

# ESSAY

LUTY 2021, SA.ORG

MIĘDZYNARODOWE CZASOPISMO ANONIMOWYCH SEKSOHOLIKÓW



# MŁODZI I TRZEŻWI

WE WSPÓLNOCIE ANONIMOWYCH SEKSOHOLIKÓW

# 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.

*Zadaptowano za pozwoleniem AA Grapevine Inc.*

## DEKLARACJA ODPOWIEDZIALNOŚCI

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

## Anonimowi Seksoholicy OŚWIADCZENIE ZASADNICZE

Mamy rozwiązanie. Nie twierdzimy, że jest ono dobre dla każdego, ale w naszym przypadku działa. Jeśli identyfikujesz się z nami i sądzisz, że dzielisz z nami ten sam problem, to chętnie 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](mailto:essay@sa.org)

**UWAGA:** "Pomimo tego, że nie ma możliwości, żeby każdy numer *Essay* przeszedł przez proces zatwierdzenia 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



Luty 2021

## Drodzy czytelnicy Essay,

Nasza Wspólnota przyciąga coraz więcej młodych ludzi z całego świata – mężczyzn i kobiet, którzy uczą się z doświadczenia tych, którzy byli przed nimi i nie muszą schodzić aż tak głęboko w bezdenną otchłań uzależnienia. Ich historie możesz przeczytać pod hasłem "Młodzi i trzeźwi w SA"

*Essay* 4 kwietnia staruje z narzędziem zdrowienia "Gra" dostępnym na całym świecie. Jest to sprawdzony sposób wyrobienia nowych nawyków w ciągu 30 dni. Przeczytaj wszystko o "Grze" na stronach 10-11.

Przeczytaj jak nasz kolega w USA pracuje nad programem na macie do jogi; jak kanadyjski współbrat odbył 90 mitingów w 90 dni, aby zmienić postawę; zachwyć się wzrastającą trzeźwością SA w Kenii; zainspiruj historią powstania pierwszego programu SA w więzieniu w Australii.

*We wspólnocie,  
ZESPÓŁ REDAKCYJNY*

## Lubisz *Essay* ?

Dziękujemy za wsparcie  
naszego magazynu.

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

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

\* Skontaktuj się z Międzynarodowym Biurem Centralnym SA

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

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

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

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



# Luty 2021

„Z czasem poszło w ich ślady także wielu młodych ludzi, którzy zaledwie przekroczyli próg potencjalnego alkoholizmu. Zostało im zaoszczędzone dziesięć czy piętnaście lat dosłownego piekła, przez które przeszła reszta z nas”.

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 25

## PRAKTYCZNE NARZĘDZIA

### Program na macie do jogi.....8

Codzienne spotkanie z programem podczas ćwiczenia jogi

### Nie jesteśmy ponurakami .....9

Koronawirus i uzależnienie

### Zagraj w Grę.....10

30-dniowe wyzwanie, aby stworzyć nowe nawyki zdrowienia

### 90 w 90 po utracie trzeźwości.....E3

Ten Kanadyjczyk zmienił postawę dzięki codziennym mitingom



Na okładce: Coraz więcej młodych ludzi przyłącza się do wspólnoty na całym świecie umacniając ją dla każdego z nas

## NA OKŁADCE: MŁODZI I TRZEŹWI W SA

### Młody dorosły w zdrowieniu.....12

Współbrat z Iranu został uratowany przez Boga dzięki SA

### Dołączenie do SA w tak młodym wieku..E12

To brzmi jak zderzenie dwóch galaktyk

### 19-letnia dziewczyna przychodzi do SA.....E14

Odnalazła swój dom zdrowienia w SA w Jerozolimie

### Otoczeni przez doświadczenie.....E16

Młody człowiek z Polski uczy się na doświadczeniu starszych braci

### Akceptacja SA była darem od Boga.....E18

Jej przyszłość jest pełna radości i nowych szans

### Wychowany z Internetem.....E19

W wieku 21 lat brał udział w mitingach, na których większość osób była dwa razy starsza



### Czy na pewno jesteś seksoholikiem?...16

Młoda osoba z Argentyny zauważyła piękne drobiazgi w obecnym życiu

### Znalazł „Podręcznik”.....17

Religia nauczyła go teorii, lecz dopiero w SA zaczął wprowadzać ją w życie

### Korzeniem była żądza.....E20

Zaczął żyć w oparciu o nowy zegar: 24 godziny

### Być młodym i trzeźwym.....18

Po rozpoczęciu zdrowienia w Irańskim Kurdystanie, odgrywa obecnie kluczową rolę w SA w Grecji

## SA HISTORIE

### Trzeźwość wzrasta w Kenii.....21

Trzeźwy od 2016 roku doświadcza błogosławieństw wspólnoty

### Rysunek powoli się pojawia.....E22

Jego rysunki poświęcone zdrowieniu wciąż powodują przyływ silnych emocji.

### Trzeźwość i długowieczność.....24

Podzielił się sekretem, jak zostać oldtimerem

## KROKI I TRADYCJE

### Pisanie listów zadośćuczynień.....27

Odkrywanie uzdrawiającej łaski anonimowych listów zadośćuczynień

### Dobre więzi .....E24

Ilekcro ulegam wzburzeniu ...

### Oddanie kontroli.....E25

Siła Wyższa zdobyła przyczółek w jego duszy

## WIADOMOŚCI ZE ŚWIATA

### Relacja ze zlotu w Atlancie.....29

### Program w więzieniach w Australii.....E26

### Grupa zadaniowa ds. usług online.E27



## RÓWNIEŻ W TYM WYDANIU

Cel SA .....	2
Deklaracja Odpowiedzialności .....	2
Oświadczenie zasadnicze.....	2
Drogi Essay Listy.....	6
Uczestnictwo we wspólnocie .....	E6
Miejsca mitingów SA.....	7
Wiadomości o literaturze SA .....	9
Zapytaj oldtimera.....	E13
Temat dyskusji .....	15
Nowe mitingi .....	E26
Raport finansowy .....	E26
SA CFC .....	28
Kalendarz wydarzeń .....	30/31
Tablica ogłoszeń SA.....	32
Wydarzenia nadchodzące w maju.....	33
Zgłoszenia tekstów do Essay.....	33
Kroki/Tradycje .....	34/35

cznij dzień od nowa. Usiądź, odpręż się, odetchnij, przeczytaj str. 86-89 z Wielkiej Księgi AA, pomódl się i zapytaj o wskazówki.

Od samego początku byłem sceptyczny co do wskazówek Bill'a dotyczących porannej medytacji. To nie może być aż tak proste – ale naprawdę jest. Bardzo podoba mi się obietnica, którą nam daje. Jest krótka, ale mocna. „Ten program działa – naprawdę działa.” AA 76

MICHAEL B., TN, USA



nego dnia współbracia opłacili Barneyowi rejestrację i bilet lotniczy, aby mógł uczestniczyć w Konwencji SA w Los Angeles prosząc, aby zdobył całą literaturę, jaką znajdzie oraz informacje o narzędziach pracy nad programem. Barney dowiedział się, że w Simi Valley jest główne biuro i wkrótce zaprzyjaźnił się z osobami z tego biura.

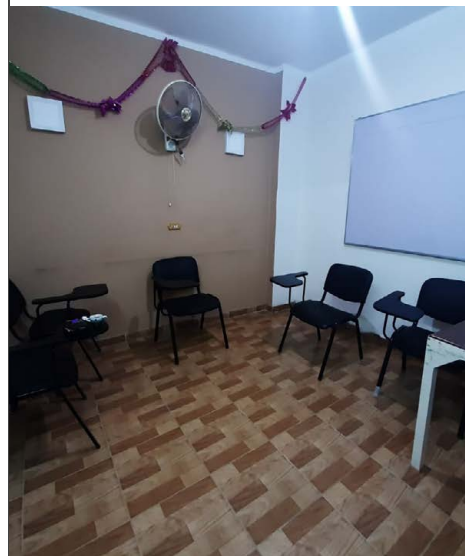
Zgodził się być również moim sponsorem. Kilku mężczyzn mieszkało u niego w różnych okresach, gdy tracili swoje domy. Kiedy zastanawiał się nad ponownym małżeństwem, opowiedział swojej wybrance o tym co robi, mówiąc, że ma prawo odmówić. Ona jednak poznała wcześniej kilku z nas i się zgodziła. Przez te wszystkie lata Barney utrzymywał trzeźwość. Co roku urządzaliśmy uroczystą kolację, wychodząc razem. W końcu niektórzy przyprawdzali swoje żony, a jeden z nas przyprawdził nawet swoich rodziców. Kiedy sponsor Barneya odszedł ze wspólnoty, nie było nikogo o większej trzeźwości, kto mógłby być jego sponsorem. Wtedy Barney zaproponował, żebyśmy sponsorowali siebie nawzajem. Barney zawsze był skromny, więc chwalił zdolnych techniczne, którzy umieli używać komputera. Biuro intergrupy zawsze było u niego w domu. Przygotował też kilku z nas, aby mogli go zastąpić na wypadek, gdyby coś mu się stało. Barney przeszedł udar i od lat miał problemy z sercem, zawsze jednak miał wielkie serce dla nas wszystkich. Bardzo nam go brakuje, ale będzie żył dalej w naszej pamięci.

LARRY H., PA, USA



## Miejsca mitingów SA na całym świecie

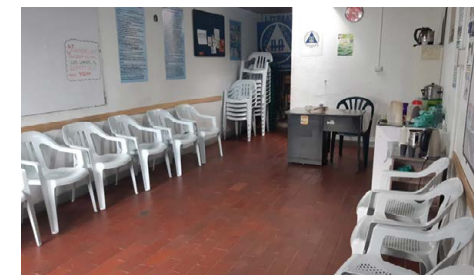
# Mitingi SA mogą odbywać się po prostu wszędzie ...



Miting w piątek wieczorem, Fayoum, Egipt



Grupa czwartkowa "Sobriedad", Alcalá de Henares, Hiszpania



Grupa „Życ na trzeźwo”, Bogota, Kolumbia



Grupa czwartkowa „Domaniewska” Warszawa, Polska



### Udostępniaj swoje zdjęcia

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

**Pamiętaj:** Podaj imię, adres, nazwę grupy i miejsce mitingu.

## To działa – To naprawdę działa

**PODOBA MI SIĘ, JAK PROSTY JEST TEN PROGRAM.**

Jestem osobą za dużo myślącą, obsesyjnie myślę o tym, co mam zrobić z tym lub tamtym. Jeśli popełnię błąd lub czegoś nie zrobię, od razu myślę, że schodzę z drogi i wracam do nałogu. Nic z tego nie jest prawdą. Praktykujemy życie 24 godziny na dobę. W każdej chwili mogę zacząć dzień od nowa. Potrafię się dostosować i wrócić na właściwy kurs.

Jestem również osobą, która kompulsywnie się objada. W ciągu ostatnich 3 miesięcy przybrałem na wadze. Kiedy podzieliłem się tym ze sponsorem, zaproponował mi kilka sugestii, aby wrócić na właściwy kurs. Nic drastycznego. Żadnych restrykcyjnych diet ani ekstremalnych ćwiczeń. Proste zmiany.

Przez ostatnie 3 dni brakowało mi porannej medytacji. Znowu moja głowa podpowiada mi, że zmierzam ku przepaści. Rozwiązanie jest proste. Za-

## Barney podzielił się z nami swoim życiem

**NASZ UKOCHANY PRZYJACIEL I PRZEWODNIK, BARNEY W.**, odszedł do swojej nagrody. Był założycielem SA Pittsburgh, osobą która naprawdę wniosła posłanie, zachęcając nas na naszych drogach ku wolności. Barney dzielił się swoją historią i życiem z nami i naszymi rodzinami, i robił to w taki sposób, że zyskał wielki nasz szacunek, jak też pracowników Biura Centralnego i założyciela SA.

Rocznica trzeźwości Barneya to 3 maja 1986 r. Barney był jednym z dziesięciu klientów terapeuty używającego test "Dwudziestu pytań" do pracy z tą grupą. W pewnym momencie terapeuta udostępnił im salę konferencyjną zachęcając do pomagania sobie nawzajem. Budynek znajdował się w dzielnicy czerwonych latarni, więc po spotkaniach odprowadzali się nawzajem do samochodów, aby bezpiecznie opuścić okolicę. Pew-



Uczestnictwo  
we Wspólnocie SA

Z całego serca zachęcamy  
do cieszenia się życiem!



Wspólnota Ukraińska,  
Kijów, Ukraina



Rekolekcje narciarskie,  
Góry na Słowacji



Spacer po średniowiecznym  
centrum miasta, Gandawa, Belgia



Wesoła zabawa na plaży  
Curracloe, Wexford, Irlandia



### Udostępnij swoje zdjęcia

Wyslijcie zdjęcia waszej grupy  
na adres [Essay@sa.org](mailto:Essay@sa.org).  
Zadbamy, aby wasze twarze były  
anonimowe.

**Pamiętaj:** Podaj imię, adres,  
nazwę grupy i miejsce, w którym  
odbędzie się dane wydarzenie.



Spotkanie po mityngu SA w parku,  
Jerozolima, Izrael



## CHCESZ POMOC INNEMU SEKSOHOLIKOWI?

„Uczyliśmy się,  
jak dawać – a jaką  
miarą dawaliśmy,  
taką otrzymywali-  
śmy z powrotem.”

Anonimowi Seksoholicy 243

Ten znany obraz przedstawia założycieli AA Billa W. i Dr. Boba niosących posłanie do trzeciego współbrata Billa D. w szpitalu.

### Essay jest świetnym narzędziem Dwunastego Kroku!

Podaruj prenumeratę wersji drukowanej seksoholikowi, który jej potrzebuje.  
Polecamy: ♦ Dla podopiecznych ♦ Nowoprzybyłych ♦ Do więzień ♦ Ośrodków odwykowych ♦ Gabinetów lekarskich ♦ Jako prezenty ♦ Na uroczystości grupowe ♦ Wydarzenia intergrup i regionalne

Zachęć swoją grupę, intergrupę, region lub przyjaciół SA do przyłączenia się.  
Zanieś posłanie, to proste!

### A może sobie podaruj wersję drukowaną?

- ♦ Kup pięć wydań drukowanych za \$20/rok (dotyczy USA i Kanady). Obecnie wychodzi 5 wydań na rok.
- ♦ Poza Ameryką Północną za \$26/rok.
- ♦ Stawka dla grupy (10+ egzemplarzy wysyłanych na jeden adres) za \$17.50/rok na adresy w USA. Kilkuletnie prenumeraty są mile widziane.
- ♦ Odwiedź [www.sa.org](http://www.sa.org) aby zamówić prenumeratę lub uzyskać informacje.



## Praca nad programem na macie do jogi

Yoga stała się równoległą i połączoną ścieżką na mojej fizycznej, emocjonalnej i duchowej drodze do zdrowia. Ostatnio brałem udział w zajęciach jogi Yin Yasa. Tematem zajęć było "odpuszczanie". Hm – pomyślałem w trakcie zajęć – gdzie to już słyszałem?

Podczas figury skoncentrowanej na otwieraniu bioder, nauczycielka powróciła do idei "gdzie mogę odpuścić". Jej wypowiedź wzbudziła we mnie dwie reakcje. Po pierwsze, zdałem sobie sprawę, jak wiele napięcia trzymam w ciele, co pozwoliło mi na głębsze ćwiczenie, gdy odpuściłem na poziomie mięśniowym. Po drugie, i o wiele ważniejsze, to zdanie przypomniało mi powiedzenie z naszej literatury "odpuść i pozwól działać Bogu". A im więcej o tym myślałem (wśród myśli, że moje biodra zaraz się rozerwą), tym bardziej zadawałem sobie pytanie, czego trzymam się zbyt mocno w zdrowieniu, a to z kolei zrodziło następujące pytania ...

1. Dlaczego nadal walczę z niemożnością kierowania i bezsilnością choroby, pomimo 40 lat uruchamiania się, widząc osoby powracające upokorzone emocjonalnie i duchowo?
2. Dlaczego moim domyślnym mechanizmem jest poleganie na sobie, a nie na Sile Wyższej?
3. Dlaczego zmagam się z kontrolą i próbuję naprawiać, leczyć, osądzać, opiniować i kształtować, zamiast po prostu odpuścić?
4. Czy jestem wystarczająco szczerzy i nieustraszony wobec moich wad charakteru, czy też zaciskam zęby, aby uniknąć koniecznego bólu, który poprzedza emocjonalne i duchowe uwolnienie?

5. Czy jestem w pełni gotowy i chęć wydobyci wady na światło dzienne, czy też powstrzymuję się, ponieważ nie potrafię do końca zaufać temu procesowi?

6. Czy naprawdę mogę zaufać czemuś większemu ode mnie, że w pełni usunie te wady charakteru, czy też trzymam się ich zbyt mocno, gdyż odczuwam komfort w moim dyskomforcie?

7. Czy mogę poddać się sile wyższej, tak jak ją rozumiem, i naprawdę zrzucić dysfunkcyjny bagaż, czy też chcę zbyt mocno trzymać się starych, zgnitych schematów?

8. Czy moja lista zadośćuczynień jest naprawdę dokładna, czy też zbyt obawiam się konsekwencji i odpowiedzialności?

9. Czy jestem w stanie zadośćuczynić za wszystko, czy zbyt mocno trzymam się ego, dumy i wstydu?

10. Czy robię codzienną inwenturę i od razu naprawiam błędy, czy zbyt mocno trzymam się samozadowolenia i arogancji?

11. Czy szukam świadomego kontaktu z siłą wyższą, czy zbyt mocno trzymam się swojej woli?

12. Czy wystarczająco służę innym, czy zbyt mocno skupiam się na sobie?

Każdy dzień na macie do jogi jest inny. Niektóre dni wpływają gładko i bez wysiłku, wiele dni jest jak obracanie skrzypiących kół bez smaru. Za każdym razem, kiedy wchodzę na matę, mogę wybrać intencję i zagłębić się w zdrowienie. Każdego dnia, gdy wstaję, mam szansę zapytać: "Gdzie trzymam się zbyt mocno? Czego nie odpuszczam?"

BILL K., Huntington, NY



## Czy SA jest dla mnie?

## Czy jestem za młody, żeby być seksoholikiem?

### Is SA for Me?

#### Am I Too Young to Be a Sexaholic?

Note: This pamphlet is intended only for those who are legally eligible to attend SA meetings; legal minors are not permitted to attend SA meetings.

#### What is a Sexaholic?

We sexaholics are men and women who had lost control of our sexual thinking and behavior. Before coming to Sexaholics Anonymous, we were unable to stop the thoughts and actions that continued to bring us guilt, shame, and despair. Some of us were compulsive masturbators, voyeurs, exhibitionists, unfaithful spouses, and viewers of pornography, among many other things. Regardless of the sincerity of our resolutions and other attempts to quit acting out these behaviors, our addiction drove us to do them, even though we knew they were ruining our lives.

"I was baffled by my inability to stop doing something that made me feel bad about myself and that I truly wanted to stop doing."

"Masturbation and fantasy became huge and compulsive. Eventually I would just get the thought to masturbate and I would have to go do it."

Przeczytaj wspaniałą broszurę YET napisaną dla młodych uczestników SA i odkryj, że „Ty też się nadajesz” (ang. YET, You're Eligible Too). Kilka cytatów:

*Ci z nas, którzy przyszli do SA w młodym wieku, często znajdowali się na mingach w otoczeniu ludzi dużo starszych od siebie. ... Różnica wieku sprawiała, że wielu z nas zastanawiało się, czy naprawdę przynależymy do SA. ... Jednak w miarę upływu czasu zdawaliśmy sobie sprawę, że to choroba postępująca i że naprawdę możemy powiedzieć, że **jeszcze nie** zaszliśmy tak daleko jak inni.*

*Ponadto, nawet jeśli nasze historie nie pokrywały się z historiami starszych członków, odkryliśmy, że poczucie izolacji, winy i wstydu spowodowane przez uruchamianie się były wspólne wszystkim.*

Aby kupić tę broszurę dla siebie i swojej grupy, wystarczy wejść na stronę sklepu SA:

[sa.org/store/](http://sa.org/store/)



Jednym z najbardziej skutecznych Praktycznych Narzędzi jest HUMOR.

### Koronawirus i uzależnienie

POTRAFIMY to przetrwać!

