

# Essay Grudzień 2021

(wersja tekstowa)

<https://www.sa.org/essay>

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

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

**Oświadczenie zasadnicze:** Mamy rozwiązanie. Nie twierdzimy, że jest ono dobre dla każdego, ale w naszym przypadku działa. Jeśli identyfikujesz się z nami i sądzisz, że dzielisz z nami ten sam problem, to chętnie podzielimy się z Tobą naszym rozwiązaniem (Anonimowi Seksoholicy, str. 2). Definiując trzeźwość, nie mówimy w imieniu ludzi spoza SA. Możemy mówić tylko za siebie. Dla seksoholików związanych węzłem małżeńskim trzeźwość oznacza zatem powstrzymanie się od wszelkich form seksu z samym sobą lub z kimkolwiek – oprócz współmałżonka. W definicji trzeźwości SA terminy „współmałżonek” i „małżonek” odnoszą się do osoby będącej stroną małżeństwa zawartego pomiędzy mężczyzną a kobietą. Natomiast dla seksoholików niezwiązanych takim węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu. Dla nas wszystkich, zarówno małżonków, jak i ludzi stanu wolnego, seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą (Anonimowi Seksoholicy str. 230). (Przyjęte w 2010 r. przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów)

Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość rozumianą zgodnie z definicją trzeźwości SA. Jeżeli dwóch lub więcej seksoholików spotyka się w celu osiągnięcia trzeźwości seksualnej, rozumianej zgodnie z definicją trzeźwości SA, mogą oni określić się jako grupa SA. Mitingi, które nie przestrzegają oświadczenia dotyczącego trzeźwości Anonimowych Seksoholików, przyjętego przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów w 2010 r., tak jak zostało ono przedstawione w niniejszym Oświadczeniu Zasadniczym, i nie działają w oparciu o nie, nie są mitingami SA i nie mogą nazywać się mitingami SA. (Uzupełnienie do Oświadczenia Zasadniczego uchwalonego przez Ogólne Zebranie Delegatów w lipcu 2016 r.)

Essay jest publikacją Anonimowych Seksoholików

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

Copyright © 2021 Wszelkie prawa zastrzeżone.

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

**Kącik redakcyjny:** Drodzy czytelnicy Essay, Czy Roy K. mógł sobie wyobrazić, jak będzie wyglądał Essay, kiedy pisał list do wspólnoty w 1981 roku? Stopniowo jego listy przekształciły się w biuletyn zawierający spostrzeżenia i komentarze dotyczące trzeźwości, jak również informacje od innych SA oraz informacje o nowych grupach, zlotach, itp. Nasza książka *Zdrowienie postępuje* z 1990 roku zawiera dwadzieścia cztery refleksje Roya z wczesnych Esejów.

Pierwszy list z lipca 1981 roku był refleksją na temat niedawnego mitingu SA. Roy napisał: „Poczucie jedności było niezwykle silne. Nie mogę oprzeć się wrażeniu, że jedność ta wynikała po części z naszego indywidualnego zaangażowania w to, na czym nam zależy - na uwolnieniu od obsesji

żądzy oraz seksualnej trzeźwości”. Ten duch jedności zainspirował pragnienie dotarcia do każdej grupy SA i każdej osoby poprzez regularny, bezpłatny biuletyn. Essay „Tom pierwszy, Wydanie pierwsze” został rozesłany pocztą w listopadzie 1981 roku.

Z czasem, jak przeczytacie w tym jubileuszowym numerze, Roy przekazał Wspólnocie redagowanie i wydawanie Essay. To, co widzimy dziś w naszym ogólnoswiatowym magazynie, jest obecnym owocem wczesnych wysiłków Roya. Czy to przez [prenumeratę](#) wersji drukowanej lub [pobierając](#) bezpłatną wersję elektroniczną, Essay jest czytany na całym świecie.

W tym grudniowym numerze możesz przeczytać, jak członkowie z Australii, Arabii Saudyjskiej, Ghany, Irlandii, Rosji i USA dzielą się tym, co Essay oznaczał dla ich zdrowienia. Czterech byłych redaktorów opowiada o tym, jak to forum było dla nich spełniającym, satysfakcjonującym i wymagającym doświadczeniem w ich życiu zdrowiejących seksoholików. Mamy nadzieję, że przeczytacie i skorzystacie w ten sam sposób.

