i namnażaniu nowych zakrzepów. Niespokojne myśli stają się mniej dotkliwie. Nie zawsze jestem szczęśliwa, gdy staję twarzą w twarz z moimi wadami charakteru w Kroku 10. Dlatego ostatnia jego część, „stanowczo kierujemy nasze myśli ku komuś, komu możemy pomóc”, jest dla mnie ratunkiem. Kierowanie mojej uwagi w stronę pomagania komuś innemu uwalnia mnie zadręczania się.

Rygorystyczna uczciwość wobec Siły Wyższej podczas medytacji, wobec siebie samej w analizowaniu siebie i wobec innych we wspólnocie utrzymuje mnie w funkcjonowaniu i szczęściu w zdrowieniu.

RINA R., New Jersey, USA





Wspólnota SA pomogła jej osiągnąć wewnętrzny pokój

Nikt z dorastających dzieci nie myśli, że pewnego dnia może skończyć w więzieniu lub jako seksoholik. A jednak to właśnie mi się przytrafiło. Jestem kobietą seksoholiczką, trzeźwą od stycznia 2020 roku.

Moi rodzice byli konserwatywni, ale nie religijni. Moja matka opiekowała się mną najlepiej jak potrafiła, ale czasami znęcała się nade mną fizycznie. Ojciec był społecznie zdystansowany. Żadne z rodziców nie przytulało mnie ani nie okazywało zachwytu nad moją kreatywnością czy talentem.

Kiedy miałam osiem lat, byłam molestowana w teatrze. Nigdy nikomu nie powiedziałam, co się stało. Dorastając, nigdy nikomu nie powiedziałam, że byłam molestowana przez obcych ludzi, przez kuzyna i kilku lekarzy. W wieku nastoletnim znalazłam skrytkę z materiałami pornograficznymi mojego ojca i zaintrygowały mnie te zdjęcia. To mógł być początek mojej żądzy i chęci bycia pożądaną.

W końcu wyszłam za mąż i urodziłam dziecko. Mój mąż i ja mieliśmy „otwarte” małżeństwo, które zakończyło się po sied-

miu latach. Po rozwodzie miałam kilka romansów na jedną noc, zanim znalazłam nową miłość. Przez dwanaście lat żyliśmy razem w związku małżeńskim. Zostałam nauczycielką, ale nie byłam w tym zbyt dobra. Byłam konserwatywna, surowa i zdystansowana przez większość czasu.

Kiedy stałam się niezadowolona z kariery i związku, „zakochałam się” w uczniu, który się we mnie podkochiwał. Był seksualnie zaawansowany jak na swój wiek, a ja uprawiałam z nim seks. Po rozmowie z psychiatrą o moich obawach, ona zgłosiła mnie na policję, a po przyznaniu się, zostałam aresztowana.

Utrata wolności zdruzgotała mnie. Zostałam skazana na rok. Mój więzienny koszmar trwał osiem miesięcy, zanim wypuszczono mnie „za dobre sprawowanie”. W niektóre noce używałam wyobraźni i zapamiętanych zdjęć porno, aby się uruchomić i poczuć ulgę. Ale masturbowanie się w takich miejscach nie było dla mnie bezpieczne. Nie chciałam być przez nikogo przyłapaną na gorącym uczynku. Później dowiedziałam się, że w przydzielonym mi oddziale miał miejsce otwarty

seks, a nawet prostytutka. Nie chciałam kłopotów, więc to ignorowałam.

Pewnego razu po zgaszeniu światel pewna kobieta próbowała wejść do mojego łóżka. Odepchnęłam ją siłą i krzyknęłam: „Pomyliłaś łóżka!” Myślałam o sobie, że jestem „hetero” więc interesuje się tylko płcią przeciwną, ale po kilku miesiącach za kratkami zaintrygowała mnie pewna kobieta, która była homo i rozwiązała. Zaskoczyło mnie to, ale teraz moje uczucia do niej mogę powiązać jedynie z uczuciem seksoholika, którego pociąga inny seksoholik. Chociaż chciałam się z nią zabawić, zdecydowałam, że dla własnego zdrowia i zdrowia psychicznego lepiej nie robić tego w więzieniu.