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do niewidzialnej choroby, która próbuje nas zabić. Przechodzimy przez to każdego dnia.

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do przyjmowania rzeczywisto-

ści takiej jaka jest, w perspektywie jednego dnia.

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do izolacji. Przetrwaliśmy samotność niezliczoną ilość razy.

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do kwarantanny, więzienia, instytucji, detoksów, centrów leczenia, itp.

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do zwracania się do Siły Wyższej po wiarę, nadzieję i wytrwanie.

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do odpuszczania tego, czego nie możemy kontrolować, do powierzenia.

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do codziennej pracy, aby utrzymać innych przy życiu, aby utrzymać nadzieję przy życiu.

Jesteśmy PRYZWYCZAJENI do zmagania się z przeciwnościami losu, aby WYZDROWIEĆ z choroby, oraz aby pomóc WYZDROWIEĆ innym.

Mamy najlepszy na świecie zestaw umiejętności, aby to przetrwać. W jakiś sposób, ostatecznie, będziemy od tego lepsi. Wiemy, jak pozwolić, aby ta poprawa nastąpiła. Tylko jeden dzień ...

ANONIMOWO

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



## Wypróbuj grę – praktyczne narzędzie zdrowienia

# Gra

Nowe nawyki dla nowej wolności

Jest to gra zdrowienia dla 5-osobowych zespołów trwająca 30 dni. Zespoły pracują razem, aby zdobyć punkty zdrowienia, używając narzędzi SA przez 4 tygodnie. Drużyna z największą liczbą "punktów zdrowienia" po 30 dniach wygrywa! To sprawdzony sposób by nawiązać przyjaźń i uzyskać wsparcie w zdrowieniu! Zachęcamy do udziału nowe osoby we wspólnocie. Będzie to też wielka pomoc w zdrowieniu dla oldtimerów. Czujesz się odizolowany? Zmagasz się z utrzymaniem trzeźwości, masz trudności ze zdrowymi nawykami lub chcesz pogłębić program? Dołącz do nas, by poznać rozwiązania SA. Chcesz mieć więcej rozrywki ORAZ zdrowienia? Ta gra jest naprawdę dla Ciebie!

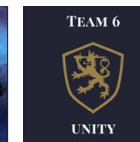
Ćwiczymy te same 4 NARZĘDZIA przez 4 tygodnie przez min. 10 MINUT dziennie (z wyjątkiem telefonów, które mogą być krótkie) – w ten sposób tworzymy nowe nawyki zdrowienia:

<b>1. Call</b>	Each team member makes a daily phone call for seven days to the same member to check-in his/her progress on the tools. The next week to another member, etc. ONLY if the person doesn't answer can one leave a message. The other person checks in with another member of the team.
<b>2. Self-care</b>	E.g. doing something nice for oneself, e.g. a walk in nature, physical exercising, cooking a healthy and tasty meal, playing an instrument, doing a hobby, doing back stretches, reading a novel, ...
<b>3. Recovery Action</b>	E.g. journaling, written Step work, making amends, phone calls, daily literature reading, Daily Sobriety Renewal, check-in partner, attending a meeting, translating SA literature in your language, ...
<b>4. Spiritual</b>	E.g. prayer, meditation, spiritual literature, yoga, positive affirmations, gratitude lists, religious practices, praying for others, ...

Każdy gracz wybiera 3 narzędzia, które będzie ćwiczył każdego dnia przez miesiąc. Narzędzie wykonane w danym dniu daje 25 punktów. Czwarte narzędzie to codzienny telefon z osobą, z którą się meldujesz w danym tygodniu – 25 punktów. W sumie można więc dostać 100 punktów dziennie i 700 tygodniowo.

Każdy gracz dostaje też jednego jokera na narzędzie na tydzień. Te jokery mogą być używane w dniu, w którym nie jest się w stanie ćwiczyć danego narzędzia. Np. w przypadku, gdy gracz nie pójdzie na spacer w danym dniu, może zagrać jokerem „Dbam o siebie” otrzymując 25 punktów. Gra, jak wszystko w naszym programie, *polega na pracy zespołowej*. Po 30 dniach wygrywa zespół, a nie jednostka, z największą liczbą "punktów zdrowienia"! Każda osoba ze zwycięskiego zespołu otrzymuje bezpłatnie drukowaną wersję kolejnego magazynu *Essay*, dostarczoną na adres domowy w anonimowej kopercie. Jednak podobnie jak w grach duchowych nie ma przegranych, każdy gracz otrzymuje mailem prawdziwy Certyfikat Gry.

W listopadzie 2020 w pilotażowym projekcie Gra wzięło udział 6 drużyn z USA, Egiptu, Izraela, Dubaju, Niemiec, Polski, Brazylii, Iranu, Austrii, Szwecji, Belgii, Słowacji, Chorwacji i Hiszpanii. To było fantastyczne doświadczenie dla każdego z zawodników. Pierwszego dnia zespoły rywalizowały o wymyślenie najlepszej nazwy i logo zespołu.



Oto kilka anegdot o zawodnikach:

*Wczoraj przez ponad 40 minut rozmawiałem z obsługą klienta o problemie i nie zdenerwowałem się, nie zezłościłem, ani nawet nie zniecierpliwilem. Gra pomogła mi przejść przez to wyzwanie, ponieważ już wcześniej pisałem, a to pomogło mi odnaleźć spokój i pogodę ducha.*  
ED R., Georgia, USA

*Zawsze wypełniałem życie aktywizmem do tego stopnia, że spokojne dni lub chwile były wszystkim, tylko nie spokojem. Jestem jak czołg, który bez przerwy pędzi naprzód. Jednak dzięki tej grze i "zmuszeniu" do codziennego szukania prawdziwego cichego czasu, wyczuwam w sobie inne nastawienie, wdzięczność za chwile ciszy.*  
RUBÉN, Manchester, Wielka Brytania  
*Wczorajsza 20 minutowa modlitwa (to moje narzędzie duchowe na ten miesiąc) była naprawdę miłym doświadczeniem. Tym razem, razem z żoną Kathleen modliliśmy się też z członkiem zespołu na Whatsapp! Oni modlili się po łacinie, a ja w myślach modliłem się po angielsku!*  
MICHAEL J., Filadelfia, USA



*Sponsor czasem mi przypomina, że zdrowienie jest połączeniem wielu rzeczy. Gra była dla mnie przykładem tej prawdy. Miło było nie myśleć obsesyjnie o trzeźwości, ale cieszyć się zdrowieniem. Jestem też wdzięczny za możliwość poszerzenia kręgu znajomych. Cieszę się, że was wszystkich poznałem.*  
LARON W., Georgia, USA

*W 2002 roku przeszedłem operację kolana w Australii. Operacja przebiegła pomyślnie, ale po kilku sesjach fizjoterapii nigdy nie wykonałem odpowiednich ćwiczeń pooperacyjnych, aby odbudować mięśnie... aż do teraz! Moje narzędzie samoopieki to 15 minut dziennie ćwiczeń fizycznych kolana. Po raz pierwszy od 18 (!) lat kolano wraca do normy i stało się znacznie bardziej stabilne. Myślałem, że jest już za późno, ale – cud! – wygląda na to, że faktycznie dostałem drugą szansę! Bez tej Gry nigdy nie byłbym tak wytrwały przez tak długi czas. Dziękuję Wam wszystkim za udział!*  
BERNHARD R., Freiburg, Niemcy

- Nie możesz się doczekać gry? Chętnie zagramy jeszcze raz!!! Będziemy zaczynać co 3 miesiące, począwszy od 4 kwietnia 2021 r. Potrzebujesz tylko darmowej aplikacji Whatsapp na smartfonie – używamy jej do łączenia się z członkami zespołu i innymi zespołami przez 30 dni. Drużyny są albo tylko męskie albo tylko żeńskie.
- Aby uzyskać więcej informacji i zarejestrować się, skontaktuj się z Jakobem z Niemiec, który służy jako koordynator gry: [theessaygame@gmail.com](mailto:theessaygame@gmail.com)
- Ucieszymy się, gdy przyłączysz się do nas!

CZŁONKOWIE PROJEKTU PILOTAŻOWEGO

# 90 MEETINGS 90 DAYS

90 mitingów w 90 dni  
Po utracie trzeźwości

gotów przestać kopać i odłożyć łopate, trafiłem na kamień na dnie. W końcu byłem gotowy oddać się w ręce Boga. Otworzył mi oczy i pokazał prawdę o sobie. Z nową energią mogłem zagłębić się w program zdrowienia.

Pierwszym krokiem było zobowiązanie się do uczestnictwa w 90 mitingach w ciągu 90 dni. Skończyło się na tym, że przez 90 dni uczestniczyłem w 150 mitingach. Wziąłem udział w pierwszym dużym wydarzeniu SA i aktywnie uczestniczyłem w mitingach. Nawiązałem kontakt z osobami z całego świata. Zacząłem dzwonić do ludzi ze wspólnoty, których nawet nie znałem. Robiłem wszystko, co mogłem, aby nie dać się porwać własnym myślom, które zawsze przeradzają się w fantazje.

Mieszkam w małym miasteczku w Ontario, a jakoś prowadziłem wieczorne mitingi refleksyjne na Long Island w Nowym Jorku. Zaangażowałem się na całego. Oto ja, facet, który dawniej chodził na jeden miting w tygodniu i odbierał telefon tylko wtedy, gdy było to dla mnie wygodne. Obecnie żyłem rozwiązaniem (nie problemem), pracowałem nad krokami, chodziłem na mitingi – niesienie posłania stało się sposobem życia.

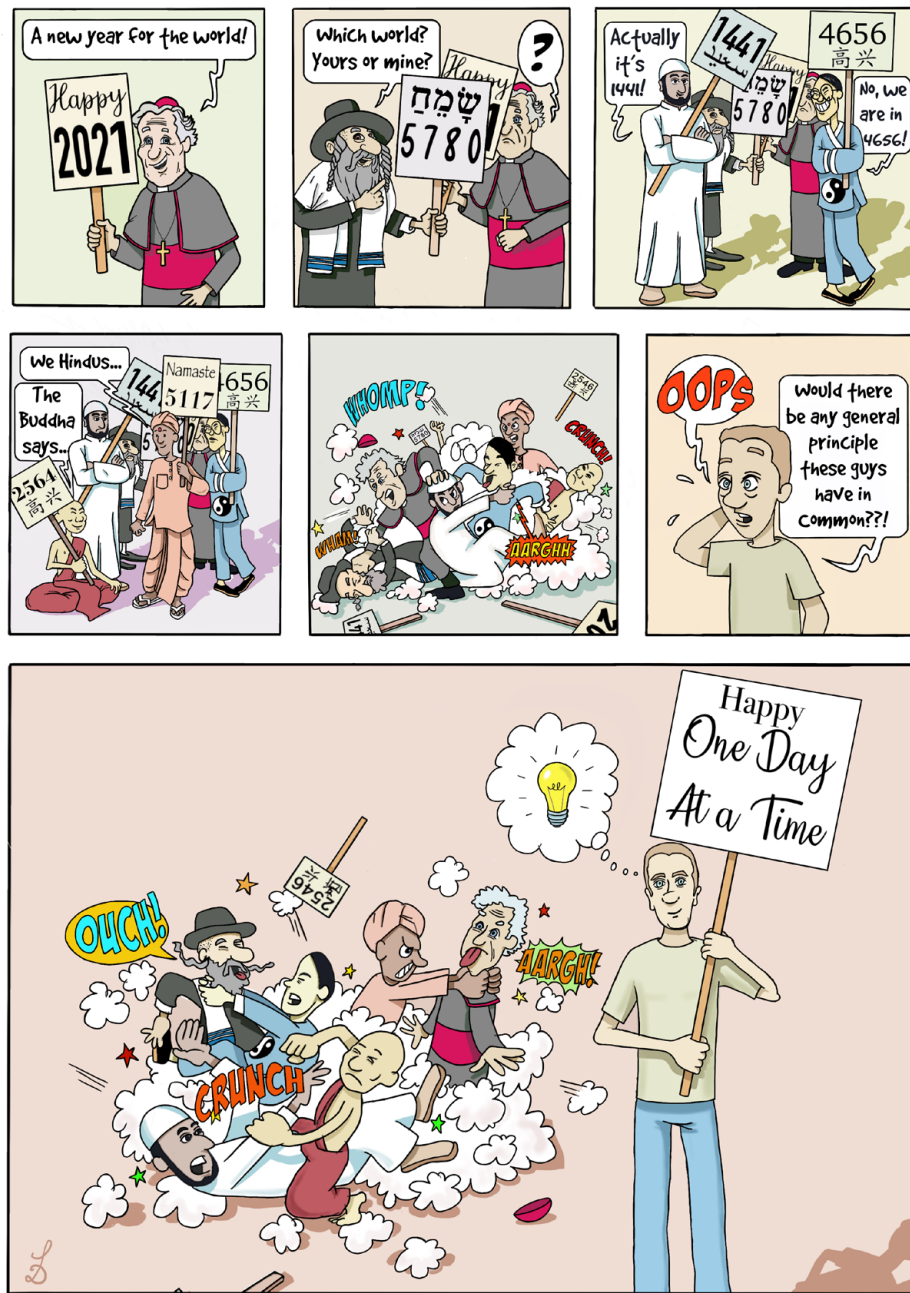
Mówię osobom z SA, że czasem czuję, że powinienem pójść do lekarza, gdyż moje ciało nie jest przyzwyczajone do tej trwałej, ogromnej radości, którą odczuwam. Mam nadzieję, że moje doświadczenie pomoże innym osobom znaleźć otuchę, że jest nadzieja po utracie długiej trzeźwości. Mój powrót do zdrowia zaczął się dopiero po wpadce i upadku. Poprzez to doświadczenie Bóg dał mi gotowość kontynuowania pracy nad programem od rana każdego dnia. Nie wiem, co przyniesie jutro, ale nie przejmuję się tym. Jestem wdzięczny, że Bóg dał mi tę zmianę nastawienia.

DENIS B., Ontario, Kanada



## Praktyczne narzędzie skupiania się na tym, co nas łączy Zamiast na tym, czym się różnimy

"We represent no particular faith or denomination. We are dealing only with general principles common to most denominations." BB 94





## Moje doświadczenie jako młody dorosły w procesie zdrowienia

**K**iedy wszedłem na pierwszy mityng SA miałem około 25 lat. Gdy myślę o tym, co przeżyłem do tej pory i jak się wtedy czułem, dziś jestem zdumiony sobą, tym, jak bardzo program mnie zmienił, w jakim stopniu mi pomógł. To cud, który wciąż się wydarza.

Nie miałem jeszcze sześciu lat, kiedy odwiedziła mnie – nieproszona! – żądza. Mój krewny, dziewięć lat starszy ode mnie, był drapieżnikiem udającym przyjaciela. Mieliśmy zagrać w grę. A gra? Żądza pokazała prawdziwe oblicze, pełne bólu i nadużyć. Powinienem był wiedzieć od razu. ŻADZA zmanipulowała osobę mającą być towarzyszem zabaw, obrońcą i zaufanym krewnym w oszusta, agresora i gwałciciela, który uczynił ze mnie ofiarę najgorszego rodzaju emocjonalnego, fizycznego i seksualnego wykorzystywania. Nadal pamiętam fizyczny ból i nigdy nie zapomnę emocjonalnych konsekwencji. To wykorzystywanie trwało kolejne dziewięć lat, byłem

bezzadnie związany z ludźmi zniewolonymi przez żądzę.

W trakcie tego wszystkiego, żądza zniewoliła też mnie. Jak miałem żyć z tym nieproszonym „władcą niewolników”?

Zanim osiągnąłem dojrzałość, zacząłem się masturbować. Nie pamiętam, czy ktoś mnie tego nauczył, czy sam odkryłem, ale w świecie zdominowanym przez żądzę, jeszcze przed szkołą, był to naturalny postęp choroby. Na początku nie bardzo zdawałem sobie sprawę z tego, co robię. Byłem dzieckiem kopiującym to, co robili ze mną chorzy, maltretujący mnie ludzie. Zdałem sobie sprawę, jak to na mnie działało, jak narkotyk znieczulający uczucia małego chłopca wykorzystywanego seksualnie. Wykorzystywanie nie było tylko seksualne; byłem też wyśmiewany, bity, poniżany i zastraszany za każdym razem, gdy stawiałem opór oprawcom. Powiedzieli innym, więc coraz więcej starszych chłopców mnie wykorzystywało. Po pewnym czasie nigdzie nie czułem się bezpieczny, ani

w szkole, ani w mojej okolicy, ani nawet w domu. Uciekałem przed nimi, przed sobą i swoimi uczuciami. W tej sytuacji masturbacja wydawała się być jedynym przyjacielem. Żyłem z tym godzinami, masturbując się, aż przestawałem czuć cokolwiek.

Ale powoli to remedium stawało się większym problemem. Używałem masturbacji, by znieczulić uczucia, rzeczywistość, życie. Nie lubiłem rzeczywiści mego życia. Zamiast stawić temu czoła i zrobić coś, by to zmienić, uciekałem.

To znacznie pogorszyło i tak złą sytuację. Mogłem poprosić o pomoc lub wymyślić coś – cokolwiek – by pomóc sobie samemu. Później widziałem inne dzieci w takiej samej sytuacji jak ja, które się broniły. Nie wiem, jak one były w stanie zadbać o siebie, podczas gdy ja nie umiałem. Musi być jakiś powód. Tak czy inaczej, przyczyniłem się do zrujnowania siebie przez moją żądzę i przez żądzę innych.

Wykorzystywanie trwało przez lata, przeze mnie i przez innych – masturbacja, fantazje seksualne, pornografia, codzienne zachowania. Pojawiały się kolejne konsekwencje: niezdolność nawiązywania zdrowych relacji, życie w strachu, straszny stres, nieustanna złość i niepokój, niezdolność skupienia się na nauce, trudności w kontaktach z rodziną i innymi, utrata pamięci, izolacja, głęboka depresja – to wszystko przeżyłem do piętnastego roku życia. Wtedy też nastąpił ostatni z epizodów seksualnego, emocjonalnego wykorzystywania.

Byłem już wtedy w okropnym stanie psychicznym, emocjonalnym i duchowym. Codziennie myślałem o samobójstwie, co noc miałem nadzieję, że nie zobaczę następnego ranka. Nie mogłem skończyć szkoły średniej. Zastanawiałem się, czy mam jakiś problem, może uzależnienie. Zastanawiałem się, czy może ma-

sturbacja była problemem, może nawet przyczyną wszystkich kłopotów. Może gdybym mógł zaprzestać masturbacji, wszystkie problemy by się rozwiązały. Przez następne dziesięć lat robiłem wszystko, żeby przestać się masturbować. Stosowałem różne ściśle praktyki religijne, ćwiczenia, książki, terapie, wyznaczałem granice, prosiłem o pomoc liderów religijnych, brałem leki, itd.

Ale żadna rzecz nie powstrzymała mnie, nawet na tydzień. Doświadczałem coraz większego poczucia winy, wstydu i depresji, kiedy przekraczałem kolejne granice, robiąc rzeczy, których nigdy nie mógłbym sobie wyobrazić. Z powodu przekonań religijnych czułem większy wstyd i uznałem się za najgorszą, najbardziej bezwartościową osobę na świecie. To była naprawdę trudna sytuacja, czułem się tak bezradny i sfrustrowany, że obok żądzy zacząłem się znieczulać też innymi rzeczami. Za swoje problemy obwiniałem rodzinę, twierdząc, że to oni nie zadbali o mnie w dzieciństwie i przez to teraz jestem w takiej sytuacji. Zwykle też obwiniałem społeczeństwo, kulturę, kraj, potęgę finansowe – każdego i wszystko poza mną.

Po tym, jak bezskutecznie próbowałem wszystkiego, postanowiłem się ożenić – ostatnia szansa, aby wyrwać się z życia, takiego, jakie było. Przez kolejne dwa lata usilnie starałem się poślubić pewną dziewczynę i kiedy się ożeniłem, otrzymałem wiele rzeczy, o których zawsze marzyłem – miłość, niezależność, szacunek, nową rodzinę, pracę, wolność, nową społeczność, nowych przyjaciół, nadzieje, ...

Nadszedł jednak dzień, kiedy ostatnie rozwiązanie zawiodło tak samo, jak zawiodły poprzednie wysiłki. Zaczęłem znowu żyć żądzą, nawet bardziej niż wcześniej, zdałem więc sobie sprawę, że choć wszystko na zewnątrz się zmieniło, wewnątrz byłem taki sam.