We wspólnocie,

Zespół Redakcyjny, [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

„Essay sprawdził się jako ważne medium służące zdrowieniu i ogniwo jedności całej naszej Wspólnoty na szerszych poziomach. Stał się on cennym źródłem informacji dla wielu z nas”. Biała Księga, str. 254

## Spis treści

List: Drogi Essay	3
Narzędzia praktyczne	4
Weterynarz powiedział mi, że muszę się zmienić	4
Bóg cierpliwie czeka, aż wejdziesz z Nim w relację	5
Trzeźwość jest bardzo prosta, ale trudno ją zrozumieć	5
Żądza zawsze prowadzi do większej żądzy	6
Nasza choroba jest chorobą zapominania	7
1981-2021: 40 lat Essay	7
Bardzo wdzięczni za naszą literaturę AA i SA	7
Cyfrowe wydanie EsSAy	8
Ziarno zasadzone przez Wspólnotę wyrosło na drzewo	9
Bardzo wdzięczny za możliwość darmowego pobrania Essay	9
Poddał się powolnemu procesowi zdrowienia w SA	10
Czekam na każde wydanie jak dziecko idące do sklepu z cukierkami	12
Wdzięczny za doświadczenie osób przede mną	12
Dziękuję Essay za świeży powiew SA	13
Byli redaktorzy Essay dzielą się swoim doświadczeniem	13
Od dwukrotnego redaktora	13
Duchowość literatury SA sprawiła, że wciąż wracał	14
Moja ulubiona ilustracja to „Blask SA”	15
Moja droga do SA i do Essay	16
Kroki i Tradycje	17
Refleksje nad Pierwszą Tradycją	17

Wszystko sprowadza się do zaufania mojej sile wyższej	18
Komitet służby zakładów karnych SA	19
Pamiętając o osobach osadzonych	19
Wiadomości ze świata	20
Zlot w Newcastle w 2021 był bardzo ważnym wydarzeniem	20
SIM 2021 – Zlot Zdrowienia	20
Z życia wspólnoty w różnych krajach	21
KOMITET MIĘDZYNARODOWY (IC)	22
Ogłoszenia SA	24

Na okładce: Essay świętuje 40 lat od czasu, gdy w 1981 roku rozpoczął się cykl listów Roya do wszystkich członków wspólnoty, którzy chcieli być na bieżąco z wydarzeniami w młodej i rozwijającej się wspólnocie SA.

## List: Drogi Essay

*W podziękowaniu dla Roya K.*

Drogi Essay, kiedy czytałam październikowy numer o oldtimerach, pomyślałam o naszym założycielu Royu K. Jeśli masz wątpliwości co do bycia seksoholikiem, po prostu otwórz Białą Księgę i przeczytaj „Problem”. (Biała Księga, str. 241) A jeśli jesteś jednym z tych, którzy pozostają w SA, najlepszym sposobem, aby wiedzieć, że jesteś we właściwym miejscu, to przeczytać to ponownie!

Za każdym razem, gdy czytam Białą Księgę, zadaję sobie pytanie, jak człowiek w latach 1980-tych mógł napisać to supernowoczesne arcydzieło na temat uzależnienia seksualnego oraz rozwiązania - "Dwanaście Kroków zdrowienia praktykowanych we wspólnocie i na fundamencie trzeźwości seksualnej". Zawsze dostaję tę samą odpowiedź: Roy K. został wybrany przez Boga, aby nieść posłanie SA seksoholikom, którzy wciąż cierpią, w duchu tradycji Billa W. i AA.

Muszę przyznać, że wiele razy zastanawiałam się, jak wyglądałaby Biała Księga, gdyby Roy był singlem, tak jak ja. Nigdy się tego nie dowiem, ale jeśli przeczytam jeszcze raz „Problem”, to znajdę tam takie zdanie: „Staliśmy się naprawdę uzależnieni...”, a to właśnie jaka jestem, naprawdę uzależniona. Natomiast dla mnie jako osoby nie będącej w związku „trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu”. (Biała Księga, str. 230)

Zacząłam chodzić na mitingi i odstawiłam moje fizyczne narkotyki - seks, jedzenie i 15-letni „zaangażowany” związek. W końcu byłam teraz trzeźwa, dobra i uczciwa, czyż nie? Nie było jednak śladu „szczęśliwego przeznaczenia”. Oczekiwałam, że Bóg dotrzyma swojej umowy, ale NIC się nie działo! „Nie widzisz, z czego rezygnuję dla ciebie?”