Pobyt w więzieniu może łatwo wywołać poczucie winy, wstyd, wyrzuty sumienia, samotność, strach i inne negatywne uczucia. Może również wywołać gniew i urazę do siebie i innych. Gdyby przedstawiono mi program, kiedy byłam w więzieniu, mogłabym lepiej zrozumieć swoje uczucia i odkryć rozwiązania, które pomogłyby mi radzić sobie z tymi uczuciami.

Zaraz po tym, jak skończył się mój wyrok i wyszłam na wolność, stałam się seksualną anorektyczką. Ukryłam się przed światem. Odłączenie się sprawiło, że stałam się podatna na depresję i chęć zakończenia życia. Kiedy byłam u kresu sił, ktoś powiedział mi o SA. Po kilku mitingach zdałam sobie sprawę, że SA i wspólnota pomagają mi radzić sobie i akceptować siebie i moją sytuację. Stałam się szczęśliwsza i zdrowsza z poczuciem spokoju, którego potrzebowałam w życiu.

Czy osoby osadzone mogą odnieść korzyści z kontaktu z SA? Uważam, że tak. Wielu więźniów to seksoholicy. Wiele przestępstw to przestępstwa, które wiążą się z seksem. Większość seksoholiców nie staje się zazwyczaj przestępcami, ale sporo było bliskich aresztowania. Ci, którzy trafiają do aresztu, nie są strasznymi postaciami z bajek i mitów, ale normalnymi ludźmi, którzy nie wiedzą, jak radzić sobie

z wyzwaczami, które mogą ich nakierować na uruchamianie się w autodestrukcyjny sposób.

Przed SA przechodziłam przez cyklę żądzy i chęci bycia pożądaną. Myślałam, że miłość i seks to jedno i to samo. Na programie nauczyłam się tej różnicy i przyznawania się do swoich wad, takich jak zazdrość, pretensje i nierealistyczne oczekiwania. Na nowo połączyłam się z Bogiem i nauczyłam się na pamięć modlitwy o pogodę ducha, którą teraz często odmawiam w ciągu dnia. Przepracowałam również Kroki. W Trzecim Kroku „decyzja, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, tak jak Go rozumieliśmy” pomogła mi „odpuścić i pozwolić Bogu” – dając mi poczucie pokoju ze sobą i ze światem.

Na mitingach słyszę problemy, z którymi się identyfikuje. Słyszę też rozwiązania problemów. Bardzo pomocny jest telefon, sms lub list do sponsorki lub przyjaciółki na programie. Kontakt z kimś, kto rozumie, ratuje nas obie przed uruchomieniem się. Dlatego my, którzy mamy pewną trzeźwość, możemy wyciągnąć rękę i pomóc bratu lub siostrze, którzy są uwięzieni, i w ten sposób przypomnieć sobie, co nas przywiodło do SA. W ciągu tygodnia biorę udział w co najmniej trzech mitingach. Kontakt ze sponsorką i przyjaciółkami ze wspólnoty braci i siostr pomaga mi utrzymać kontakt i więź.

Mam nadzieję, że osoby uwięzione zwracają się do SA z prośbą o sponsora, który mógłby nawiązać z nimi kontakt, a także, że osoby uczestniczące w programie nawiążą kontakt z więźniem, który potrzebuje pomocy duchowej. Każdy, także więźniowie, zasługuje na szansę więzi w pokoju i zrozumieniu.

ANONYMOUS, Kalifornia, USA



Dlaczego zlot poświęcony wspieraniu kobiet w SA?

SA jest dziś moim domem, ale nie zawsze tak było. Przyszedłem do wspólnoty w 2008 roku, po kilku nieskutecznych latach w dwóch innych wspólnotach S i z wieloma pomysłami „po moim trupie”. Nie byłem nawet pewny, czy SA jest dla mnie, ponieważ nie mogłem utożsamić się ze ścisłymi granicami naszej definicji trzeźwości. Zajęło mi kolejne 6 lat staczenia się po równi pochyłej będąc we wspólnocie, aby w końcu sięgnąć dna i zacząć stawiać czoła prawdzie o sobie.