W końcu zacząłem pracę nad programem. Z SA zetknąłem się już wcześniej w internecie. Nie potrafię opisać, w jak złym stanie byłem, kiedy rozpocząłem pracę nad programem. Po prawie 20 latach żądzy, byłem martwy dla siebie i dla świata. Cały czas pragnąłem dawek żądzy, szalałem, żyłem w lęku, poczuciu winy, depresji, w relacjach pełnych nadużycia i współzależnienia, porównywałem się, pochłonięty negatywnym nastawieniem, zawsze uciekałem od odpowiedzialności, zawsze odizolowany.

Na pierwszym mityngu, zamiast czuć się jak w domu, oceniałem wszystkich, widząc, że różni się od nich: oni mogli się dzielić, mówić o uczuciach, byli wolni od poczucia winy i wstydu, a mnie przepełniały wstyd i zażenowanie, nie potrafiłem podzielić się swoim doświadczeniem. Miałem wrażenie, że jestem tam najgorszą osobą i że gdyby wiedzieli, kim naprawdę jestem, wyrzuciliby mnie. Przez kilka miesięcy chodziłem na mityngi, ale nie mogłem rozmawiać z innymi. Nie mogłem pozwolić, by zobaczyli moją rzeczywistość. Czuję, że będę musiał ukrywać ją przez całe życie. Powoli, stopniowo, odważyłem się pomyśleć, że może kiedyś, może po roku, a może dłużej, będę mógł podzielić się czymś o sobie.

Z czasem byłem w stanie podzielić się swoją przeszłością ze sponsorem, który pomógł mi w pracy nad pierwszym krokiem. Byłem zaskoczony i odetchnąłem z ulgą, gdy po wysłuchaniu najgłębszych sekretów uśmiechnął się i powiedział: Nie zrobiłeś niczego, czego my byśmy nie zrobili. Powiedział, że żądza jest naszym wspólnym problemem i to ona sprawia, że robimy to, co robimy, jednak jako ludzie jesteśmy kimś o wiele większym niż ta pożądana część nas. Jako osoba głęboko wierząca uważałem siebie za grzesznego człowieka, który zasługuje na najgorsze kary.

Z tego powodu bardzo często miałem koszmary senne i ataki paniki. Sponsor powiedział mi jednak, że jesteśmy bezsilni wobec żądzy, nie możemy siebie kontrolować w tym czasie, gdyż nie mamy na to żadnego wpływu i że Bóg to rozumie. To było niesamowite. Tego dnia zniknęło wiele mojego wstydu. Był to pierwszy cud w SA.

Ale to nie wystarczyło, żeby utrzymać mnie w trzeźwości. Nie rozumiałem wtedy, że ta choroba, moja choroba, jest głębsza niż myślałem. Pracowałem nad programem jak nad jakimś planem zdrowotnym – równoległe, ale niezależnie od planów życiowych, nie był to priorytet. Nie używałem wystarczająco narzędzi, nie chodziłem na wystarczającą ilość mityngów, nie dzwoniłem

## Byłem zaskoczony i odetchnąłem z ulgą, gdy po wysłuchaniu najgłębszych sekretów uśmiechnął się i powiedział: Nie zrobiłeś nic, czego my byśmy nie zrobili.

wystarczająco często, nie poddawałem się wystarczająco i nie pracowałem wystarczająco, nie powiedziałem wszystkiego w pierwszym kroku, szczególnie o uczuciach związanych z byciem wykorzystanym. Kolejną przeszkodą była moja interpretacja definicji trzeźwości – nadal używałem pornografii oraz żyłem żądzą w małżeństwie. Domyślasz się, co się stało? W ciągu następnych trzech lat miałem nawroty nie raz, ale kilka razy.

Inną sprawą powstrzymującą mnie przed zdrowieniem, były urazy, silne negatywne uczucia wobec siebie i innych. Te uczucia były tak intensywne,

że nigdy nie zaznałem spokoju, nie miałem pogody ducha. Byłem w SA od około 4 lat i czułem, że nie jestem w stanie przejść do następnego poziomu zdrowienia z powodu wszystkich tych problemów. Teraz zdecydowałem: OK, pracowałem na tym programie, ale on już mi nie pomaga. Zostawiłem program, ale ponieważ nie było innych opcji, wróciłem. Pamiętam, że pomyślałem wtedy, OK, ale nie oczekuj więcej pomocy od SA ... może inne osoby też tak wcześniej myślały?

Bóg jednak miał dla mnie lepsze plany. Dzięki jednemu ze współbraci, który został moim sponsorem, Bóg pokazał mi bardzo praktyczny sposób pracy nad krokami. Po przepracowaniu kroków pod kątem uraz i spisaniu ich wszystkich na papierze, po zidentyfikowaniu mojego udziału w nich, przyznaniu się do błędów, błędnych decyzji w przeszłości, urazy zastąpiła akceptacja siebie i innych. Zdarzył się kolejny cud – zostałem uwolniony od udręki tych uraz i uzyskałem tak wielki pokój, którego nigdy nie mogłem sobie wyobrazić. Byłem w stanie wybaczyć sobie i tym, którzy mnie wykorzystywali i zaakceptować wszystkie wydarzenia mojego życia.

Po tym, rozpocząłem kolejny poziom zdrowienia. Wziąłem udział w dużych warsztatach, na których współbrat mówił o definicji trzeźwości, wyostrzając moje jej rozumienie. Po warsztatach nawiązałem więź z większą, międzynarodową wspólnotą SA, która pomogła mi pracować nad resztą kroków i znaleźć więcej spokoju, zaufania, miłości, akceptacji i chęci pomocy ludziom, którzy doświadczyli wykorzystania seksualnego w dzieciństwie.

Mogę powiedzieć z całego serca, że zostałem uratowany przez Boga poprzez SA; gdybym nie znalazł tego programu, sposobu życia, nie mogę sobie wyobrazić, jak wyglądałoby życie dzisiaj, z tymi wszystkimi negatywnymi uczuciami, urazami i nienawiścią, które odczuwałem. Zamiast tego Bóg każdego dnia pokazuje mi nową, ekscytującą ścieżkę życia, która jest o wiele lepsza niż wszystko, co mógłbym sobie wyobrazić lub osiągnąć o własnych siłach.

Dzisiaj życie jest zupełnie inne. Taka jest moja historia. Choć wciąż mam przed sobą długą drogę zdrowienia, życie jest dla mnie nowe, świeże, radosne i niesamowite ...

HAMED T., *Isfahan, Iran*



## TEMAT DISKUSJI

### Czy pracuję nad programem jak nad jakimś planem zdrowotnym – równoległe, ale niezależnie od planów życiowych? Czy program jest naprawdę priorytetem?

**H**amed opisuje, że nie korzystał wystarczająco z narzędzi, nie powiedział wszystkiego, nie pracował nad krokami, miał własną interpretację definicji trzeźwości, itd.

Dalej opowiada, jak urazy powstrzymywały go przed zdrowieniem, jak po 4 latach w SA nie był w stanie przejść do następnego poziomu

z powodu swoich problemów.

Czy wystarczająco wykorzystuję narzędzia? Czy powiedziałem wszystko, każdy najgłębszy sekret? Czy rzeczywiście pracuję nad krokami najlepiej jak potrafię? Czy mam swoją własną, ukrytą interpreta-

cję definicji trzeźwości? Co mnie blokuje przed przejściem na kolejny poziom zdrowienia?

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



## Cieszę się, że dołączyłem do SA w tak młodym wieku

**M**łody i trzeźwy? To brzmi jak zderzenie dwóch galaktyk! Jestem trzeźwy seksualnie dzięki łasce Bożej, pomocy twojej i sponsora od 7 października 2015 r. Słyszałem, jak ludzie mówili: "Niektórzy otrzymują łaskę od Boga, inni nie". Ja w to nie wierzę. Moim zdaniem, każdy ma taką samą szansę zdrowienia – a mój Bóg jest Bogiem sprawiedliwym.

Wierzę, że zdrowienie jest możliwe dla wszystkich. Nasza broszura SA "Czy jestem zbyt młody, by być seksoholikiem?" mówi: *Zrozumiałem, że różnice wieku i różnice w naszych historiach nie mają znaczenia. Wszyscy byliśmy seksoholikami – chorymi ludźmi, którzy próbowali wyzdrowieć.*

Moje doświadczenie pokazuje, że prawdziwym darem jest praca nad programem jako młoda osoba, sięgnięcie dna i wytrzeźwienie. Bolesnym, ale możliwym. Pokój i radość czekają na nas!

Po sięgnięciu dna przez oglądanie brutalnego i obrzydliwego porno, jako bardzo młody dorosły (nadal nastolatek) sięgnąłem po tratwę ratunkową Anonimowych Seksoholików. W końcu przyszedłem do SA w wieku 20 lat, gdy większość znajomych zajmowała imprezy, narkotyki, seks i związki. A co ze mną? Musiałem wytrzeźwieć! Pozostać trzeźwym i wyzdrowieć? To zależy ode mnie. Wszyscy mamy "złoty bilet" do zdrowienia – 12 kroków przepracowanych we wspólnocie z braćmi i siostrami.

Zawsze chciałem żyć łącznie, brać narkotyki, pić alkohol, jak wszyscy przyjaciele i koledzy ze szkoły, którzy wydawali się używać tych rzeczy bez problemów.

Na początku trzeźwości było bardzo ciężko. Czasami to problem też obecnie.

Przyjście do SA w młodym wieku ma zalety. Obecnie, gdy jaśniej myślę, odkrywam, że nie muszę niszczyć całego życia, kariery, relacji rodzinnych, ciała czy umysłu, jak wielu innych ludzi. Mogę wyjść z tej windy wystarczająco wcześnie, zanim zjadę na dół do piekła. Mogę wytrzeźwieć zanim choroba zajdzie za daleko, co się stanie, jeśli nie będę się leczył.

**Każdego dnia wybieram  
trzeźwość – tylko na  
najbliższe 24 godziny.  
Robię to dla siebie.  
Dla lepszego życia.  
Dla mojej rodziny.  
Naprawdę warto!**

Jak napisano w broszurze – literatura SA potwierdza doświadczenia starszych osób ze wspólnoty: *Nasza żądza lub seksualna aktywność wzmagala się na przestrzeni lat, przekraczając jedną granicę po drugiej, najpierw w obszarze naszych myśli, potem w obszarze naszych zachowań. Zapewniano nas, że jeśli zdecydujemy się pozostać w naszym nałogu, prawdopodobnie przekroczymy te same granice i poniesiemy te same tragiczne konsekwencje – więzienie, rozwód, a nawet śmierć – jak ci, którzy przyszedli do SA w późniejszym okresie życia. (Biała Księga, str. 38)*

Trzeźwość lub nawrót są świadomą decyzją! Zatem każdego dnia wybieram trzeźwość – tylko na najbliższe 24 godziny. Robię to dla siebie. Dla lepszego życia. Dla mojej rodziny. Naprawdę warto! Dołącz do mnie – naprawdę Cię potrzebuje!

FLORIAN K., Regensburg, Niemcy



## ZAPYTAJ OLDTIMERA

**„Jak to było z Tobą, gdy byłeś ‘młody i trzeźwy w SA’ ... 36 lat temu?”**

**M**am na imię Mike i jestem seksoholikiem, trzeźwym od 3 czerwca 1984 roku. Wyobrażam sobie, że przyjdzie do wspólnoty w wieku 28 czy 29 lat byłoby dziś inne niż gdy przyszedłem w połowie lat 1980-tych. Obecnie, zależnie gdzie dana osoba rozpoczyna swoją drogę SA, może dołączyć do grupy, w której większość osób jest znacznie starsza i może zostać obdarowana wieloma osobami z długotrwałą trzeźwością.

Kiedy wytrzeźwiałem, byłem wśród kilku pierwszych osób, które rozpoczynały SA w Chicago. Tak, niektórzy członkowie byli starsi ode mnie, ale nie tak bardzo. Nie istniało coś takiego jak długotrwała trzeźwość. Tak więc prawdziwy problem, którym zajmowaliśmy się jako grupa na początku, miał mniej wspólnego z naszym wiekiem, a więcej z tym, jak nauczyć się wspierać siebie nawzajem, najpierw w zachowaniu trzeźwości jako poszczególne osoby, a później, jak stworzyć grupę, która wspierałaby trzeźwość, a nie nawroty.

Te wczesne dni były dla mnie bardzo interesujące. Po pierwsze, udało mi się utrzymać trzeź-

wość. Nie mogłem uwierzyć, że znalazłem rozwiązanie, które naprawdę działa. Spotkałem ludzi, którzy towarzyszyli mi w drodze do głębszego zdrowienia. Niektórzy z nich nadal idą ze mną tą drogą.


Nauczyłem się prostych narzędzi, takich jak: patrzeć na chodnik, żeby nie odwzajemniać spojrzenia oraz starać się nigdy nie przegapić mitingu, jeśli tylko możliwe – a jeśli już przegapiłem, to nadrobić w tym samym tygodniu. Z czasem nauczyliśmy się, że musimy być ze sobą absolutnie szczerzy, że naszym zadaniem na mityngach jest "wypaść źle", a nie "wypaść dobrze". Cała ta nauka odbywała się podczas niezliczonych rozmów telefonicznych i osobistych przed i po mityngach w piwnicy mityngów u św. Teresy lub w pobliskich kawiarniach. Zmienialiśmy się na lepsze, a to może być fascynujące.

Oczywiście nie wszystkim było usłane różami. Bez wątplenia zmagaliśmy się z osobistymi wadami, nie tylko w domu i w pracy, ale także pomiędzy sobą. Gdy próbowaliśmy wzmocnić grupę wprowadzając zmiany mające na celu położenie większego nacisku na trwa-

łą trzeźwość – uwaga! Czasami pojawiały się spory, padały oskarżenia, uczucia były ranione. Przypomina mi to niektóre z wczesnych historii AA w *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*. Wytrwaliśmy jednak i w końcu stworzyliśmy silną grupę z głównym celem.

Po kilku latach odkryłem międzynarodowe zloty SA i to otworzyło mi oczy i zmieniło moje życie. Po pierwsze, wracając do kwestii wieku, tutaj często byłem jedną z młodszych osób, przynajmniej z pewnym okresem trzeźwości. Na pierwszych zlotach podziwiałem ludzi takich jak Roy K., Jim E., Jess L. i Harvey A. W końcu jednak zaprzyjaźniłem się z tymi ludźmi, gdy współpracowaliśmy nad niesieniem posłania na zlotach. Dzięki tym wczesnym zlotom mam wielu przyjaciół SA z całego świata, z każdej rasy i religii.

Jestem wdzięczny Bogu i wielu członkom wspólnoty SA za łaskę, jaką otrzymuję od tych wczesnych, młodzieńcych dni w SA.

MIKE C., Chicago, USA 

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

# Dołączyłam do SA jako 19-letnia dziewczyna

**M**oje pierwsze wspomnienia to strach, uraza oraz izolacja. Żądza po raz pierwszy pojawiła się, gdy miałam 4 lata, matka przeprowadziła się z nami do obcego kraju bez mojego ojca. W ciągu kilku pierwszych miesięcy w nowym miejscu byłam wykorzystywana seksualnie przez dzieci starsze od siebie o kilka lat. Bałam się, że ktoś się dowie, obwiniałam się i czułam się winna, że lubię fizyczny aspekt i uwagę innych.

Znowu się przenieśliśmy i wykorzystywanie ustało, zapomniałam, co się stało, jednak coś po sobie pozostawiło. Podczas zabawy z lalkami rozbierałam je i kazałam się całować, celowo bawiłam się bielizną w sposób, który dawał mi fizyczną stymulację. Robiłam to głównie wtedy, gdy byłam zdenerwowana lub się bałam. Już wtedy, jako pięciolatka, uspokajało mnie to i pomagało stawić czoła światu. To przeszło do fantazjowania, co nauczyciele robią ze swoimi małżonkami, kiedy są sami w domu, co robią razem książę i księżniczka, itp.

Kiedy byłam trochę starsza, poszłam na warsztaty bat micwy, na których mimochodem wspomniano, że to normalne, że zaczynamy się dotykać i nie należy się tym przejmować. Oczywiście pierwszą rzeczą, jaką zrobiłam po powrocie do domu, było odosobnienie się w pokoju i dotykanie się przez kilka godzin. Pamiętam, gdy pierwszy raz udało mi się osiągnąć orgazm, goniłam za tym hajem i poczuciem ulgi.

Fantazjowałam godzinami, uciekając od spraw w życiu, z którymi nie

mogłam sobie poradzić. Przeglądałam zdjęcia nagich kobiet, a następnie uruchamiałam się. Nie czując się dobrze po tych epizodach, powiedziałam sobie, że to dlatego, że patrzyłam na zdjęcia kobiet, a nie mężczyzn. Więc na siłę próbowałam zainteresować się mężczyznami. Będąc poprawną seksoholiczką jaką jetem, udało mi się również zainteresować mężczyznami. Znalazłam rozwiązanie, aby dostać działkę narkotyku bez poczucia winy, ale to mi nie wystarczyło.

Zacząłam więc szukać w sieci czegoś, nie wiedziałam jak to nazwać, ale byłam pewna, że będę wiedziała, kiedy to zobaczę. W tym czasie mój brat został wykorzystany seksualnie, więc w rezultacie w rodzinie wywiązała się dyskusja na temat pornografii. Zamiast okazać współczucie bratu, zajmowałam się pornografią. Fascynowało mnie to i jednocześnie obrzydzało, powiedziałam sobie, że przestanę po pierwszym razie, ale ciągle wracałam.

Na pewien czas rzuciłam szkołę średnią na początku 2 klasy. Kiedy wróciłam po kilku miesiącach, zapisałam się do szkoły dla wyrzutków i narkomanów. W tym czasie celowo unikałam wszelkich interakcji z mężczyznami poza rodziną. Nie chciałam uprawiać seksu przed ślubem a byłam pewna, że jeśli będę miała kontakt z facetami, to w końcu się ze sobą prześpiemy. Myślałam, że mogę kontrolować żądze, ale skończyło się na tym, że pożałowałam wszystkie dziewczyny w szkole. Przez cały czas czułam się odcięta i samotna, kompensowałam to jeszcze większym uruchamianiem się.

Pod koniec szkoły średniej po raz pierwszy usłyszałam o wspólnotach 12 krokowych od prawdziwego przyjaciela, który chodził na mitingi nastolatków dla współzależnych. Zacząłam przychodzić na te mitingi i pracować nad krokami ze sponsorką. Jednym

z jej zadań była codzienna lista bezsilności i wdzięczności, zaczęłam myśleć, że mogę mieć problem. Każdego dnia pornografia i masturbacja znajdowały się na liście rzeczy, wobec których byłam bezsilna. Przekonałam siebie, że przesadzam. Ale im więcej trudnych emocji pojawiało się w wyniku pracy nad krokami, tym więcej się uruchamiałam.

## Zacząłam dopuszczać do siebie myśl, że mogę być seksoholiczką, jednak przed rozmową z nią nie zdawałam sobie sprawy, że chorobą może być tylko uruchamianie się z sobą.

Doszło do tego, że byłam w kontakcie z 26 letnim facetem, gdy miałam 18 lat. W zależności od dnia, albo chciałam całkowicie zerwać kontakt, albo decydowałam, że on rozwiąże wszystkie moje problemy emocjonalne, jeśli tylko będzie mnie wystarczająco pożądał. Skończyło się to tym, że spędziłam z nim noc uruchamiając się. Bardzo wyraźnie pamiętam, jak rozpaczliwie mówiłam sobie, żeby nie skrecać w prawo do jego domu, błagając siebie, aby skrecić w lewo. Czułam się okropnie po tym fakcie, co nie powstrzymało mnie od obsesji o nim następnego dnia.

Skontaktowałam się z kobietą, którą znałam z innej wspólnoty, która też jest w SA. Zacząłam dopuszczać do siebie myśl, że mogę być seksoholiczką, jednak przed rozmową z nią nie zdawałam sobie sprawy, że chorobą może być tylko uruchamianie się z sobą. Myślałam, że trzeba być pedofilem, gwałcicielem, lub spotykać się z prostytutką.