W czwartym roku seksualnej trzeźwości czułam się wyczerpana i poważnie przygnębiona, rozważałam samobójstwo, łącznie z wyraźnymi planami jego popełnienia. Mój psychiatra umieścił mnie w szpitalu psychiatrycznym. PIEKŁO. Jestem jedną z osób, „których cierpienie wypływa z głębokich zaburzeń emocjonalnych i umysłowych”. (Wielka Księga AA, str. 58) Pewnie brzmi to dość dziwnie, ale przynajmniej miałam bardzo głębokie poczucie pokoju, że umrę trzeźwa seksualnie.

Po piątej zmianie leków zaczęłam czuć się znacznie lepiej i marzyć o nowym życiu. Znowu zaczęłam wszystkim kierować. Decydowałam o wszystkim co do swojej przyszłości - "ja" będę studiować, "ja" zdam egzamin do pracy w rządzie, "ja" kupię dom, "ja" znowu będę mieszkać na swoim.

Po kilku miesiącach obudziłam się na pogotowiu po próbie samobójczej. Co? Zrozumiałam, że muszę oddać Bogu CAŁĄ SIEBIE I CAŁE ŻYCIE. Ale to było niemożliwe. Nie potrafiłam zaufać nikomu poza sobą, z powodu traumatycznych doświadczeń we wczesnym okresie życia.

Od tego czasu praktykuję pierwsze trzy Kroki ze sponsorką, aby zbudować bliską i ufną relację z Bogiem, sobą samą i innymi ludźmi. Prawdziwa więź. Czasami ta droga zdrowienia wydaje się wąska,

ale Bóg zawsze znajduje sposób, by dać mi znać, że jestem na właściwej drodze, drodze szczęśliwego przeznaczenia. Jestem wdzięczna za trzeźwość od 1 sierpnia 2015 roku.

*Carolina M., Madryt, Hiszpania*

## Narzędzia praktyczne

### Weterynarz powiedział mi, że muszę się zmienić

Dzisiaj musieliśmy z rodziną uspić naszego 11-letniego psa Cody z powodu powikłań po raku i innych chorób. Był niewidomy, stracił słuch i zęby. Stawał się coraz bardziej kulawy, drażliwy, niezadowolony i niespokojny - czy identyfikuję się z tymi wadami charakteru?

Mieliśmy trzy psy ratownicze, które nazwałem "Szczęśliwy", "Radosny" i "Wolny" - zainspirowany obietnicą z Wielkiej Księgi AA. Cody to "Szczęśliwy" w tym trio. Nadałem mu przydomek "Szczęśliwy", ponieważ nauczył mnie tak wiele o byciu szczęśliwym:

- Mimo wszystkich wyzwań, przeszkód i zmagań, jego ogon zawsze merdał, także wtedy, gdy po raz ostatni położyłem go na kocu w gabinecie weterynaryjnym.
- Żył dla bardzo prostych rzeczy: jedzenia, zabawy, wspólnych spacerów i bycia głaskanym.
- Każdy posiłek jadł tak, jakby to był jego pierwszy i ostatni.
- Do czasu gdy stracił wzrok nieustannie aportował i warczał przy wieczornych dźwiękach, czujnie wypatrując wiewiórek.
- Nigdy tak naprawdę nie nauczył się szczekać, ale wydawał z siebie dźwięk przypominający niskie bulgotanie.
- Kiedy odkrył radość porządnego masażu brzucha, stawał się natychmiast tłuczonym ziemniakiem. W kuchni, mogłem obracać go na podłodze.