Jedną z tych prawd była moja niezdolność do zdrowych interakcji społecznych. Moim domyślnym nastawieniem zawsze była powściągliwość. Pociąg do osób tej samej płci komplikował relacje z mężczyznami i potrzeba było lat wspólnoty, aby zbudować z nimi silne więzi. Przed SA zawsze czułem się bardziej komfortowo w towarzystwie kobiet, ale z powodu mojej choroby kobiety były często niewidoczne.

Mimo, że nasza Biała Księga w rozdziale „Mitingi mieszane” (Biała Księga, str. 215-216) mocno opowiada się za tym, aby kobiety i mężczyźni zdrowieli razem, przyjscie do SA tak naprawdę nie zmieniło mojego nastawienia. Dopiero, gdy dołączyłem do Komitetu Wspierania Kobiet w moim Regionie, miałem okazję poznać kobiety na innym poziomie. Słyszając ich szczególne zmagania, uświadomiłem sobie, jak trudno jest być kobietą w świecie i we wspólnocie zdominowanej przez mężczyzn.

An Online event hosted by
SA Europe and Middle East Region (EMER)

Supporting Women in SA

Saturday May 15th 2021
3:00 - 8:30 pm CET

Open to SA Women and Men Worldwide



To register, click on the link below

<https://lc.cx/yeLkGln3d>

Pojawienie się kobiety jako przewodniczącej tego komitetu było prawdziwym przełomem. Zachęcała inne kobiety członkinie do wyrażania swoich opinii. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni zaczęli wspólnie zastanawiać się nad tym, w jaki sposób najlepiej wspierać kobiety w naszej wspólnocie. Kiedy pojawił się pomysł wirtualnego wydarzenia, z entuzjazmem pracowaliśmy razem nad tym ogólnosiwiatowym wydarzeniem online.

Wybór tematów ujawnił kilka przeszkód na drodze, którą mamy przed sobą. Kobiety i mężczyźni podchodzili do każdego tematu inaczej. Trochę to trwało, zanim zrozumieliśmy, że choć należy skupić się na kobietach, nie należy odpędzać mężczyzn. Doszedłem do przekonania, że nasza wspólnota jest miejscem, gdzie kobiety i mężczyźni mogą razem wzrastać w zdrowieniu, chociaż nasza wspólna choroba mówi nam coś zupełnie przeciwnego. To był przywilej móc poznać i pracować z moimi siostrami we wspólnocie.

JEAN V., Sankt-Vith, Belgium



Cele zlotu z 15 maja

- Wezwać zarówno mężczyzn jak i kobiety do zwiększenia wysiłków w celu włączenia kobiet do głównego nurtu naszej wspólnoty.
- Zachęcić więcej kobiet do podjęcia bardziej widocznej roli w całej wspólnocie, a mężczyzn do wspierania większego udziału kobiet w podejmowaniu decyzji dotyczących wspólnoty.

Fakty i liczby

- W zlocie wzięło udział blisko 100 kobiet z całego świata oraz kilkuset mężczyzn, którzy chcieli dowiedzieć się, jak mogą pomóc.
- Poza czterema głównymi sesjami, były też sesje rozmów podczas przerw i sale wspólnotowe.
- Prelegenci dyskutowali o tym, w jaki sposób cyfrowe platformy SA mogą rzucić więcej światła na udział kobiet w naszych spotkaniach, służbie, sponsorowaniu oraz w niesieniu postania do nowo przybyłych, członków rodzin, pracowników służby zdrowia i profesjonalistów zajmujących się pomocą.
- Zlot był tłumaczony na 13 języków.