Mimo, że identyfikowałam się z prawie wszystkim, co mówiła, mimo,

że przyznawałam, że mam problem, jednak wciąż myślałam, że mogę kontrolować i cieszyć się żądzą. Potrzeba było krwawienia w wyniku uruchamiania się, fantazji seksualnych o dzieciach, ciągłego strachu, że mogłabym kogoś wykorzystać seksualnie, fantazji o zwierzętach, obiecywania sobie, że przestanę, po czym uruchomić się mniej niż 24 godziny później oraz 6 miesięcy, żebym przyszła na miting. Potrzeba było jeszcze półtora miesiąca, aby poddać się definicji trzeźwości w pełni, bez manipulacji. Znalazłam sponsora, dzwoniłam do niego codziennie na czas i robiłam wszystko, co mi mówił. Przepracowałam z nim wszystkie 12 kroków w ciągu roku i trzech miesięcy. Nie zawsze było to gładkie żeglowanie, ale jestem wdzięczna, że siła wyższa utrzymała mnie w trzeźwości od 10 października 2018 r.

Kilka ważnych dla mnie rzeczy, gdy przyszedłam do SA jako 19-letnia dziewczyna:

- *Granice, granice, granice.* Nie ma powodu, żeby jakiś mężczyzna dzielił się ze mną jako kobietą, zwłaszcza jeśli nie jest trzeźwy. Kiedy przyszedłam, w moim kraju nie było zbyt wielu kobiet we wspólnotcie, więc miałam sponsora mężczyznę i rozmawiałam z mężczyznami w SA. Jednak miałam sponsora, którego choroba dotyczyła głównie mężczyzn, nie rozmawiałam z osobami poniżej roku trzeźwości i bez sugestii sponsora – z wyjątkiem pełnienia służb.
- *Wspólnota. Jednak nie mogę tego zrobić sama, muszę więc trzymać się zwycięzców.* Niekoniecznie oznacza to tylko kobiety trzeźwe przez bardzo długi czas, ale ważne było dla mnie być w codziennym kontakcie z ludźmi, którzy pracują nad krokami i zdają sobie sprawę, że naszym problemem jest żądza, a nie różne formy uruchamiania się. Czasami wiązało



się to z decyzją o ograniczeniu lub całkowitym zerwaniu kontaktu z niektórymi kobietami.

- *Śłużby.* Już na pierwszym mityngu przyjąłem zobowiązanie służby. Pełniłam służby na mityngach, na które uczęszczałam regularnie. W końcu też w komisjach na poziomie intergrupy i regionu.
- *Miej grupę macierzystą.* Przez ostatnie półtora roku miałam tę samą grupę macierzystą, pragnę tego, co mają jej członkowie, szanuję duchowe drogi, którymi podążają. Czuję się tam komfortowo i bezpiecznie, nawet gdy jestem sama lub tylko

z jedną kobietą i 50 mężczyznami. Członkowie grupy zachęcali mnie do pogłębiania zdrowienia, chodzenia na warsztaty krokowe, międzynarodowe konferencje, do spotkań przed lub po mityngach, do pełnienia służb, itp.

- *Oczywiście to rozumie się samo przez się, pracuj nad krokami!* Pracuj nad krokami ze sponsorem, który ma to, czego pragniesz, który sam ma sponsora i pracował nad krokami. Ten program nie działa, jeśli Ty nad nim nie pracujesz.

MAZAL E., Jerozolima, Izrael



## Otoczają mnie ludzie z dużo dłuższym doświadczeniem

Cześć, jestem 20-letnim seksoholikiem z Polski. O pornografii w internecie dowiedziałem się od kolegów z klasy około 12 roku życia, ale nie wciągnąłem się od razu. Około 13 roku odkryłem masturbację i wtedy sprawy zaczęły wymykać się spod kontroli. Pochodzę z bardzo religijnego środowiska, więc uruchamianie się nigdy nie było dla mnie komfortowe. Od początku miałem wyrzuty sumienia z powodu moich czynów i myśli. Choroba stopniowo postępowała, z jednym dłuższym epizodem trzeźwości spowodowanym ważnym przeżyciem religijnym, które miało miejsce dość wcześnie w tym procesie.

W liceum było jeszcze gorzej, ponieważ otaczali mnie ludzie, o których wiedziałem, że regularnie oglądają porno, a także z powodu lęku społecznego. Wtedy wydawało mi się, że jestem odporny na wszelkie naciski, a uruchamia-

nie się było tylko skutkiem tego, że inni mnie denerwowali. Dodatkowo, moja religia nie jest tu powszechna i to też działało izolująco. Czasami byłem wyśmiewany przez innych.

Szczególnie zły czas miałem latem w czasie liceum. Większość tego czasu spędziłem na uruchamianiu się, co zostało nieco powstrzymane przez zakochanie się w tym samym roku. Miałem dziewczynę i wbrew temu co wcześniej myślałem, nie było to rozwiązanie, ani nawet mała pomoc w pokonaniu problemu. Nie uprawialiśmy seksu, bo oboje uważaliśmy to za coś niewłaściwego, ale zbliżyliśmy się fizycznie. Codziennie się spotykaliśmy, co było moim narkotykiem w tamtym czasie. Oglądałem wtedy porno od jednego do kilku razy w miesiącu, miałem może trzy miesiące przerwy, ale nie uważam wcale za trzeźwe.

Tak wyglądało kolejne półtora roku – okres codziennego spotkania się, potem jakieś kłótnie, niepewność i powtórka. Kilka razy prawie się uruchomił seksualnie, ale szczęśliwie Bóg nas uratował. Nasz związek był toksyczny, wykańczał nas oboje. Okresy beztrzęswej przyjemności były coraz krótsze,

aż w pewnym momencie po prostu się skończyły. Przez ostatnie kilka miesięcy robiliśmy sobie nawzajem przykrości i kłóciliśmy się. Czuję się zestresowany i niezrozumiany. Impulsem, który zakończył nasz związek, było to, że z powodu wyrzutów sumienia opowiedziałem jej moją historię, wiele nałogowych zachowań, jak się uruchamiałem. Jakiś czas po tym zerwała ze mną.

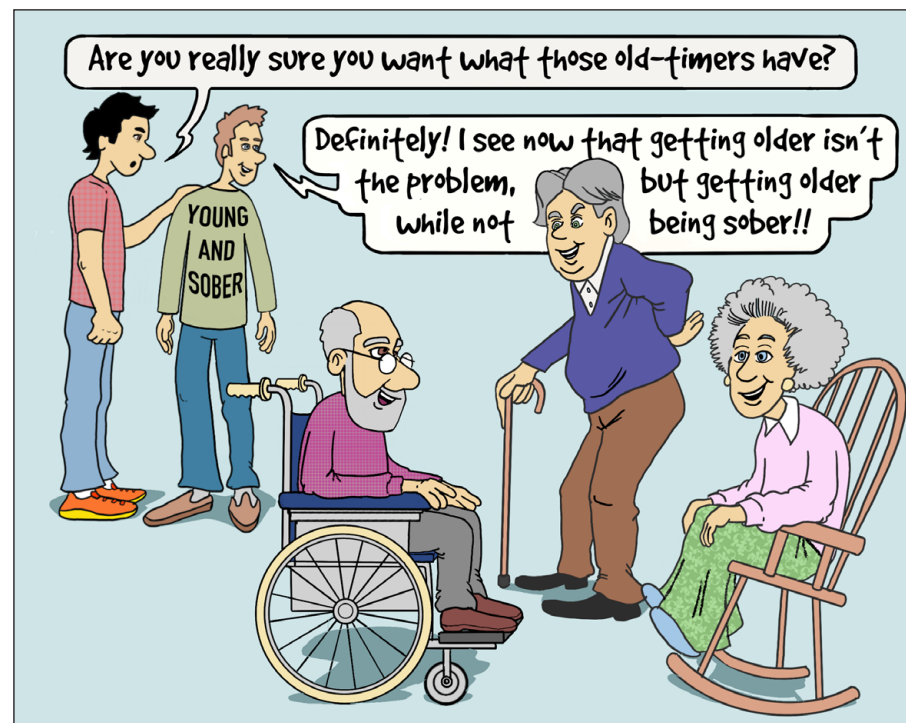
W tym czasie, za radą terapeuty, dołączyłem do SA. Po kilku tygodniach, dzięki programowi i Bogu, rozpocząłem trzeźwość, którą na szczęście utrzymuję do dziś. Na początku stresowało mnie zastanawianie się, czy uda mi się doświadczyć Kroku Pierwszego, obecnie jednak cieszę się znacznie lepszą jakością życia. W końcu zaakceptowałem bezsilność, widząc, że od dawna nie kierowałem życiem. Prawdziwym szaleństwem było robić w kółko to samo z tym

samym bólem i wstydem, robić rzeczy, które uważałem za złe na poziomie moralnym, duchowym i społecznym.

Większość osób w SA jest starsza ode mnie, nie uważam tego jednak za przeszkodę. Wręcz przeciwnie. Otaczają mnie ludzie z większym doświadczeniem. Naprawdę pomaga mi słuchanie doświadczeń współbraci, ich zmagania i jak je pokonują dzięki SA. Dziękuję też za to, że nasza wspólnota jest miejscem szacunku, gdzie na przykład wiek nie jest czynnikiem wpływającym na ostrzeżenie innych.

Czuję wielką wdzięczność za wspólnotę, mimo że doświadczam trudności. Mam też nadzieję. Jestem również bardzo wdzięczny za zeszłoroczny SA Internet Marathon (SIM), który pomógł mi nawiązać kontakt z osobami z SA z całego świata.

JAN K., Kraków, Polska



## Pełna akceptacja SA w młodości była darem Bożym

Znalazłam SA krótko po tym, jak skończyłam 28 lat. Słyszałam kiedyś, jak pewien oldtimer powiedział na kasecie, że nie wie, dlaczego ktokolwiek poniżej 30 roku życia miałby przychodzić do SA – wciąż mają przed sobą dekady dobrej żądy!

Wiedziałam, że zostało mi zero lat "dobrej" żądy. Mój narkotyk przestał działać, więc utknęłam w cyklu cierpienia, czasami ukrywanego krótkotrwałą przyjemnością – co kończyło się jeszcze większym cierpieniem.

Próbowałam wszystkiego – religii, terapii, samopomocy, nawet rzuciłam pracę, żeby spróbować rozwiązać mój problem. Przyszłam do SA rozpaczliwie chcąc przestać, ale też akceptując, że "to nigdy się nie poprawi" (dzięki moim wysiłkom lub okolicznościom zewnętrznym).

Strasznie płakałam na pierwszym mityngu i bardzo identyfikowałam się z historiami innych osób, ale nie byłam pewna, czy jestem seksoholiczką. Kilka tygodni później tłumaczyłam innej kobiecie, dlaczego moja sytuacja jest wyjątkowa, a ona zasugerowała: "Dlaczego nie 'poeksperymentujesz' jeszcze więcej?" Moja odpowiedź brzmiała NIE. Nie chciałam więcej bólu niż ten, którego już doświadczyłam.

Prawie dokładnie tak jest napisane w 12 Kroków i 12 Tradycji, *Moglibyśmy zatem powiedzieć niezdecydowanym „Być może nie jesteś alkoholikiem. Spróbuj pić w sposób kontrolowany, pamiętając jednocześnie o tym, czego dowiedziałeś się od nas na temat alkoholizmu”.* Taka postawa natychmiast przyniosła praktyczne rezultaty. (str. 25)

Mogę mówić tylko z własnego doświadczenia – Bóg w jakiś sposób

doprowadził mnie do miejsca, w którym byłam gotowa zaakceptować SA w pełni, gdy byłam młoda – na myśl o tym często kręcę głową ze zdziwienia i wdzięczności.

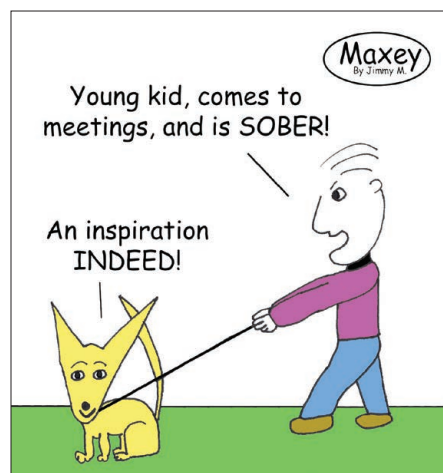
Poddałam się pracy nad programem według wskazówek sponsorki i uczestnictwu we wspólnocie – i to zadziałało!

Mitingi, praca nad krokami, praca ze sponsorką, rozmowy telefoniczne, służba, wyjazdy i zloty – to wszystko składa się na mój program. Tylko przez jeden dzień, jestem trzeźwa od pięciu i pół roku – prawdziwy cud.

Zanim znalazłam SA, myślałam, że życie jest w zasadzie skończone, pomimo mojego wieku – nic mnie nie cieszyło. Teraz widzę przyszłość, która daje pełno możliwości dostrzeżenia, co mogę dać innym i co Bóg postawi na mojej drodze. To całkiem spora zmiana postawy jak na egocentryczną seksoholiczkę, taka jak ja!

Moje stare myślenie nadal czasami się pojawia, ale dzięki pomocy Boga, sponsorki i innych członków wspólnoty potrafię je rozpoznać, powierzyć i kontynuować drogę zdrowienia.

ANONIMOWO



## W przeciwieństwie do starszych uczestników, wychowałem się z internetem

Skończyłem 21 lat, kiedy przyszedłem do wspólnoty SA. Od razu wiedziałem, że SA to program dla mnie, ale nie czułem się komfortowo w lokalnej wspólnocie, bo wszyscy byli co najmniej dwa razy starsi ode mnie.

Na szczęście na mityngu był jeszcze jeden młody dorosły, który przyjechał z wizytą do tego kraju. Został moim pierwszym sponsorem SA i dobrym przyjacielem we wspólnocie. Mimo to uważałem swój wiek za przeszkodę, a nawet wymówkę wobec niektórych sugestii współbraci.

Na przykład, niektóre osoby z grupy macierzystej sugerowały rezygnację z komputera i Internetu, ponieważ ciągle się przy nich uruchamiałem. "Może dla ciebie to łatwe. Ale w przeciwieństwie do ciebie, wychowałem się z internetem!", powiedziałem. Byłem zdumiony, gdy do mityngów dołączył inny młody współbrat, który z łatwością zrezygnował z internetu. Podzielił się tym, że spróbował przez tydzień, a potem trzymał się tego. Jeden tydzień wydawał mi się wykonalny. Tylko jeden tydzień. Było mi smutno, gdy opuścił wspólnotę, ale jeszcze bardziej, gdy wkrótce potem mój sponsor wrócił z urlopu.

Współbrat z długoletnią trzeźwością z grupy macierzystej zapoznał mnie z kilkoma młodymi osobami dorosłymi z innych krajów. Założyliśmy grupę na Whatsapp dla młodych dorosłych, która nadal działa – obecnie ponad 60 osób! Byłem tak szczęśliwy, że w końcu mogłem nawiązać kontakt z innymi młodymi osobami. Dzieliłiśmy się doświadczeniem, siłą i nadzieją, ale też zabawnymi żartami, anegdotami i memami.

Gdy na mityngach czytano dwanaście kroków, nie wyobrażałem sobie, że w najbliższym czasie będę sponsorować. Kto chciałby być sponsorowany przez kogoś młodszego od siebie?! Ja na pewno nie chciałem.

Ale kiedy pracowałem nad krokami i dzieliłem się doświadczeniem na mityngach, ktoś poprosił mnie, żebym mu sponsorował. Założyłem, że myślał, że jestem od niego starszy. Pamiętam jak unikałem wszelkich tematów, które mogłyby zdradzić mój wiek, takich jak fakt, że nadal mieszkam z rodzicami.

W końcu nauczyłem się żyć zgodnie z hasłem "Skoncentruj się na podobieństwach, nie na różnicach". Dzwonienie do osób z mityngów, nawet tych bardzo "starych" i "dziwnych", bardzo pomogło mi doświadczyć, że są oni w gruncie rzeczy bardzo podobni do mnie! Zaczęłem czuć się bardzo dobrze we wspólnocie, dołączam więc do wszystkich wspólnych wyjść – do kina, muzeów, na koncerty, itp.

Po ostatnim zlocie SIM nasza grupa na Whatsapp dla młodych dorosłych odnotowała ogromny wzrost. Rozpoczęliśmy nawet cotygodniowe mityngi na Zoom dla młodych dorosłych!

Teraz, po ponad 4 latach trzeźwości i zdrowienia, stopniowo otrzymałem wspaniałe dary, takie jak praca na pełen etat, kredyt hipoteczny, prawo jazdy, samochód w leasingu, a nawet łysa głowa w okularach. Wspaniałym doświadczeniem było też przekazanie tytułu najmłodszej osoby w grupie macierzystej. Nawet ta służba ma ograniczoną kadencję. Mam jeszcze kilka lat, aby cieszyć się byciem "młodym dorosłym", zgodnie z definicją przyjętą wg. sumienia naszej grupy. No wiesz, dorastanie w SA jest wspaniałe – każdego dnia jest coraz lepiej.

FERRO B., Purmerend, Holandia





## Czy naprawdę jesteś pewien, że jesteś seksoholikiem?

**M**am na imię José i jestem zdrowiejącym seksoholikiem. Mam dopiero 25 lat, a wstąpiłem do SA w wieku 19 lat. Wielu pyta mnie, jak to się stało, że wstąpiłem do wspólnoty tak młodo i czy naprawdę byłem pewien, że jestem seksoholikiem. Zawsze odpowiadam tak: "Sam fakt, że masturbacja i pożądlive myśli sprawiły, że bardzo cierpiałem i nie byłem w stanie się wyrwać, mówił wystarczająco o moim stanie". Jestem też przyzwyczajony do mówienia: "Sam fakt, że przyszedłem do ciebie prosić o pomoc, mówi wszystko – nikt nie prosi o pomoc, jeśli sam może sobie poradzić".

Pomimo tego, że jestem poważną osobą z dużą siłą woli, oddaną i odpowiedzialną, władza, jaką miała nade mną żądza, wymykała się spod kontroli. Dlatego właśnie przyszedłem do SA.

Przez te lata miałem wiele wznoszeń i upadków, ale dziś dzięki łasce Bożej mam rok trzeźwości. Jak to robię? Naprawdę nie robię, po prostu przypominam sobie, że mam alergię na żądzę i że za każdym razem, gdy z nią zadzieram, kończę źle, zawstydzony, odizolowany i z paskudnym kacem. Muszę pracować nad krokami i rozwijać się duchowo, a także monitorować swoje uczucia i emocje oraz być wdzięczny i pozytywnie nastawiony do życia.

Z drugiej strony, być młody i już być w SA to wielkie błogosławieństwo! Podczas gdy dawniej byłem całkowicie pochłonięty chorobą, myślami, gadżetami technicznymi, itp., dziś jestem wolny, by dostrzegać drobiazgi w życiu – chmury, kwiaty, drzewa, ...

JOSE N., Buenos Aires, Argentyna



## Miałem "podręcznik", ale w SA znalazłem "zeszyt ćwiczeń"

**D**ziękuję za to, że jestem seksoholikiem i nie jestem sam z tą chorobą. Ksiądz powiedział mi o SA kiedy miałem 26 lat, wygooglowałem, przeczytałem kilka historii osobistych i pomyślałem, że nie jest tak źle w moim życiu. "Miałem problem tylko z porno i masturbacją. Nie zdradzałem żony, nie uprawiałem seksu z prostytutką, nie uprawiałem seksu poza małżeństwem, ... Przecież nie było aż tak źle". Myślałem, że sam sobie poradzę. Jeśli tylko będę się wystarczająco modlił, Bóg mi pomoże i naprawi mój problem.

Rok później, ten sam ksiądz po spowiedzi opowiedział mi o SA. Tym razem opowiedział mi *swoją* historię, jak znalazł SA i jak SA zmieniło jego życie. Byłem świadkiem przemiany w jego życiu i wiedziałem, co ją spowodowało. Też pragnąłem takiej przemiany.

Kiedy wszedłem na pierwszy mityng w wieku 27 lat, usłyszałem historie podobne do mojej i historie ludzi, którzy zeszli na dno o wiele niżej ode mnie. Podczas tego samego mityngu odkryłem coś jeszcze: wszystkie rzeczy, które oni zrobili, a których ja nie zrobiłem, były rzeczami, których ja nie zrobiłem ... JESZCZE! "JESZCZE nie zdradziłem żony, JESZCZE nie uprawiałem seksu z prostytutką, JESZCZE nie uprawiałem seksu poza małżeństwem, JESZCZE nie..." Opowiedzieli mi historię o tym, co może nadejść/nadejdzie, jeśli nie będę pracował nad programem. W ich historiach usłyszałem swoją "przyszłą" historię, gdybym nie otrzymał i nie zaczął pracować nad tym pięknym programem.