Jak więc zaczyna się zdrowienie? Tak wiele sposobów. Oto kilka z nich:

- Cody zainspirował mnie do nabrania odwagi, gdy pojawia się nowe wyzwanie. Zamiast uciekać z miejsca zdarzenia i skupiać się na problemie, co było moim domyślnym mechanizmem przez prawie cztery dekady, Cody był dla mnie drogowskazem, by przycupnąć, otrząsnąć się z poczucia winy, wstydu i wyrzutów sumienia, i odważnie ruszyć naprzód.
- Musiałem naprawdę pracować nad inwenturą Czwartego Kroku po tym, jak mnie ugryzł, a następnie ugryzł mnie ponownie, ponownie i ponownie. Nie było to łatwe, ale mogę szczerze powiedzieć, że nie miałem złej woli ani złośliwości do tego marudnego psiaka.
- Zabraliśmy go na terapię psów, a lekarz powiedział mi, że to ja muszę się zmienić, przestawić sposób radzenia sobie z sytuacjami bardzo stresowymi. I tak też zrobiłem. Chciałem się uczyć. To tak naprawdę nie zmieniło Cody'ego, ale w dziwny sposób wzmocniło ideę zatrzymania się, gdy jestem zdenerwowany.

Po wielu dyskusjach i kilku konsultacjach weterynaryjnych pogodziliśmy się z tym, że trzeba go uspić. Dzisiaj, w niedzielę, przy szarym niebie i lekkim deszczu, czułem się dość spokojnie, żeby go przywieźć. Naprawdę wierzę, że jest w lepszym miejscu.

*Bill K., Nowy Jork, USA*

### Bóg cierpliwie czeka, aż wejdem z Nim w relację

Uderzyła mnie dzisiaj pewna myśl. Za każdym razem, gdy kieruję się żądzą lub urazą, próbuję trzymać się czegoś, co nie jest moje. W przypadku żądy biorę czyjś obraz, co uniemożliwia mi rzeczywiste postrzeganie go jako osoby. W przypadku urazy, trzymam się wad danej osoby, które normalnie są moimi wadami, ponownie uniemożliwiając mi zobaczenie osoby przede mną.

Przez ostatnie dwa lata zmagalem się z tym, jak można natychmiast je powierzyć. Te rzeczy, które muszę powierzyć, wolałbym raczej wyrzucić, ukryć, zignorować lub od nich uciec. Powierzenie jest dalekie od mojej pierwszej reakcji, ponieważ powierzenie oznacza, że muszę posiadać to, co trzymam i uznać te uderzenia żądzy i urazy za własne. Wtedy przyszedł mi do głowy pomysł, aby zmówić modlitwę: "Boże, mam tę ... (urazę/żądze) ... która nie należy do mnie. Proszę przyjmij ją ode mnie".

Obraz, który towarzyszy tej modlitwie, to obraz rodzica i małego dziecka. Rodzic patrzy na dziecko pytającym wzrokiem, mówiąc: "Wziąłeś coś?" Małe dziecko (ja) zaczyna opróżniać swoje kieszenie, ujawniając wszystkie rzeczy, które zebrało, a które należą do innych. Następnie rodzic przyjmuje te przedmioty. Niektóre rzeczy rodzic oddaje z powrotem dziecku, aby wróciły tam, gdzie ich miejsce (zadośćuczynienia), o innych trochę rozmawiają, a co do jeszcze innych rodzic wyjaśnia, że się tym zajmie. Czasami żądza powraca, albo kipi uraza, jakbym ciągle wrywał Bogu z rąk to, co właśnie oddałem. Muszę znowu powierzać.

Czasami naprawdę sfrustruje mnie to, że mam trudności z powierzeniem. Dobry przyjaciel zadał pytanie: "Gdybyś się z tym nie zmagał, czy poświęciłbyś tyle samo czasu na relację z Bogiem?" Zazwyczaj odpowiedź brzmi: nie. Zaczynam odnajdywać wdzięczność w tych zmaganiach, wiedząc, że Bóg cierpliwie czeka, aż wejdę z Nim w relację, w jakikolwiek sposób, tego potrzebuję.

*Travis, Barcelona, Hiszpania*

## Trzeźwość jest bardzo prosta, ale trudno ją zrozumieć

Dlaczego trudno jest zrozumieć trzeźwość? Ponieważ jest bardzo prosta! Wiele zostało powiedziane i na wiele sposobów próbowano polepszyć trzeźwość seksoholików. Nie mogę jednak znaleźć bardziej skutecznego sposobu niż wykonanie poniższych czynności:

1. całkowita abstynencja.
2. praca z innymi.
3. uczestnictwo w mitingach.