Przydatne zasoby

- Film informacyjny „SA is for Women” na stronie sa.org. Jest tłumaczony na wiele języków na całym świecie SA.
- Broszura „SA jest dla kobiet” dostępna na stronie sa.org/store/
- Anglojęzyczna grupa Whatsapp „Sisters in Serenity” udostępni kobietom SA kontakty innych kobiet, do których można zadzwonić.
- Hiszpańskojęzyczna grupa Whatsapp dla kobiet.
- Dane kontaktowe grup kobiet na całym świecie znajdują się w naszym centralnym biurze SAICO: saico@sa.org

Kilka sugestii

- Ważne, żeby tworzyć Komitety Wspierania Kobiet w ramach intergrup i regionów. Utworzenie dodatkowego komitetu w ramach Powierników SA przyczyniłoby się do dalszego rozwoju tej sprawy.
- Komitet IT i Komitet Informacji Publicznej (PI) mogą pomóc tworząc zasoby dla kobiet i lepiej je propagując. Byłoby bardzo skuteczne, gdyby filmy, broszury, świadectwa, historie, historia kobiet w SA, kontakty, grupy Whatsapp, mityngi, listy wzorców uruchamiania się kobiet itp. były bardziej dostępne i umieszczone w jednym miejscu.



Służba na międzynarodowym zlocie jest naprawdę duchowym doświadczeniem.

Jestem wdzięczny za cud, jakim są Międzynarodowe Konwencje SA, gdzie miałem szczęście spotkać tak wielu, którzy wyzdrowieli lub zdrowieją z uzależnienia od żądz.

Moje modlitwy, by wiedzieć, jak pomóc w jednym z tych cudownych wydarzeń, doprowadziły mnie do sponsora „od służb”, który ma doświadczenie w kilku służbach wielu lokalnych i międzynarodowych zlotów. Służba, którą pełniłem podczas kilku lokalnych spotkań SA, przyniosła mi wiele radości i zasiała ziarno, by pomagać przy międzynarodowym zlocie SA.

Zacząłem się uczyć o tym, jak być gospodarzem międzynarodowego zlotu jakieś cztery lata temu. Od tego pierwszego dnia starałem się zachęcić moją lokalną intergrupę do zorganizowania zlotu. Kilka innych osób zaczęło odczuwać to samo pragnienie służby. Kiedy zostaliśmy obdarzeni możliwością goszczenia mię-

dzynarodowego zlotu w lipcu 2021 roku, miałem tylko niewielkie pojęcie o tym, jak wspaniale będzie służyć jako skarbnik tego niesamowitego wydarzenia.

Przyglądaliśmy się i modliliśmy podczas rejestracji na wydarzenie, po tym jak musieliśmy je zmienić z osobistego na wirtualne. Nauczyłem się ufać wielu innym, którzy bezinteresownie zapewniali wsparcie potrzebne do urzeczywistnienia tego wydarzenia.

Byliśmy zdumieni, gdy liczba zarejestrowanych osób wzrosła do ponad 1012, składających się z osób z SA, S-Anon i S-Ateen (nastolatkiem w S-Anon). 629 z nich było członkami SA. Ponad 70 kobiet SA zgłosiło się do udziału w tym wydarzeniu, a wiele z nich służyło w różnych funkcjach, takich jak wsparcie techniczne, gospodarz, mówca, panelista i uczestnik talent show (pokaz talentów), aby uczynić to wydarzenie niesamowitym.

Czułem wielką radość, gdy byłem świadkiem jak inni wybaczały, gdy pojawiały się różne wyzwania związane z oprogramowaniem do organizowania wirtualnych wydarzeń, procesem płatności i szkoleniami.

Wiem, że Bóg sprawia, że radość jest możliwa w trudnych czasach, niesamowita radość w służbie i cieszę się, że będę mógł służyć Bogu i innym przez resztę życia, wiedząc, że radość jest wynikiem tej służby. To naprawdę niesamowite co Bóg może zrobić z chorym seksoholikiem gotowym podążać według Jego wskázówek!

TIM B., *Utah, USA*



Zezwolenie na kopiowanie

Essay w formie cyfrowej jest dostępny bezpłatnie na stronie 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.