Jednym z uprzedzeń, które powstrzymały mnie przez rok przed pójściem na pierwszy mityng SA było następujące stwier-

dzenie: Byłem bardzo religijny i aktywny w moim kościele, więc bałem się, że będzie jakiś konflikt pomiędzy SA a moją wiarą.

Odkryłem jednak coś niesamowitego, kiedy zacząłem pracować nad programem SA ze sponsorem. Nauczyłem się wielu dobrych rzeczy w mojej wierze, teorii, czyli jak to nazywam: "podręcznika". Wiedziałem, że jeżeli wprowadzę je w życie, przybliżą mnie do Boga i oddalą od nałogu, ale ciągle się potykałem, by wprowadzić je w życie z powodu uzależnienia. W SA znalazłem "zeszyt ćwiczeń", znalazłem sposób, w jaki mogę wprowadzić w życie to wszystko, czego nauczyłem się w mojej wierze, w podręczniku. Stanowiły one idealne dopełnienie. I nigdy nie było między nimi żadnego konfliktu.

Pragnę wszystkich zachęcić, aby nie bali się powiedzieć o SA osobom, które zmagają się z kompulsywnymi zachowaniami seksualnymi. Nawet jeśli dana osoba nie posłucha twojej rady od razu – jak już mówiłem, zajęło mi to rok i przyjacielskie upomnienie, zanim odważyłem się wykonać skok wiary i pójść na mityng.

Znalazłem wielki skarb, wart więcej niż całe złoto świata. Znalazłem PRAWDZIWE życie. Wolność w poddaniu się. Nie mogę zatrzymać tego skarbu tylko dla siebie, ponieważ gdy się nim dzielę, staje się on jeszcze większy.

FRIES M., Wevelgem, Belgia



# SA powiedziało mi, że prawdziwym korzeniem jest żądza.

**W** okresie dojrzewania stopniowo zaczęły mnie pochłaniać zachowania i fantazje związane z tą samą płcią. Myślałem, że problemem jest pociąg do mężczyzn. Uruchamiając się przez 17 lat ukształtowało cały mój sposób myślenia. "Byłem niespokojny, poirytowany i niezadowolony". SA powiedziało mi, że tak naprawdę korzeniem jest żądza i to była muzyka dla moich uszu. Zacząłem oddzielać się od żądzy dzień po dniu i przestałem obnosić moją ranę jak trofeum.

Zacząłem żyć według nowego zegara: 24 godziny. To był zupełnie nowy styl życia! Mogę skupić się na dzisiaj, oddać obawy o jutro i żałę z przeszłości innym osobom lub Bogu, tak jak Go pojmuje. To było świetne! Spędziłem wiele czasu odcięty od wszystkich i od wszystkiego.

Żaden z moich psychoterapeutów, ani moje doświadczenia kościelne nie dały mi pogody ducha, której szukałem. Chciałem zachować kontrolę. Dlatego Bóg, a więc i uzdrowienie, nigdy nie mogły się do mnie przebić.

W sierpniu 2019 r. byłem na pierwszym mityngu SA, sięgnąłem jednak dna trzy miesiące później, podczas podróży zagranicznej. Podróże zawsze były sposobem na rozładowanie i uruchamianie się, czego nie mogłem robić w miejscu zamieszkania, bo bardzo wstydziłem

się przyłapania. Ludzie, z którymi się zadawałem w tej ostatniej podróży, byli prawdopodobnie też seksoholicami, a także narkomanami. Zdałem sobie sprawę, że uzależnienie zakończy się kompletną katastrofą.

Życie stało się zupełnie nie do opanowania – nie miałem już żadnych granic. Myśli skupiałem na ciałach innych ludzi, a rządziły mną fantazje. Musiałem się uruchamiać w każdej chwili, gdy tylko pojawiał się przymus.

Dziś mam 29 lat i nadal jestem osobą ułomną w sferze miłości. Chociaż nigdy nie byłem w związku i czekam na to, to po prawie 9 miesiącach trzeźwości zaczynam doświadczać prawdziwej wolności, komfortu i więzi we wszystkich sferach życia. Codziennie spędzam średnio kilka godzin przy telefonie, rozmawiając ze współbraćmi i uczestnicząc w mityngach.

Udział w każdym mityngu, nawet na Zoombie, poszerza moje horyzonty. Lęk przed mówieniem zmniejsza się, ale nadal czasem dotyka mnie perfekcjonizm, np. mówienie poprawnym angielskim na mityngach międzynarodowych. Dzięki programowi, mityngi są doskonałym miejscem zdobycia nowych numerów telefonów, znalezienia osób, na których mogę polegać, które pomogą mi w pracy nad programem. Czasem osoby na mityngach bywają dla mnie wyzwaniem, ale nawiązanie więzi z nimi i wspólna praca nad krokami sprawia, że na szczęście prawie zawsze to znika.

Bóg. "To była tylko kwestia bycia skłonnym, by uwierzyć w Siłę większą ode mnie samego. Nic więcej nie było

wymagane, tylko to". Byłem jednak bardzo rozczarowany po wielu latach spędzonych na rekolekcjach duchowych i w różnych grupach kościelnych. Mój Bóg mnie nie uzdrawiał. Więc do kogo się modliłem? Pamięć mam wciąż zamglona. Dla mnie trzeźwość zaczęła się wtedy, gdy pozwoliłem Bogu wejść w moje uzależnienie podczas kryzysu, a jedynym rozwiązaniem było trwanie, mówienie sobie: "To też minie" lub "Również to doświadczenie można przekształcić w jakąś korzyść". Potem szybko padałem na kolana, przyznając się do bezsilności Bogu lub współbratu przez telefon.

Dzięki Bogu rozpoczęła się dla mnie nowa era, nadal w perspektywie tylko jednego dnia. To zabawne przeglądać teraz listę wad charakteru: egocentryzm, uzalanie się nad sobą, zazdrość, zawiść, osądzanie, oczekiwania, bycie ofiarą, urazy, niecierpliwość, odwlekanie, chciwość, potrzeba aprobaty i by zawsze czuć się dobrze, chwiejność nastrojów, a ostatnio dodałem narcyzm.

W przeszłości myślałem, że jestem w porządku i że to inni muszą się zmienić, miałem jednak i nadal mam własne problemy: trzeźwy fizycznie, ale jeszcze nie wolny emocjonalnie.

Perfekcjonizm. Jako perfekcjonista dorastałem, nie pozwalając sobie na popełnianie żadnych błędów i to mnie pozerowało. Osądzanie siebie i innych wkrótce stało się normą. Akceptacja jest zaletą, do której ciągle jeszcze dążę, której pragnę i o którą proszę. Możliwość proszenia Boga o zalety, otwiera we mnie nową postawę radości, szczęścia i wolności.


Ale jak to zrobić, skoro mam tę niestanną potrzebę, by czuć się źle? Praktykuję uczynki życzliwej dobroci wobec siebie i innych. Życie żądzą wyrobiło we mnie trudny do pokonania

nawyk, potrzebę ciągłego dowalania sobie. Obecnie czuję się szczęśliwy, radosny i wolny, ale czasem kontakt z jakąś rzeczą lub osobą wyzwala kompulsywną potrzebę, by poczuć się źle. Trudno to zmienić, dlatego mogę pracować nad programem tylko jeden dzień, powierzać tę potrzebę i modlić się o przeciwną zaletę.

Obecnie motywuje mnie możliwość służenia innym. Tego zawsze głęboko pragnąłem. Zawsze miałem zdrowe pragnienie, aby inni ludzie byli szczęśliwi.

Teraz zdaję sobie sprawę, że szczęściem może być postawa działania mimo niechęci. Zmienia to postawę osądzania w akceptację, miłość i służbę.

Długo prosiłem Boga o uzdrowienie i żebym mógł Mu służyć. Anonimowi Seksoholicy pozwalają mi dzielić się siłą i nadzieją z osobami oddanymi życiu wolnemu od żądzy, a jednocześnie służą mi, zawsze gotowi odebrać kolejny telefon, wysłuchać kolejnego niepowodzenia i świętować kolejne zwycięstwo nad żądzą.

MATTEO P., Włochy 





## Utrzymanie trzeźwości w wieku dwudziestu lat ma swoje wyzwania

**U**rodziłem się w 1989 roku w Kurdystanie w Iranie, mam 3 starszych braćmi, nie mam siostry. Idea kobiet i dziewcząt zawsze była dla mnie zagadką. Jedyną kobietą, z którą miałem prawdziwą więź, była moja mama. To jednak nie było jedyne wyzwanie.

Odkąd sięgam pamięcią, prowadziłem podwójne życie. W głowie miałem jeden świat, a na zewnątrz był inny świat. Ciągłe starałem się nie dać poznać światu zewnętrznemu, co dzieje się w mojej głowie. Na pewno zacząłem pożądać dużo wcześniej, ale pierwsze wspomnienia żądzy mam z wieku 5 czy 6 lat, kiedy obsesyjnie fantazjowałam o byciu przytulany i adorowanym przez kobiety z rodziny.

Z wiekiem kontynuowałem i rozwijałem to podwójne życie. Wewnętrzny świat wylewał się na świat rzeczywisty, sprawiając, że życie stawało się coraz bardziej nie do opanowania. Rozwijałem karierę żądzy dodając kolejne elementy: masturbacja, pornografia, seks ze sobą, z tą samą płcią, z płcią przeciwną, ze zwierzętami, prostytutką, cudzołóstwo i tak dalej. W wieku około 16 lat zacząłem brać narkotyki, gdyż sama żądza już mi nie wystarczała jako „lekarstwo”. Osiągnąłem punkt, gdy nie mogłem lub nie chciałem oprzeć się żadnym pomysłem przychodzącym mi na myśl. Właściwie była to sytuacja typu „myślę o tym, więc muszę to zrobić”. Męka trwała kolejne 10 lat, straciłem prawie wszystko, co miało jakąś wartość: emocjonalną, społeczną, duchową i materialną.

Z pomocą AA i innej wspólnoty przestałem brać narkotyki w wieku

26 lat. Mimo pracy nad rygorystycznym programem w innych wspólnotach, nie rozwiązało to problemu żądzy. Miałem nadzieję, że gdy przejdę przez kroki 6 i 7 w AA, uwolnię się od żądzy, ale myliłem się. Miałem krótkie okresy bez uruchamiania się, ale zawsze po nich następował kolejny ciąg żądzy.

Teraz zdaję sobie sprawę, że to, co wtedy robiłem, było jedynie powstrzymaniem fizycznego uruchamiania się, podczas gdy w głowie wciąż

**Osiągnąłem punkt, gdy nie mogłem lub nie chciałem oprzeć się żadnym pomysłem przychodzącym mi na myśl. Właściwie była to sytuacja typu "myślę o tym, więc muszę to zrobić".**

żyłem żądzą. Gdyby istniało jakieś rozwiązanie, musiałoby się zajmować żądzą i trzeźwością fizyczną, emocjonalną i duchową. Wiecie co się okazało? Był program specjalnie stworzony w tym celu: SA.

Przyszedłem do SA po raz pierwszy w 2015 roku, pozostałem trzeźwy przez kilka miesięcy bez sponsora SA i bez pracy nad krokami w SA. Nic dziwnego, że wróciłem do nałogu. W końcu dołączyłem do SA 21 czerwca 2016 roku, w wieku 27 lat – od tego czasu jestem trzeźwy. Tym razem podszedłem poważnie do zdrowienia. Miałem

sponsora SA, pracowałem nad krokami, sponsorowałem innym seksoholikom, chodziłem naoringi i pełniłem służbę. A co najważniejsze, postanowiłem nie ulegać żądzy w jakiegokolwiek formie, tylko przez jeden dzień.

Wytrzeźwiałem w Iranie, gdzie jest mnóstwo mitingów SA. Byłem tam przez pierwsze 6 miesięcy trzeźwości. Potem przenieśliem się do Grecji i od tamtej pory mieszkam w Grecji. Kiedy przyjechałem do Grecji, nie było żadnych stałych mitingów SA. W zasadzie byłem sam. Jednak wbrew przeciwnościom losu program mnie nie zawiodł. Kontaktowałem się ze sponsorem, zdalnie pracowałem nad krokami z podopiecznymi i powierzałem każdą pożądaną myśl, będąc pewny, że jeśli raz dopuszczę do siebie żądzę, nie będę mógł przestać.

Po kilku miesiącach pobytu w Grecji, zacząłem szukać innych osób z SA. Znalazłem kilka osób i zaczęliśmy mitingi w parkach i miejscach publicznych. Niestety, nasze mitingi nigdy nie nabrały tempa, a moim kolegom z SA nie udało się osiągnąć dłuższej trzeźwości. Ostatnio rozpoczęliśmy mitingi online dla greckich uczestników, z którymi spotykamy się raz w tygodniu na Zoomie. Obecnie jest nas około 6-7 osób.

Codziennie praktykuję program SA. Budzę się, modłę, medytuję i idę do pracy. W ciągu dnia, kiedy tylko pojawiają się pożądanne myśli, a pojawiają się, zaczynam się modlić i powierzam je. Jeśli jakaś szczególna myśl lub fantazja utrzymuje się nawet po modlitwie, dzwonię do współbrata, aby się z nim podzielić. Jednak najczęściej modlitwa wystarcza. Ponadto, jeśli niepokoją mnie negatywne emocje, to od razu spisuję inwenturę i jak najszybciej dzielę się z kimś.

Wieczorem przed pójściem spać zadaję sobie pytanie, czy w ciągu dnia

byłem samolubny, nieuczciwy, pełen lęku lub urazy. Jeśli tak, to proszę Boga o wybaczenie i pomoc przeżyć następny dzień lepiej. Sprawdzam też, czy nadal mam jakieś myśli lub obrazy żądzy, których nie powierzyłem. Jeśli jakieś odkryję, powierzam te myśli i modłę się za osoby, których dotyczy. Następnie proszę Boga, by zachował mnie w trzeźwości w nocy podczas snu.

Utrzymanie trzeźwości w wieku dwudziestu lat ma swoje wyzwania. Pytanie: "Czy naprawdę jestem seksoholikiem?" towarzyszy mi niemal nieustannie. Przychodzi i odchodzi cały czas. Presja rówieśników też bywa niebezpieczna. Mam przyjaciół, którzy potrafią pożądać jak dzentelmeni, więc czasem próbują mnie przekonać, być może kierując się dobrą wolą, że dużo

**Różnica polega na tym, że teraz mogę żyć z tymi uczuciami, nie muszę ich odreagowywać, wiem, że Bóg się mną zaopiekuje.**

trać i jestem zbyt surowy dla siebie. Rozwiązanie, które sprawdziło się w moim przypadku, to nie próbować przekonywać ludzi o mojej trzeźwości SA. Prawie nigdy nie rozmawiam o tym z ludźmi, którzy nie są w SA. Czasem jednak przechwalam się „życiem w celibacie”, podczas rozmów z przyjaciółmi.

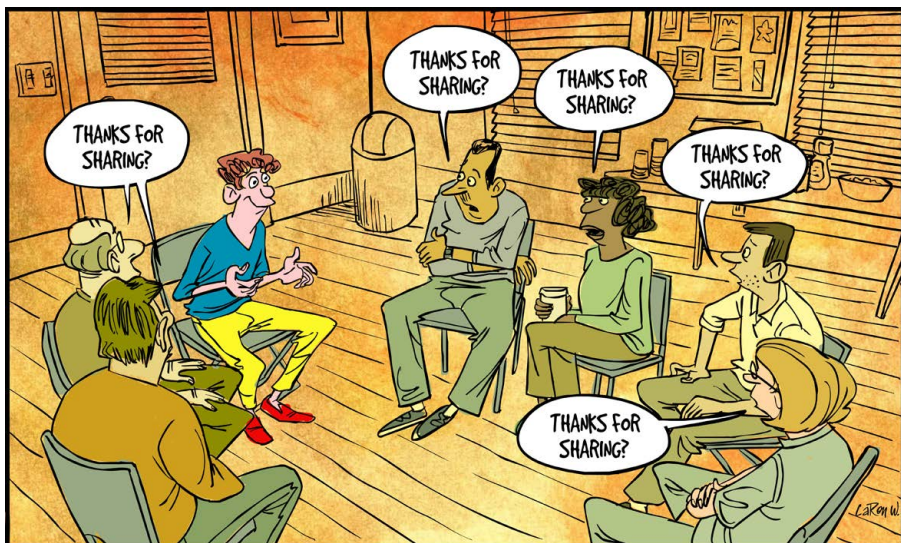
W ciągu tych pięciu lat wiele się zmieniło. Prowadzę życie, o jakim



nawet nie śniłem. Mam relację z Bogiem, tak jak Go pojmuję. Dobrze się czuję we własnej skórze i cieszę się życiem. Wróciłem też i ukończyłem studia. Mam pracę i jestem niezależny finansowo. Odszedł strach przed ludźmi i niepewność finansowa. Proszę nie zrozum mnie źle. Nie chodzi o to, że cały czas jestem przepełniony radością i szczęściem. Wielokrotnie

zdarzają się sytuacje, gdy odczuwam nieprzyjemne uczucia. Różnica polega na tym, że teraz mogę żyć z tymi uczuciami, nie muszę ich odreagowywać, wiem, że Bóg zatroszczy się o mnie tak długo, jak długo oddaję życie i wolę Jego opiece.

FARZAD P., Ateny, Grecja



## Historie SA



### Trzeźwość SA wzrasta w Kenii

**D**orastałem w dysfunkcyjnym domu, w którym dochodziło do różnych nadużyć. Ojciec był pracholikiem, a matka była współuzależniona. W wieku 4 lub 5 lat byłem wykorzystywany seksualnie przez kobietę z gospodarstwa domowego. To wykorzystywanie trwało przez kilka lat i całkowicie zmieniło moje życie. Coś się we mnie zamknęło i instynktownie wiedziałem, że to musi być tajemnicą. Do tego dochodzi częste i bolesne znęcanie się słowne i fizyczne ze strony rodziców. Mówiono mi, że jestem nikim, że zawsze będę nikim. Aby uciec od niepewności siebie, starałem się być tym dobrym dzieckiem. Zawsze robiłem to, co mi kazano. W szkole byłem ponadprzeciętny, więc używałem tego, aby udowodnić, że jestem wystarczająco dobry i aby uciec od trudności w domu. Od najmłodszych lat, aby uniknąć bólu, uciekałem od rzeczywistości w fantazje. Zbudowałem też emocjonalny mur, aby się chronić. Moja samoocena została całkowicie zniszczona przez nieustanną przemoc werbalną, przez poczucie winy i wstyd, które czułem z powodu wykorzystywania seksualnego. Byłem

osobą uzależnioną, czekającą na urzędywistnienie się nałogów.

Seks, alkohol i narkotyki odkryłem szybko po sobie na początku studiów. Mieszkając z dala od domu, mogłem swobodnie eksperymentować z wszystkim, na co tylko miałem ochotę. Choroba szybko postępowała – od porno w kafejkach internetowych do seksu z prostytutkami. Wkrótce wpadłem w dysfunkcyjne relacje seksualne, których używałem, aby wypełnić wewnętrzną pustkę. Mieszanka uzależnień od narkotyków, seksu i alkoholu pochłonięła cały czas, więc na 4 roku studiów zostałem zawieszony na rok. To powinien być sygnał ostrzegawczy, ale jedynym rezultatem było to, że miałem więcej czasu na oddawanie się nałogowi.

Skończyłem jednak studia i rozpocząłem pracę. Sprawy szybko się pogorszyły, gdyż praca wiązała się z częstymi podróżami, a miałem pieniądze, aby karmić nałogi. Niecierpliwie czekałem na wyjazd, podczas których swobodnie oddawałem się uzależnieniom od żądzy i alkoholu, wśród ludzi, którzy mnie nie znali. Odkryłem też czaty online, wraz z postępującym uzależnieniem od porno. Potem nastąpił okres, który nazywam latami straconymi. Kompletne zaciemnienie. Miałem wiele związków, nieustannie się uruchamiając. Na zewnątrz wszystko szło dobrze, rozwijałem się zawodowo, a nawet ożeniłem się i urodziło nam się dziecko. Ale wewnątrz byłem odizolowany, oderwany od rzeczywistości, żyłem tylko w swojej głowie pełnej fantazji żądzy.



Lata przed przyjściem do wspólnoty wiedziałem, że coś jest nie tak i nawet szukałem rozwiązania w sieci. Próbowałem rzucić nałóg wiele razy, ale wkrótce zawsze do niego wracałem. Z czasem, uruchamianie się zniszczyło zdolność nawiązywania więzi z ludźmi, ponieważ zawsze byłem "nieobecny". Cierpiałem na tym ważne dla mnie relacje. Dwa lata po ślubie urodziło się nasze drugie dziecko. W tym czasie małżeństwo już ledwie funkcjonowało. Emocjonalnie porzuciłem żonę i rodzinę, spędzając coraz więcej czasu na uruchamianiu się i szukaniu ucieczki od trudności finansowych i problemów w związku, z którymi się zmagalem.

W połączeniu z uzależnieniem od narkotyków i alkoholu, uzależnienie od żądzy rzuciło mnie na kolana. Byłem u kresu sił. Uważałem, że życie nie było warte życia i doświadczałem potwornego cierpienia emocjonalnego z powodu ciągłego postępowania wbrew sobie i swoim wartościom. Byłem całkowicie bezsilny wobec choroby, a życie było totalnym chaosem.

Pewnego dnia podczas podróży zagranicznej i po kolejnym ciągu uruchamiania się, poszukałam w internecie wspólnoty zdrowienia dla osób uzależnionych od seksu. Na szczęście niedaleko miejsca, w którym się zatrzymałem, był mityng SA. Byłem na tym mityngu przez trzy miesiące tej podróży, fizycznie trzeźwy, ale cały czas żyjąc żądzą. Po powrocie do domu natychmiast powróciłem do nałogu. Z pokorą dołączyłem do lokalnej grupy i od tamtej pory jestem trzeźwy.

Byłem wtedy więcej niż gotowy. Każdego dnia dziękuję Sile Wyższej za rozpacz i cierpienie, które rzuciły mnie na kolana i w końcu doprowadziły do SA. Wyrzeźwiałem i przepracowałem wszystkie 12 kroków ze sponsorem. Spisanie kroku 1 i podzielenie się nim z grupą pozwoliło mi rozpocząć proces wyzwalania się od wstydu ta-

jemnic. To niezwykle uwalniające doświadczenie oraz początek wyciągania na wierzch wszystkich tajemnic, które trzymałem w sobie. Sponsor nalegał też, abym pełnił służbę, więc podjąłem się różnych służb. Codziennie dzwoniłem do innych osób i przez lata chodziłem na 5-7 mityngów tygodniowo. Praca nad krokami 4 i 5 była jak sprzątanie domu. W końcu mogłem stanąć twarzą w twarz z tym, kim byłem i zacząć sobie akceptować. Bardzo mnie cieszyło, że sponsor wiedział, kim naprawdę jestem i akceptował mnie mimo to.

## Bardzo mnie cieszyło, że sponsor wiedział, kim naprawdę jestem i akceptował mnie mimo to.

Kroki 6 i 7 pozwoliły mi oddać wady Sile Wyższej. Lęk i urazy towarzyszyły mi przez większość życia. Dzięki Sile Wyższej byłem w stanie stawić czoła wielu lękom. Lęk przed odrzuceniem i niepowodzeniem, obawy braku akceptacji siebie, znacznie się zmniejszyły, gdy pracowałem na tym kroku i odważnie podejmowałem pozytywne działania. Gdy odstawiłem żądzę, zdałem sobie sprawę, że jestem tak samo uzależniony od urazy. Dostawałem haju przypominając sobie sceny bycia krzywdzonym, sytuacji gdy miałem rację i co im powiem następnym razem. Jednak szybko zdałem sobie sprawę, że uraza (uzasadniona lub nie) odcina mnie od Siły Wyższej.

Kroki 8 i 9 pozwoliły mi zacząć odbudowywać relacje z ludźmi. Powoli naprawiam relacje z rodzeństwem i rodzicami po wielu latach bycia dla

nich niedostępnym emocjonalnie. Czynię też ważne zadośćuczynienia, które musiałem uczynić wobec siebie za krzywdzenie siebie. Moim głównym zadośćuczynieniem wobec siebie jest pozostać we wspólnocie bez względu na wszystko. Ten program przyniósł mi radość i nadzieję, które straciłem przez lata uruchamiania się. Kroki 10, 11 i 12 pozwalają mi zachować trzeźwość każdego dnia. Przemiana na poziomie myśli, emocji i postaw nastąpiła właśnie dzięki pracy nad krokami.

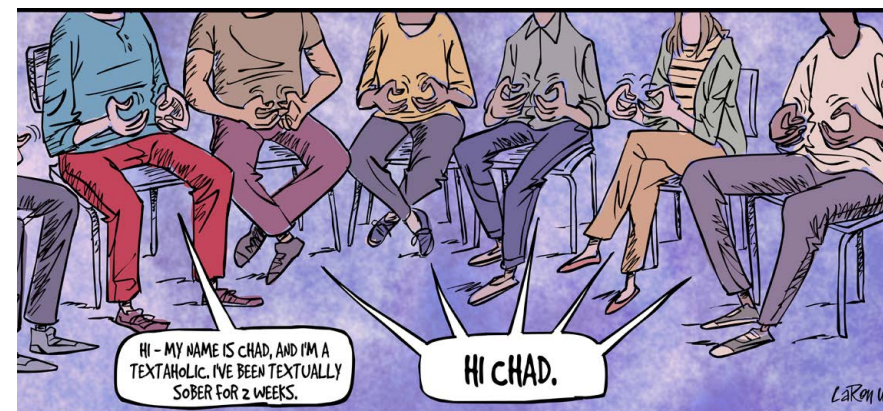
Zaczęły wypełniać się obietnice kroku 9 dotyczące pokoju i pogody ducha. Udało mi się też przetrwać niektóre z najtrudniejszych momentów w życiu, w tym utratę pracy. Ostatnio musiałem stawić czoła współuzależnieniu i brakowi emocjonalnej trzeźwości.

Nie mogę powiedzieć, że jestem wolny od żądzy we wszystkich jej aspektach. Jestem jednak wdzięczny za to, że używam narzędzi programu, aby powierzyć żądzę, zamiast z nią walczyć. Dla mnie program jest priorytetem. Bez niego nie mam nic. Buduję dzień wokół programu, zamiast dopasowywać program do życia. Tam, gdzie mieszkam, w Nairobi, w Kenii, publiczne spotkania w kościołach i szkołach są zakazane lub kontrolowane przez rząd, więc nie wzno-

wiliśmy mityngów osobistych. Mamy jednak cztery mityngi telekonferencyjne w tygodniu. W naszej grupie WhatsApp jest 55 osób, z których 15 uczestniczy w cotygodniowych mityngach.

Seksoholizm jest chorobą bolesną i postępującą. Przez lata bezradnie patrzyłem, jak przekraczam kolejne granice, odurzony uwodzicielską obietnicą uwolnienia i potwierdzenia siebie, zawsze jednak wiedząc, że zabijam najlepszą swoją część. Jestem naprawdę wdzięczny programowi za to, że przywrócił mnie z ludzkiego złomowiska, na uboczu, żyjąc w fantazji. Od lipca 2016 roku (data trzeźwości), powoli zacząłem angażować się w życie, rozwijać zainteresowania oraz nowe przyjaźnie we wspólnocie i poza nią. Powoli zacząłem też odpuszczać potrzebę kontrolowania i manipulowania innymi, aby zaspokoić swoje potrzeby. Zaczęłem akceptować siebie jako człowieka, nie lepszego czy gorszego od innych. Śmiać się z siebie i swoich dziwactw. Rozwijając relacje z moimi dziećmi. Wiem, jak wielkim błogosławieństwem było znalezienie wspólnoty, która przywróciła mi zdrowie i nadzieję na życie, nie takie, jakie chciałbym mieć, ale jakie Siła Wyższa uważa za dobre.

MATHEW M., Nairobi, Kenia



## Widziałem, jak na kartce powoli pojawia się rysunek

**M**iałem całkiem normalne dzieciństwo i na szczęście nie doświadczyłem żadnych seksualnych traum. Patrząc wstecz, zauważyłem, że już w dzieciństwie wykazywałem niezwykle silne zainteresowanie kobietami. Jednak myślę, że przeżyłem prawdziwe uzależnienie dopiero kilkadziesiąt lat później.

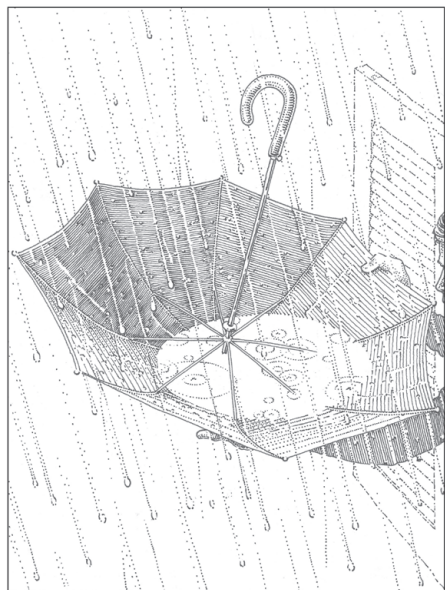
W wieku 35 lat straciłem bardzo prestiżową i pełną wyzwania pracę. Przez przypadek natknąłem się na porno online, kiedy próbowałem się pozbiierać po tym niepowodzeniu w pracy. To, co znalazłem, wydało mi się dziwne, a nawet przerażające, ale szybko mnie zainteresowało. Odkryłem, że ma na mnie dziwny, przeciwbólowy wpływ. Zdjęcia online i czat stały się codziennym nawykiem, który szybko zastąpił normalne zainteresowania pracą i rodziną. Spędzałem dni i noce oglądając porno, czasem 10 godzin bez przerwy. Dni ciągnęły się w tygodnie, potem w miesiące i lata.

Żona wiedziała, co robię, bo jej powiedziałem. Jej terapeuta zasugerował, że po prostu przechodzę przez taką fazę i że w końcu mi się to znudzi. To pewnie była ważna rada dla niektórych ludzi. Jednak wtedy byłem już całkiem uzależniony, a uzależniony nigdy nie nudzi się nałogiem. Gdy wyczerpała się cierpliwość żony, wniosła pozew o rozwód. Uzależnienie przyspieszyło i wkrótce stoczyłem się na dno.

Dla niektórych dno oznacza aresztowanie lub poważne załamanie. Dla mnie, gdy zdałem sobie sprawę, że rozpadła się rodzina, którą tak bardzo kochałem. Straciłem szacunek wszystkich, których najbardziej kochałem. Zdałem sobie

sprawę, że nałóg odebrał mi wszystkich i wszystko, na czym mi zależało.

Poszedłem na mityng SA w okolicy. Ci ludzie wydali mi się zaskakująco podobni do mnie, z jedną różnicą – byli całkowicie szczerzy w kwestii uzależnienia. Mimo, że rozpaczliwie pragnąłem trzeźwości, tak naprawdę nie pracowałem nad krokami i nic mi się nie udawało. Czytałem kilka razy Białą Księgę SA (ćwiczenia *Zacznij Działać* nie zostały jeszcze wydane), ale to samo w sobie nie działało. Straciłem wszelką nadzieję na trzeźwość.



Accept v. To receive with an assenting mind. - WEBSTERS 1934

Pewnego dnia spojrzałem i zobaczyłam, że na kartce powoli pojawia się rysunek "Pogoda ducha" (Serenity).

Potem krewny polecił mi wysłuchać nagrań AA *Big Book Comes Alive* autorstwa Joe & Charlie. Pracowałem nad krokami tak jak to opisywali. Wkrótce uzyskałem trzeźwość i pozostałem trzeźwy przez ponad 2 lata. Kiedy przestałem pracować nad krokami, znowu straciłem trzeźwość. To mnie przeraziło, bo myślałam, że zostałam trwale "wyleczony". Schowałem dumę i wziąłem biały medalion trzeźwości, żeby rozpocząć pracę nad programem

od początku. Tym razem zdałem sobie sprawę, że tylko Siła Wyższa może utrzymać mnie w trzeźwości, tylko jeden dzień.

Większość dni czuję się spokojny i nie jestem już szalony uzależnieniem. Pracuję nad bliską więzią z Siłą Wyższą. Gdyby ktoś bardzo religijny zrobiłby mi test, pewnie powiedziałby, że nie jestem zbyt religijny. Tak jest w porządku. Zdrowienie jest dla tych, którzy chcą przestać... a nie dla tych, którzy przejdą testy religijne. Obecnie zwracam baczną uwagę, gdy czuję niepokój (uraza, lęk, żal z powodu krzywd wyrządzonych innym) i od razu przeproszę to korzystając z kroków. Jestem trzeźwy tylko przez jeden dzień... nigdy dłużej... tylko jedno pojedyncze Dzisiaj od Walentynek 2007 r. Dziękuję Bogu, tak jak Go rozumiem. Dziękuję krokom za to, że pomagają mi szukać Jego pomocy. Dziękuję innym uzależnionym, którzy zawsze inspirują mnie, żeby ciągle wracać.

Moje przesłanie dla tego, który jest jeszcze chory: Kroki działały dla mnie. Ale tylko wtedy, gdy nad nimi pracowałem. I tylko wtedy, gdy jestem gotowy do pracy nad nimi każdego dnia... i w każdej minucie.

Urodziłem się z umiejętnością rysowania, ale przez dwadzieścia lat moje pióro produkowało tylko jałowe bazgroły. Pewnego dnia spojrzałem i zobaczyłam, że na kartce powoli pojawia się rysunek "Pogoda ducha" (Serenity). To mnie zaskoczyło – jakby nasz rodzinny pies nagle stanął na tylnych łapach i zaczął spokojnie recytować Szekspira. W tym czasie zdrowiałem może od roku. Zdziwiłem się, gdy zaczęły pojawiać się kolejne rysunki. Skąd przychodziły i dokąd szły? Wtedy przypominałem sobie, że ludzie na mityngach Dwunastu Kroków często dzielą się w osobisty sposób, zdałem więc sobie sprawę, że te rysunki były jedynie moim osobistym dzieleniem się. Nie były wyjątkowe, były po prostu inne.

Rysunki takie jak ten tworzyłem w ze-

stawach po dwanaście, nigdy nie wiedząc, kiedy i czy w ogóle pojawi się kolej-



Niektóre rysunki, jak "Odwaga" (Courage), do dziś powodują przyływ silnych emocji za każdym razem, gdy na nie patrzę.

ny. Te zbiory powstawały w następującej kolejności: Kroki, tradycje, modlitwa o pogodę ducha, obietnice, szaleństwo, metafory i ostatni, który nazywam „religijny czy nie?” Cztery z powyższych zestawów znajdują się na mojej stronie internetowej [www.twelvedrawings.com](http://www.twelvedrawings.com).

Pomysły na rysunki powstają po zwykłej modlitwie i medytacji. Czasem zaskakiwały mnie pojawiające się ilustracje. Niektóre rysunki, jak "Odwaga" (Courage), do dziś powodują przyływ silnych emocji za każdym razem, gdy na nie patrzę. Włosy stają mi dęba, jakby sam Bóg zbliżał się, żeby popatrzeć. Mam nadzieję, że spodobają Ci się te rysunki. Mam nadzieję, że mogą wnieść jakiś mały wkład w Twoje lepsze przeżycie Dzisiaj. Mam nadzieję, że będziesz wracać.

JOHN I., TN, USA





# Bycie obdarowanym trzeźwością i długowiecznością

ESSAY wywiad z oldtimerem – Art B., Georgia, USA



**Dziękuję za twój czas, Art. Czy mogliśmy zacząć od pytania, ile miałeś lat, kiedy wstąpiłeś do SA i jak długa jest Twoja trzeźwość?**

Miałem 44 lata. Mam teraz 80 lat i 35 lat trzeźwości. Na pytanie, jak się zachowuję trzeźwość przez 35 lat, odpowiadam: "Powierzaj żądze tylko przez jeden dzień oraz tylko jeden dzień nie umieraj!" Zostałem obdarowany trzeźwością i długowiecznością.

**Jak długo zmagaleś się z nałogiem i jakich "środków" próbowałeś?**

We wczesnym okresie dojrzwania czułem, że nie jestem taki jak inne dzieci. Nie byłem "normalny". Miałem obsesję na punkcie dewiacyjnych fantazji. Nie znałem słowa "dewiant", ale znałem słowo "zбочeniec" i taką właśnie przyklepiłem sobie etykietkę. Nie chciałem być taki, ale nie znałam wyjścia. Powtarzałem sobie: "Jakoś to rozwiążę." Próbowałem to zrobić w głowie. Spędziłem dziesięciolecia próbując to rozwiązać. Jednak nigdy nie udało mi się tego rozwiązać.

Co do środków zaradczych, modliłem się, chodziłem do osób duchownych, próbowałem terapii. Wszedłem w pierwsze małżeństwo z nadzieją, że dzięki niemu będę normalny. Nadal tkwiłem w tym samym cyklu obsesyjnych fantazji i uruchamiania się.

W końcu były dwie rzeczy, które spowodowały zmiany we mnie: terapia mał-

żeńska oraz wspólnota Anonimowych Alkoholików. Pierwsze małżeństwo było trudne, gdyż byłem rozszalałym seksoholikiem, ale terapia, z której skorzystaliśmy, pomogła mi dostrzec, jak bardzo byłem nieugięty i kontrolujący.

Przypadkowo wpadłem na otwarty miting AA z osobą z rodziny, która miała problem z piciem; poszedłem głównie z ciekawości – zaskoczyły mnie osoby z AA z dużo głębszym życiem duchowym niż mógłbym sobie wyobrazić dla siebie. Kwalifikowałam się do Al-Anon, oczywiście, z powodu tej osoby z rodziny. Chodziłem do Al-Anon, ale na jeszcze więcej mitingów AA. Nie jestem alkoholikiem, ale mogłem chodzić na otwarte mitingi – więc chodziłem, na wielu z nich, przez ponad dziesięć lat!

Nie miałem jasności dlaczego wciąż chodziłem do AA. Patrząc na to z perspektywy czasu, widzę jednak, że te mitingi zaczęły mnie otwierać. Alkoholicy mówili o zachowaniu trzeźwości i unikaniu pierwszego drinka; w jakiś nieokreślony sposób chciałem trzeźwości dla siebie, ale nie wiedziałem, jak to ma wyglądać.

**Czy byłeś trzeźwy od pierwszego dnia w SA?**

Krótką odpowiedź brzmi: tak. Ale pełniejsza odpowiedź jest taka, że te dziesięć lat na mitingach AA było Bożym sposobem na przygotowanie mnie do trzeźwości.

Po otwartym mitingu dyskusyjnym AA w 1985 roku, pewien człowiek dał mi odpowiedź na problem, który próbowałem rozwiązać przez te wszystkie lata. Powiedział mi, że ludzie, którzy nazywali siebie uzależnionymi od seksu, mieli mitingi i pracowali nad programem dwunastu kroków. Uzależnieni od seksu! To była nazwa dla mnie. Nigdy tego nie rozumiałem, ale teraz bezsilność i niemożność kierowania nabrały sensu. Ten człowiek pożytył mi wcześniejszą wersję *Białej Księgi* i pokierował na miting w Atlancie, 200 mil w obie strony od małego miasteczka w Georgii, gdzie mieszkałem. Tego lata jeździłem tam co tydzień. Byłem zmotywowany!

Książkę przeczytałem dwa razy w ciągu dwóch tygodni, ale byłem tak zamulony żądza, że nie miałem jasnego pojęcia, o czym była. Główną rzeczą, jaką z niej wyniosłem, była nadzieja. Pierwszy raz miałem prawdziwą nadzieję, że może jest jakieś wyjście z dołka, który sam sobie wykopalem.

Grupa w Atlancie, o której mi powiedział, nie była grupą SA. Jej członkowie sami ustalali swoje definicje trzeźwości. Zadałem więc sobie pytanie: "Czym jest dla mnie trzeźwość?" Miałem odpowiedź. O "pierwszym drinku" dowiedziałem się wcześniej od alkoholików. Przez poprzednie dziesięć lat zdałem sobie sprawę, że moim pierwszym drinkiem była fantazja seksualna: biorąc myśl lub obraz żądz i budując na nim historię, obsesyjnie się w nią angażowałem. Trzeźwość seksualna oznaczała dla mnie wolność od obsesji seksualnej.