Nowe grupy SA – sierpień 2021

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa

- ♦ El Mirage, Arizona, USA
- ♦ Gonzales, Louisiana, USA
- ♦ Jefferson, Georgia, USA
- ♦ Walla Walla, Washington, USA
Drugi mityng (Czwartek)
- ♦ Walla Walla, Washington, USA
Trzeci Mityng (Niedziela)
- ♦ Sequim, Washington, USA

Europa i Azja

- ♦ Vakathanam, Kerala, India

Sytuacja finansowa SAICO Kwartał kwiecień-czerwiec 2021

♦ Przychody	\$218,572
♦ Wydatki	\$147,791
♦ Dochody netto	\$70,781
♦ Rezerwa ostrożn.	\$150,956

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 wirtualne (jak niedawne udane zloty w Atlancie i Utah) oraz 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




SA Notice Board

SA ISRAEL PRESENTS
Nowy cotygodniowy blog zdrowienia prowadzony przez angielskojęzyczną wspólnotę w Izraelu.

The Road to Freedom
RECOVERY WEEKLY

<https://sa-israel.org/en/blog/>

OGŁOSZENIA?
To TWOJA tablica ogłoszeń! Wyślij swoje ogłoszenia związane z SA na:
essay@sa.org




Niektórzy z członków AA stosowali metodę Modlitwy Dwukierunkowej, aby rozwijać głębsze i bardziej osobiste doświadczenie swojej Siły Wyższej. Ta metoda wspiera kroki 10-12.

Grupa członków SA spotyka się co tydzień na Zomnie, aby praktykować tę metodę. Jeśli doszedłeś do Kroku 10 i chcesz spróbować tego sposobu medytacji, skontaktuj się z nami:

Juan Carlos L.: +34 680 731 391
Udo J.: +49 160 991 930 33

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>

Essay poszukuje asystentów-redaktorów

Czy jesteś native speakerem języka angielskiego, który lubi wykonywać redakcję i korektę krótkich tekstów? W naszym zespole szczególnie brakuje kobiety.

Skontaktuj się: essay@sa.org

Podoba Ci się Esej?

Dziękujemy za pomoc w utrzymaniu naszego ogólnonaukowego magazynu Essay. Kliknij tutaj, aby przekazać darowiznę:
www.sa.org/donate?src=essay

W NUMERZE PAŹDZIERNIKOWYM



Ucząc się od naszych oldtimerów

NASTĘPNE WYDANIE W październikowym Eseju przeczytasz, jak wyglądały początki SA i co przez te wszystkie lata działało się w życiu naszych oldtimerów.

SA, kiedy zaczynałem

Długo trzeźwiejący członkowie z całego świata opisują, jak wyglądała wspólnota, kiedy się do niej przyłączyli.

Co działa w moim przypadku

Najlepsze sztuczki i sekrety, jak zostać oldtimerem od nich samych.

Czego się od nich nauczyłem

Członkowie dzielą się tym, jak przykład długoletnich trzeźwych członków zainspirował i zmotywował ich zdrowienie.

Osobiste spotkania wspólnotowe

Relacje z pierwszych osobistych wydarzeń SA po półtora roku mitingów wirtualnych.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Wydanie Październik 2021: Czego możemy się nauczyć od oldtimerów (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?

Wydanie Maj 2022: Trzeźwość emocjonalna (termin nadsyłania: 1 kwietnia) „Trzeźwy to nie zdrowy” – często słyszymy. Czym jest to, co nazywamy „trzeźwością emocjonalną” i jak ją osiągnąć?

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

Anonimowi Seksoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet

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 seksoholikom 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.

BOŻE,
UŻYCZ MI POGODY DUCHA,
ABYM GODZIŁ SIĘ Z TYM,
CZEGO NIE MOGĘ ZMIENIĆ,
ODWĄGI, ABYM ZMIENIAŁ TO,
CO MOGĘ ZMIENIĆ,
I MĄDROŚCI, ABYM ODRÓŻNIAŁ
JEDNO OD DRUGIEGO.