Kiedy to sobie uświadomiłem, pomyślałem, że na pewno poniosę porażkę w trzeźwości. Od lat bezskutecznie próbowałem skończyć z fantazjami. Alkoholicy nauczyli mnie jednak, by podejmować działania, a rezultaty pozostawić Bogu. Wziąłem biały medalion trzeźwości i powiedziałem grupie,

że będę próbował powierzać fantazje w miarę ich pojawiania się. Naprawdę spodziewałem się, że mi się nie uda, ale widzę to tak, że Bóg pozwala mi dostrzec nadchodzące fantazje. Do mnie należy albo dać im miejsce w głowie, albo je powierzyć. Wciąż je powierzam. To podstawa mojej dzisiejszej trzeźwości.

**Na pytanie, jak się zachowuje trzeźwość przez 35 lat, odpowiadam: "Powierzaj żądze tylko przez jeden dzień oraz tylko jeden dzień nie umieraj!"**

**Art, które z narzędzi programu SA uważasz za niezbędne dla siebie?**

Na początek dwie sprawy: wdzięczność i rozmowy telefoniczne. Trzeźwi alkoholicy nauczyli mnie wdzięczności. Muszę wciąż dostrzegać dary, którymi mnie Bóg obdarza każdego dnia, a nie skupiać się na problemach, które podsuwają mi ego i lęk. Bez trzeźwości widziałem tylko negatywy; wdzięczność pomaga mi mieć pozytywne nastawienie.

Od początku trzeźwości, polegałem na rozmowach telefonicznych, aby oddać żądze, kiedy sam nie potrafię dzięki modlitwie. Rozmowę telefoniczną z innym seksoholikiem uznaję za modlitwę do Boga. Jestem bardzo wdzięczny za technologie telefonów i też komórkowych, które pozwalają mi dotrzeć do innych. W latach 80-tych rozmowy międzymiastowe były drogą; żona nie lubiła patrzeć na rachunek telefoniczny przychodzący pocztą (choć akceptowała to, że potrzebowałem tych rozmów). Jeśli żądza dopadła mnie

poza domem, musiałam znaleźć budkę telefoniczną i mieć w kieszeni niezbędne monety. Dzięki nowej technologii, nigdy nie muszę być sam z chorobą.

Mitingi są ważnym narzędziem wspierającym trzeźwość. Znowu jestem wdzięczny za technologię: meetingi Zoom są bardzo pomocne. Zwykle jeździłem na trzy meetingi tygodniowo, czyli tyle, ile meetingów miała grupa macierzysta. Dzięki Zoomowi powiększyliśmy się do pięciu meetingów w tygodniu. Mój sponsor organizuje cotygodniowe meetingi Zoom dla swoich podopiecznych.

**Jeśli chodzi o Internet, proszę o zgodę na to, że jeśli tylko klikną na link lub obrazek szukając pornografii, to wyzerują datę trzeźwości.**

Prowadzenie dziennika kroku 10 pomaga mi być świadomym uczuć i trzymać na dystans niektóre szaleństwa. A modlitwa i medytacja – Krok 11 – pomagają mi w codziennym wysiłku utrzymania kontaktu z Siłą Wyższą.

**Czy mógłbyś opowiedzieć nam o swoich doświadczeniach ze służbami?**

Pełniłem służby na poziomie grupy i Intergrupy, a od 1998 do 2000 r. byłem delegatem na Generalne Zgromadzenie Delegatów. Pracowałem w podkomisji Komitetu Literatury, która napisała *Zacznij Działać*, i redagowałem *Member Stories 2007*. W służbach doświadczyłem ducha dawania i współpracy oraz zyskałem kilka pięknych przyjaciół.

**A co ze sponsorowaniem innych i Twoim podejściem do sponsorowania?**

Każdemu nowemu podopiecznemu mówię, że głównym powodem, dla

którego się spotykamy, jest praca nad krokami. Nie stosuję zasady "trzy wpadki i wypadasz". Nawet jeśli straca trzeźwość kilka razy, kontynuuję pracę z nimi tak długo, jak robią postępy w pracy nad programem. Mówię im, że nie potrafię utrzymać siebie w trzeźwości, więc nie mogą liczyć na to, że ich utrzymam w trzeźwości; Bóg utrzymuje mnie w trzeźwości, a jeśli będą pracować nad programem, jest spora szansa, że On obdarzy ich trzeźwością. Jeśli chodzi o Internet, proszę o zgodę na to, że jeśli tylko klikną na link lub obrazek szukając pornografii, to wyzerują datę trzeźwości.

**Jak obecnie dbasz o siebie fizycznie?**

Przed pandemią chodziłem na siłownię pięć dni w tygodniu. Teraz razem z żoną każdego ranka idziemy na szybki spacer co najmniej 3 km. Pozwala nam wyjść z domu, a jednocześnie nie musimy przebywać w pobliżu innych ludzi. Jest dobre nie tylko fizycznie, ale też dla samopoczucia psychicznego i dla małżeństwa, gdyż to dobra okazja do rozmowy.

**Co lubisz robić w wolnym czasie?**

Lubię czytać, kocham muzykę: jazz, klasykę (najbardziej J.S. Bacha) i trochę muzyki pop z lat 80 i 90-tych.

**I na koniec, Art, czy masz codziennie "cichy czas" lub rutynę, która przygotowuje Cię na cały dzień?**

Jak tylko się budzę, zsuwam się z łóżka na kolana i proszę Boga o gotowość do oddania żądzy na ten dzień. Potem odmawiam Modlitwę Trzeciego Kroku. Potem idę na śniadanie – budzę się głodny! Podczas śniadania czytam kilka rzeczy, w tym Pismo Święte. Po śniadaniu siadam w ciszy do medytacji.

**Art – bardzo Ci dziękuję.**

## Kroki i Tradycje

Pisanie listów z zadośćuczynieniami

### Do Osób ANONIMOWYCH

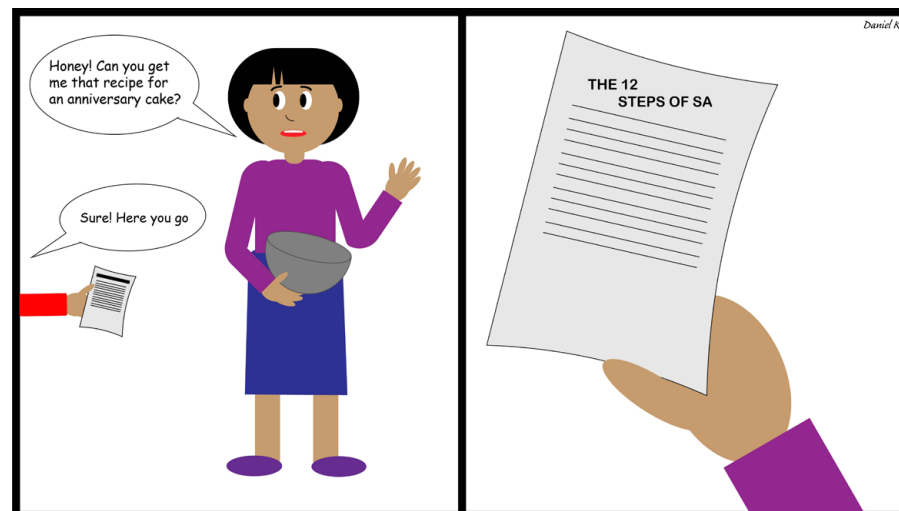
Zmagam się z 9 krokiem od prawie roku z powodu Covid i niemożności swobodnego przemierzania się. Jednak w ciągu ostatnich dwóch miesięcy, zachęcony przez sponsora, odkryłem pisanie takich listów i znalazłem w tym wiele wolności:

*Do mężczyzn, których pożałowałem w Internecie, albo na Tumblr, You Tube, stronach porno, blogach erotycznych, albo po prostu przewijając zdjęcia.*

*Panowie, jestem seksoholikiem bezsilnym wobec powstrzymania się od oglądania zdjęć i filmów mężczyzn w różnym stopniu rozebranych lub uprawiających seks. Kiedy pojawia się głód, wszystkie moje dobre intencje znikają. Przepraszam*

za wszystkie krzywdy, które Ci wyrządziłem. Jestem jednym z wielu osób wspierających kulturę śmierci, która Cię uwięziła. Może też taki jesteś – nie dość Ci seksu, widzisz taki styl życia jako jedyny możliwy dla Ciebie, więc co to szkodzi? Widzę to w twoich oczach, jest w nich śmierć, ból, przed którym uciekasz. Znam ten ból, bo też go doświadczam. Jesteśmy tacy sami, nieważne, że od trzydziestu lat z zaciśniętymi pięściami nie potrafię wytrwać w trzeźwości. Jestem częścią tego dłaczego nie możesz się uwolnić. Rozumiem to, bo sam próbuję się uwolnić. Bardzo mi przykro, że byłem częścią Twojego zniewolenia przez kulturę porno. Chciałbym Ci to jakoś wynagrodzić, ale jestem biednym człowiekiem, wszystko, co mogę zrobić, to pomodlić się za Ciebie i ofiarować ból – przed którym kiedyś uciekłem do porno, aby go ukryć i zapomnieć. Ilekroć w dzień lub w nocy ból się pojawia, zamiast uciekać od niego jak dawniej, będę go ofiarowywał jako modlitwę za Ciebie. Niech Pan obdarzy Cię wszystkim, czego pragnę dla siebie.

PETER G., Ontario, Kanada



Bardzo dziękujemy Danielowi K. z Ramat Beith Shemesh w Izraelu, który przysłał nam tę kreskówkę.



## Pracując nad krokiem 10, aby nawiązać pozytywne więzi

**N**iedawno uczestniczyłem w mityngach, na których czytaliśmy naszą książkę *Zdrowienie Postępuje*. Na jednym z mityngów czytaliśmy: *Żądza jest funkcją mojego ego, podobnie jak uraza. Ja, pan swojego życia – pan ponad przedmiotem żądzy i ponad przedmiotem urazy – wypuszczam przeciwko nim siłę duchową, przeciwko ich woli, wypaczając prawdę ich osoby tak, by służyła mojej chorej potrzebie. Czym jest ten chory związek? Dlaczego wciąż muszę go tworzyć? Po to, żebyśmy nie musieli spojrzeć na siebie.* (*Zdrowienie Postępuje* (ZP), str. 19)

W zeszłym tygodniu, napiłem się urazy przez ułamek sekundy – i to wystarczyło, by negatywne uczucia zaczęły się we mnie wdzierać, chcąc mną zawładnąć. Kiedy mam urazę, skupiam się na drugiej osobie, jej "błędzie" i tworzę przekłamanie rzeczywistości. Czuję się zaniepokojony, gdy czyjeś słowa zaburzają mi poczucie bezpieczeństwa, to pokazuje, że coś jest ze mną nie w porządku.

Czy mógłbym zastosować to, co przeczytałem i "spojrzeć na siebie"? Natychmiast uznałem swoją negatywną postawę. Wyrzekłem się tego, napisałem krótką inwenturę, podzieliłem się nią na mityngu i przed pójściem spać wyciągnąłem na światło dzienne z drugą osobą (nawet jeśli była to tylko wiadomość głosowa). Nie chciałem przynosić urazy do łóżka, co w przeszłości skutkowało snami pełnymi żądzy. Dzięki Bogu, tej nocy spałem spokojnie. Dało mi to wielką nadzieję – program działa!

Moja inwentura pokazała mi, że myślałem o sobie zbyt górnolotnie – "Jestem wspaniały, mogę zrobić to czy tamto, jestem ważny". Trzymając się tej idei sie-

bie, moje ego było podniesione, a Tarcza (Boża obecność) opuszczona, więc pojawiła się uraza (zob. ZP, str. 19). Jeszcze większym wyzwaniem niż te działania było przejście do następnego etapu, w którym muszę podjąć działanie miłości, aby wyjść z siebie i ponownie nawiązać więź z tą osobą, co dopełnia cykl i powracam do rzeczywistości. Bóg jest kluczem, nawet w tym przypadku. (ZP, str. 34)

Inny przykład. Próbowałem uzyskać pewne informacje od agencji rządowej. Osoba, do której dzwoniłem, nie słuchała mnie, ale informowała, co mam robić dalej. Byłem coraz bardziej sfrustrowany. Powiedziałem "złe mnie zrozumiałaś, czy możesz pozwolić mi skończyć?" Poczułam złość i znowu pojawiło się zakłócenie, we mnie. Wysłuchała mnie, dała wskazówki, podziękowałem jej. Odkładając słuchawkę, nie byłem zadowolony z przebiegu rozmowy.

Natychmiast napisałem krótki inwenturę, w której zadałem pytanie – "Co mógłbym zrobić lepiej w przyszłości w takiej sytuacji?" Pomodliłem się do Boga prosząc o wybaczenie i otrzymałem sugestię, aby oddzwonić na ten numer (krajowa infolinia).

Były małe szanse, aby ponownie trafić na tę samą osobę, więc przywitał mnie nowy głos. Wyjaśniłem krótko, co się stało. Pochwaliłem ją i jej kolegów za ich pracę, za pomoc innym w tym szczególnym czasie. Powiedziała "Dziękuję bardzo, i nie przejmuj się, jesteśmy tu twardzi!" i roześmiała się. Ponownie nawiązałem więź!

Dziękuję Bogu za to, że pozwolił mi zobaczyć, że im wcześniej zastosuję program, tym lepiej on działa. I dziękuję Tobie za wspaniałą literaturę, którą nasza wspólnota daje zarówno nowym, jak i wieloletnim uczestnikom.

ANONIMOWY, USA



## Krok Trzeci – REZYGNACJA Z KONTROLI

**P**o utworzeniu przyczółka klęska wroga jest nieunikniona. Nawet jeśli pierwsze wypady z przyczółka napotkają na silny opór i zostaną odparte, nie ma to znaczenia; gdy przyczółek zostanie zajęty, klęska wroga jest zapewniona.

Tak właśnie wyobrażam sobie postawienie Trzeciego Kroku: poprzez moje poddanie się, moja Siła Wyższa tworzy przyczółek wewnątrz mojej duszy. To nie znaczy, że od razu jestem wybawiony od mojego starego "ja", od mojego starego sposobu myślenia i zachowania. Wcale nie. Ta walka toczy się dalej, dzień po dniu. Czasami stare pragnienia, urazy i gniew przytłaczają mnie – ale nie Jego. Gdy On będzie wiedział, że jest mile widziany w moim życiu, wkroczy gotowy do działania. Im bardziej Mu się poddaje, tym więcej przestrzeni On zdobywa i tym bardziej ja wygrywam. Gdy pozostaje w stanie poddania się, przyczółek powiększa się we mnie i zostaje uwolniony od starych tyranii.

JAVIER S., *Guayaquil, Ekwador*



### Zezwolenie na kopiowanie

*Esej* w formie cyfrowej jest dostępny bezpłatnie na stronie [sa.org/essay](http://sa.org/essay). Możesz wykonać dziesięć kopii-drukowanych lub cyfrowych z tego wydania, aby udostępnić je członkom SA. Zamiast robić kopie, odeślij inne osoby do [strony internetowej](http://strony.internetowej) aby same pobrały kopie. 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.



## BĄDŹ CIĘŻAREM

Nikt z nas nie jest w stanie sam udźwignąć cierpienia związanego z definitywnym odpuszczeniem. Dlatego właśnie tu jesteśmy. Oprzyj się na nas. Najlepsza rada, jaką dał mi na mityngu pewien facet, brzmiała: "Bądź ciężarem"

Tej nocy wyplakałam sobie oczy na mityngu i obawiałam się za dużo pisać do ludzi ze wspólnoty prosząc o wsparcie. Po tym, jak powiedział mi, że mam być ciężarem, zaczęłam wysyłać SMS-y do dziesiątek osób i dawać im znać, kiedy się zmagam, cierpię, rozpaczam, płaczę lub mam dobry czas wytchnienia.

Twoje zdrowienie ma znaczenie. Polegaj na nas i daj sobie szansę na pokonanie tej choroby. To, co otrzymujesz we wspólnocie, to prawdziwa i zdrowa miłość. Jeśli bycie ciężarem jest tym, co musisz zrobić, aby przeżyć kolejne 24 godziny w trzeźwości, niech tak będzie.

To nie jest program na zawsze. To program tylko na jeden dzień. Pierwszego dnia starałam się wytrzymać 3 minuty. Kiedy nie umarłam, zastanawiałam się, czy dam radę wytrzymać 5 minut. Potem zastanawiałam się, czy wytrzymam całe 15 minut.

Nie pogardzaj małymi początkami, jak mówi przysłowie. Nasza choroba duchowa jest walką na śmierć i życie. Chce doprowadzić nas do szaleństwa i/lub nas zabić. Twoja armia wspólnoty jest tutaj. Użyj jej.

RINA R., *New Jersey, USA*





**D**rogi zdrowiejący przyjacielu.

Osiemnaście lat temu, stałem się seksualnie trzeźwy i rozpocząłem podróż SA. Jako członek Komitetu ds. Zakładów Karnych (CFC), potem wiceprzewodniczący i przewodniczący, pracowałem na pięciu kontynentach nad 12 krokami z osobami osadzonymi.

Mamy sponsorów i/lub mitingi SA w więzieniach w kilku stanach USA. Ostatnio, po raz pierwszy poza granicami USA, nawiązaliśmy kontakt z więźniami w Australii. Międzynarodowi sponsorzy kontaktują się z osobami z SA w USA pocztą tradycyjną i elektroniczną. Członkowie z Ameryki Południowej piszą do osób hiszpańskojęzycznych. Osoby pełniące służbę w komitecie SACFC tworzą miejsca dla kobiet identyfikujących się z SA w więzieniach.

Wspólnota SA w więzieniach rozrosła się do kilkuset mężczyzn i kobiet. Więźniowie – podopieczni pracują, ze sponsorami SA nad wadami takimi jak urazy, wstyd i inne duchowe przejawy uzależnienia. Podopieczni odkrywają wskazówki dzięki rozwiązaniu SA, tak w więzieniu jak i poza nim. Zmiana myślenia zajmuje większości z nas całe życie.

Z radością myślę o pewnym sponsorowanym, który odkrył SA w więzieniu. Był więźniem, mieszkający w stanie produkującym samochody, jest teraz szanowanym członkiem swojej wolnej społeczności. Dziewięć lat temu wytrzeźwiał dzięki korespondencyjnej pracy nad krokami. W swojej pierwszej pracy po wyjściu z więzienia, oczekiwał na awans. Jednak pracodawca zwolnił go w 2019 r. z powodu przeszłości w więzieniu. Wtedy, po modlitwie i refleksji (oraz działaniu), otrzymał telefon z informacją o firmie poszukującej pracowników. Dostał pracę i czeka na kolejny awans. Jest żonaty, ma dom, samochód i jest trzeźwy na programie zdrowienia.

Proszę podzielić się tym listem z grupą, sponsorem, kierownikiem duchowym, wspólnotą, współmałżonkiem i Siłą Wyższą.

Osobista radość z pomagania innym wynika z codziennego, prostego pytania: „Jak mogę ci dzisiaj służyć?” Bycie zaufanym sługą, jest dla wielu z nas źródłem nieustającej radości. Obyś sam to odkrył dla siebie.

Mam nadzieję, że rozważysz służbę w tym komitecie jako część noworocznych postanowień zdrowienia.

Wszelkiego błogosławieństwa,

Eric S., California, USA

Przewodniczący SACFC, lipiec 2018 – styczeń 2021



## Wiadomości ze świata

### Międzynarodowy Złot w Atlancie KLUCZE DO WOLNOŚCI

**P**ierwszy 100% internetowy międzynarodowy złot SA/S-Anon odbył się 22-24 stycznia i był niesamowitym wydarzeniem gromadzącym osoby z całego świata. 955 zarejestrowanych SA,

685 S-Anon i 12 S-Ateen (nastolatki w SA) - największy złot w historii SA! Osoby z krajów, w których SA istnieje od wielu lat, osoby z relatywnie młodych wspólnot oraz osoby mieszkające z dala od mitingów z wielu miejsc na świecie dołączyły do nas, aby świętować zdrowienie.

W czterech salach konferencyjnych SA mitingi odbywały się jednocześnie co godzinę. Wydarzeniem weekendu okazał się pokój wspólnoty (Fellowship Room).

Technologia ta umożliwiła stworzenie wielu pokoiów, w których uczestnicy mogli się spotkać w różnych celach: zadawać pytania, dzielić się po sesjach, spotkać się ze starymi lub nowymi przyjaciółmi lub uzyskać wsparcie w zakresie tematów, takich jak wstyd, historia kryminalna i wiele innych. Chociaż nie podawano przekąsek, pokój wspólnoty uchwycił dynamikę i więź osobistych spotkań na zwykłych złotych.

Tematy sesji zostały starannie dobrane do potrzeb obecnej wspólnoty. Organizacja 48 sesji (wiele z nich

SA · S-Anon · S-Ateen

**2021 VIRTUAL INTERNATIONAL CONVENTION**

ATLANTA, GEORGIA

January 22-24, 2021

**KEYS TO FREEDOM**

keystofreedom.org

SA, S-Anon & S-Ateen is an inspirational recovery event presented by the SA Atlanta Intergroup and the S-Anon Atlanta Intergroup. We are pleased to be able to host the joint 2021 winter convention in the United States and to welcome you virtually to Georgia. It is our hope that the speakers, the breakout meetings and the following time will be a source of strength and recovery for all the members of SA, S-Anon and S-Ateen who participate.

**CONVENTION REGISTRATION:**  
SA/S-Anon/S-Ateen complete registration details on the website.

REGISTRATION BY	COST
Through December 15, 2020	\$15
December 16, 2020 – January 20, 2021	\$20

z dwoma panelistami) w ciągu weekendu była ogromnym przedsięwzięciem i nie byłaby możliwa bez wielu osób ze wspólnoty, które zgłosiły się lub przyjęły zaproszenie do poprowadzenia sesji. Wielkie podziękowania dla każdego z Was. Dziękujemy też trzem spikerom, którzy opowiedzieli swoje historie w czasie posiłku. Obserwowanie drogi od czynnego uzależnienia do trwałego zdrowienia i nowego życia odnawia i wzmacnia nadzieję.

Bardzo przepraszamy, jeśli doświadczyłeś trudności w związku z rejestracją. Na pewno usprawnimy drugi wirtualny złot, którego gospodarzem będzie Salt Lake City w lipcu 2021 r. Niech Bóg cię błogosławi i prowadzi. Zatem – do zobaczenia.

KASEY K., Georgia, USA



PS: Złot w Salt Lake City, zobacz [keystoneofrecovery.com](http://keystoneofrecovery.com) aby uzyskać więcej informacji.



## Pierwszy w historii program SA w australijskim więzieniu

**W**szystko zaczęło się ponad dziewięć lat temu, ale ta historia jest na inny dzień. Przewijam szybko do przodu do około roku temu. Powiem od początku, że ta historia została zainspirowana przez Niesamowitą Kochającą Siłę Wyższą. Trzech członków poniedziałkowej grupy początkującej z australijskiego Newcastle utworzyło Komitet Więzienny SA.

Komitet składał się z młodego człowieka w wieku 20 lat, który był nowy w SA, starszego mężczyzny, który również był nowy w SA, oraz młodego oldtimera/przyjaciela z USA, który był naszym przewodnikiem.

Zadzwoniliśmy do koordynatora programów więzienia Cessnock z pytaniem, czy więzienie byłoby zainteresowane programem SA na swoim terenie. Odpowiedzieli, że byłiby zainteresowani, ale musimy przygotować dla nich projekt. Pracowaliśmy nad przygotowaniem projektu i złożyliśmy go do koordynatora programu. Przez wiele tygodni czekaliśmy na odpowiedź, ale nic nie otrzymaliśmy. Aż w końcu pewnego dnia otrzymaliśmy odpowiedź, że projekt


został odrzucony. Byliśmy zdruzgotani. Ale nie poddaliśmy się, NIE MA MOWY.

Wysłaliśmy ponad 100 e-maili do kapelanów i urzędników więziennych i innych osób. Dostaliśmy wiele odmownych odpowiedzi. Czuliśmy się beznadziejnie... jakbyśmy rzucali lotkami po ciemku.

Jako się trzymaliśmy! Wtedy dostaliśmy wielką szansę, aby ubiegać się o prowadzenie programu SA we wszystkich więzieniach Nowej Południowej Walii, która jest stanem w Australii. Złożyliśmy wniosek mając duże nadzieje, ale znowu bezskutecznie. Kolejne wielkie rozczarowanie. Naprawdę chcieliśmy się poddać, ale nasz amerykański przyjaciel podtrzymywał naszą nadzieję.

Nastąpiło wiele kolejnych maili i wiele kolejnych rozczarowań. Pewnego dnia dostaliśmy maila od księdza z więzienia Junee, który poinformował nas, że w 2021 roku w ich więzieniu będzie realizowany program SA! Pod koniec grudnia otrzymaliśmy pierwsze trzy prośby o sponsorów od więźniów z Junee.

Bardzo czekamy na to, jak Bóg będzie dalej rozwijał swoją historię pomocy naszym braciom i siostram w więzieniu.




PONIEDZIAŁKOWA WIECZORNA GRUPA POCZĄTKUJĄCA  
KOMITET WIĘZIENNY  
Newcastle, Australia 

## Wyniki budżetu SAICO za rok 2020

♦ Dochody	\$393,617
♦ Wydatki	\$274,607
♦ Dochody – Wydatki	\$119,010
♦ Rezerwa ostrożnościowa	\$132,676

## Nowe grupy SA Luty 2021

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa

- ♦ Dodge City, Kansas, USA 
- ♦ Kitchener, Ontario, Kanada 
- ♦ Nelson, B. Columbia, Kanada 



## Grupa zadaniowa SA ds. usług online

**P**andemia zasadniczo zmieniła sposób, w jaki członkowie kontaktują się ze sobą. Podczas gdy dawniej osoba z innego miasta mogła sporadycznie odwiedzić jakąś grupę o ugruntowanej pozycji, obecnie rutynowo wybieramy meetingi z całego świata, "Zoomując" lub wdzwaniając się jednym przyciskiem. Technologia ta jest dobrodziejstwem, istnieją jednak obawy, że może podważyć tradycyjną strukturę wspólnoty SA, oraz, że technologia może być podatna na nadużycia.

W celu zajęcia się tymi obawami, Rada Powierników powołała "Grupę zadaniową SA ds. usług online". Grupa zbada, w jaki sposób najlepiej wykorzystać technologię, ograniczając jednocześnie zagrożenia dla naszego wspólnego dobra. Grupa zadaniowa określiła następujące konsekwencje, możliwości i wyzwania, które należy rozważyć:

- ♦ Jak nieść posłanie SA w internecie
- ♦ Anonimowość i bezpieczeństwo w internecie
- ♦ Jak internet może służyć jako główny punkt kontaktu dla nowych osób?
- ♦ Jak bezpiecznie poprowadzić ludzi od pierwszego kontaktu online do pierwszego meetingu
- ♦ Wsparcie dla meetingów, warsztatów i zlotów online
- ♦ Pomoc osobom mieszkającym z dala od innych grup
- ♦ Internetowe i elektroniczne środki ułatwiające siódmą tradycję
- ♦ Współpraca z Essay, aby pomóc nieść posłanie SA online
- ♦ Wsparcie techniczne dla SAICO, pomoc w utrzymaniu służb online
- ♦ Identyfikacja zagrożeń i promocja środków bezpieczeństwa
- ♦ Udostępnienie platform dla krajowych, regionalnych i międzynarodowych meetingów służb online
- ♦ Opracowanie wskazówek dla organizatorów i gospodarzy wydarzeń online
- ♦ Ułatwienie dostępu do literatury
- ♦ Zapewnienie obecności SA w mediach społecznościowych

Aby dowiedzieć się więcej lub wesprzeć grupę w działaniach, skontaktuj się: Brendan T. [brendanessay@gmail.com](mailto:brendanessay@gmail.com)

# SA Notice Board

## Międzynarodowy mityng na Zoom

Dla młodych osób z SA poniżej 30 lat  
Niedziele 10:00 EST  
Wyślij e-mail do Ferro, aby uzyskać więcej informacji:  
[essay.fer@gmail.com](mailto:essay.fer@gmail.com)

## "Kolejny mityng dla SA"

Młody współbrat z Izraela stworzył niesamowite narzędzie, które pokazuje wszystkie nadchodzące mityngi Zoom i łączy Cię bezpośrednio z danym mityngiem! Bardzo łatwo je umieścić jako ikonkę na ekranie telefonu:  
[d2deqbdk4xcrl0.cloudfront.net](https://d2deqbdk4xcrl0.cloudfront.net)

## Kobiety ochotniczki

Ze względu na kwestie bezpieczeństwa i prywatności, Powiernicy byli zmuszeni zamknąć międzynarodową Listę Sióstr.

Dlatego, podobnie jak w przeszłości, nowo przybyłe kobiety muszą dzwonić do SAICO, jeśli chcą nawiązać kontakt z inną kobietą. SAICO poszukuje trzeźwych kobiet, które chciałyby się zgłosić do takiego kontaktu.

Trzeźwe kobiety chętne do kontaktu z nowo przybyłymi mogą skontaktować się z SAICO i zgłosić się do tej służby [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

## Komitet ds. niepełnosprawności (Accessibility Committee)

Chcesz dowiedzieć się więcej o nowym Komitecie Powierniczym SA, który ma służyć i podnosić świadomość potrzeb członków z niepełnosprawnością?

Skontaktuj się: [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

## Światowa lista mityngów na Zoom

Zespół oddanych osób stworzył tę fantastyczną listę mityngów Zoom na całym świecie, która jest stale aktualizowana!

<http://bit.ly/SAZoomMtg>

## SA Recordings Hotline

Listen to many great audio recordings of SA & AA speakers, conventions, workshops and much more.

845-777-8001

Password – 1552

For any issues, questions, suggestions or to donate and support the hotline please email:

[sarecordingshotline@gmail.com](mailto:sarecordingshotline@gmail.com)

If you would like to have a local hotline number for your area, please contact us and we will set it up.

A project by the O&R Intergroup (Orange & Rockland NY)

## OGŁOSZENIA?

To jest WASZA tablica ogłoszeń! Wysyłajcie ogłoszenia dotyczące SA do:  
[essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

# W WYDANIU MAJOWYM



## Co sprawia, że mityngi są silne?

### NASTĘPNE WYDANIE

W majowym wydaniu przeczytaj, co robią członkowie na całym świecie, aby budować silne mityngi.

## Relacja z wydarzenia online budowania jedności

Międzynarodowe reakcje na Wydarzenie online budowania jedności obszaru Azji i Pacyfiku.

## Co sprawia, że mityngi są silne?

Przeczytaj, dlaczego takie miejsca jak Nashville, Chicago i inne stały się tak silnymi i dużymi wspólnotami SA.

## Trochę żądz nie działa w moim przypadku

Siła Wyższa przemówiła do niego poprzez mityng, wiedział, że musi podjąć jakieś działania – albo!

## Katar i wady charakteru

Współbrat z kalifornijskiego więzienia dzieli się pouczającą historią czego nauczył go katar na szyi.

## PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

**Wydanie majowe: Co sprawia, że mityngi są silne?** (termin nadsyłania Waszych historii: 1 kwietnia)  
W jaki sposób sprawiasz, że twój mityng staje się silnym duchowym spotkaniem?

**Wydanie sierpniowe: Trzeźwość emocjonalna** (termin nadsyłania historii: 1 lipca) Opowiedz nam, jak przeszedłeś od zwykłej abstynencji do trzeźwości emocjonalnej.

**Wydanie październikowe: Czego możemy się nauczyć od oldtimerów** (termin nadsyłania historii: 1 września) Hej oldtimerzy, chętnie Was posłuchamy! Jak wyglądało SA lata temu?

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

**Wydanie Luty 2022 r: Sponsorowanie – korzyści i wyzwania** (termin nadsyłania historii: 1 stycznia 2022 r.)

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





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

## WSPÓLNE WYDARZENIE INTERNETOWE DWÓCH REGIONÓW 20-21 MARCA Nasze wspólne dobro (Our Common Welfare - Unser gemeinsames Wohlergehen)

Region Niemieckojęzyczny SA oraz Region Europa i Środkowy-Wschód (EMER) zapraszają na wspólnie wydarzenie online na Zoomie w dniach 20-21 marca 2021 r. Oba regiony współpracują przy organizacji tego wydarzenia po raz pierwszy, żeby wzmocnić wspólnotę i dzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Prelegenci z obu regionów dzielą się – z tłumaczeniem symultanicznym przez równoległe kanały niemiecki i angielski.

Mitingi odbywają się codziennie 15:00-16:30 i 17:00-18:30.

Zapisz daty i sprawdź [sexaholicsanonymous.eu](http://sexaholicsanonymous.eu) lub [anonyme-sexsuechtige.de](http://anonyme-sexsuechtige.de) aktualne informacje. Szczegółowe informacje na temat wydarzenia, w tym rejestracja, tematy i prelegenci, zostaną ogłoszone w najbliższych tygodniach.



## ASIA PACIFIC AREA online unity event 2021

Growing Within  
and  
Growing Globally

25 APRIL 2021

For further details, contact:  
[sa.asia.pacific@gmail.com](mailto:sa.asia.pacific@gmail.com)

Experience, Strength and Hope  
Unity, Recovery and Service

Region SA na Europę i Bliski Wschód (EMER) ogłasza wydarzenie online

## "WSPIERANIE KOBIET W SA"

Sobota, 15 maja 2021 w godz. 13:00-18:00 CET (otwarte dla wszystkich SA na świecie)

Rejestracja i szczegóły będą dostępne na stronie internetowej EMER od 1 marca.

<https://sexaholicsanonymous.eu>

ZAPISZ 15 MAJA  
W SWOIM  
KALENDARZU!



Prześlijcie Wasze wydarzenie, aby zostało wymienione w Essay oraz na stronie [sa.org](http://sa.org). Podajcie następujące informacje: data, temat, miejsce, i kontakt. Przyda się ulotka informacyjna o wydarzeniu. Wyślijcie do [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

#WELCOMEHOME

# SANITY RETURNS

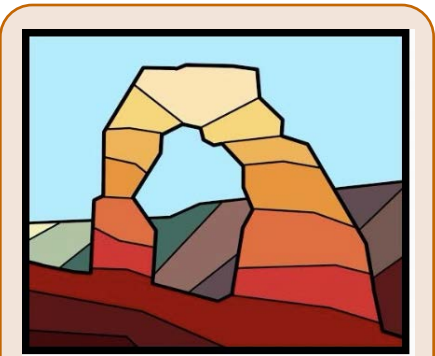
We welcome you to join us in the fellowship of the Spirit and participate in doing together what we cannot do alone.

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

**WHEN?**  
Friday 27<sup>th</sup> August – Sunday 29<sup>th</sup> August  
Friday 27<sup>th</sup> 15:30 till 22:15 (UK Time)  
Saturday 28<sup>th</sup> 7:30 till 22:15 (UK Time)  
Sunday 29<sup>th</sup> 7:30 till 14:30 (UK Time)  
Subject to minor alterations and full agenda to follow

**PRICES FOR WEEKEND**  
(subject to slight change)  
£160 single, full board inc meals  
£270 double, full board inc meals  
£80 self catering

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



Przeczytaj i zarejestruj się na  
**Międzynarodowy Letni Złot Online SA/S-Anon/S-Ateen**  
w Utah, USA:  
[keystoneofrecovery.com](http://keystoneofrecovery.com)

## Potrzebne oferty na organizację zlotów!

SA organizuje Międzynarodowe Złoty dwa razy do roku w styczniu i lipcu. Każdy złot jest organizowany i prowadzony przez lokalną intergrupę z pomocą Międzynarodowego Komitetu ds. Złotów (ICC).

Obecnie nie mamy żadnych ofert intergrup na organizację zlotów od stycznia 2022 roku i później! Obecnie złoty mogą być zarówno wirtualne (jak niedawny złot w Atlantycie) lub na żywo w wybranym przez Was miejscu. ICC bardzo chętnie przeprowadzi sesję informacyjną dla waszej intergrupy.

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



## DWANAŚCIE KROKÓW SA

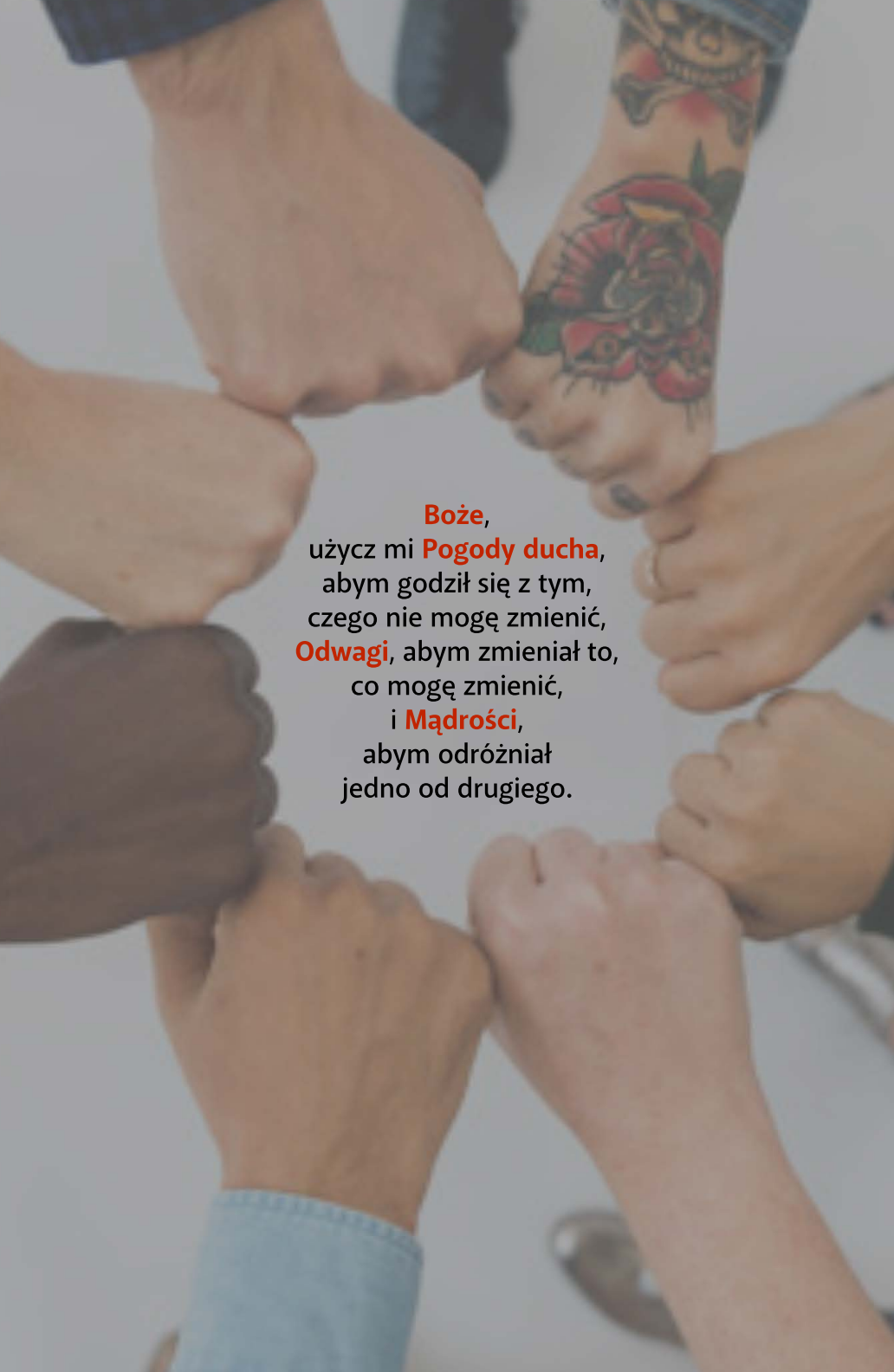
- 1** Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec żądy i że przestaliśmy kierować własnym życiem.
- 2** Uwierziliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
- 3** Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*.
- 4** Zrobiliśmy gruntowny i odważny 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 przynając 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 zaaprobowało 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,  
**Odwagi,** abym zmienił to,  
co mogę zmienić,  
**i Mądrości,**  
abym odróżniał  
jedno od drugiego.