A co z całkowitą abstynencją? Dla mnie przynajmniej to najprostsza sprawa, ponieważ wymaga pewnej samodyscypliny i zrozumienia wzorców zachowania. Nie mogę zachować trzeźwości, gdy chowam tu i ówdzie wiele małych buteleczek. Ukryte butelki z żądzą, oznaczone jako "ślizganie się" są dla mnie niezwykle ryzykowne! Jestem bardzo uczulony na żądze. Nieważne jak mała jest dawka, po prostu nie mogę jej wziąć! Moje ciało i umysł reagują na nie w różny sposób. Rozwijam obsesję, która w końcu sprawi, że nawrót będzie nieunikniony. Powiniennem i muszę przestać za wszelką cenę! Im bardziej toleruję żądze, tym gorzej jest ze mną.

Teraz porozmawiajmy o pracy z innymi. Dlaczego intensywna praca z innymi jest gwarancją zdrowienia? Bo nie będę miał nawrotu choroby, gdy będę pracował nad programem z innym uzależnionym, który potrzebuje pomocy! Będę bliżej Siły Wyższej doświadczając przebudzenia duchowego i będę miał pozytywne nastawienie do życia. Praca z innymi i pomaganie im jest radością dla samotnej osoby takiej jak ja. Daje mi to poczucie wartości i szacunku. Dzięki Covid-19, wspólnota SA rozszerzyła wykorzystanie mitingów online, co pomaga mi pracować z wieloma osobami z całego świata! Jestem globalnie połączony! Praca z innymi nie jest łatwa bez mitingów (mój ostatni punkt).

Mitingi! Muszę powiedzieć, że jestem bardzo wdzięczny, że dołączyłem do SA, kiedy pandemia gwałtownie się nasiliła. Skype, Zoom, WhatsApp, Google Meet, itp. Miting SA jest tak blisko jak telefon w kieszeni. Mogę uczestniczyć w mitingach z różnych miejsc na świecie klikając link! Jest to również świetny sposób poznania nowych osób, a być może przyszłych sponsorowanych! Nie mam już wymówki, żeby nie przychodzić na mitingi. Odległość nie jest już problemem.

To naprawdę imponujące, jak uczestnictwo w mitingach pracy na krokach i praca z innymi może pomóc mi osiągnąć abstynencję! Liczba sposobów, które utrzymują mnie w trzeźwości jest naprawdę zdumiewająca.

*Ameer M., Irak*

Kilka dawnych numerów Essay. Aby obejrzeć je w większym rozmiarze, kliknij [tutaj](#) (w wersji elektronicznej).

List Roya, lipiec 1981  
Początki Essay Grudzień 1981  
Maj 1990  
Nowy dodatek - Marzec 1991  
Lipiec 1988  
Wrzesień 1993

Czy masz jakiś numery Essay z lat 80-tych lub 90-tych? Byłoby wspaniale, gdybyś mógł je zeskanować i przesłać do naszego archiwum: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

Praktyczne narzędzia zdrowienia 1994-2003: Przeczytaj tę książkę - niesamowity wybór najlepszych historii z Essay z lat 1994-2003 i ciesz się ponadczasowymi historiami wielu trzeźwych oldtimerów. Aby kupić tę inspirującą książkę w wersji drukowanej lub e-book, wystarczy wejść na stronę naszego sklepu SA [www.sa.org/store/](http://www.sa.org/store/)

## Żądza zawsze prowadzi do większej żądzy

Wracając do domu na miting Zoom, zatrzymałem się przy mojej skrzynce na listy. Mam subskrypcję czasopisma o golfie, a to konkretne wydanie miało na okładce dwie piękne golfistki, co oznaczało, że w środku będzie pełno ich zdjęć.

Rzuciłem gazetę na stół i zalogowałem się na miting SA na Zoom, ale moja uzależniona część bardzo czekała na koniec mitingu, żebym mógł zacząć przeglądać to czasopismo. Był to miting czytelniczko-dyskusyjny, a lektura nosiła tytuł: „Dlaczego warto przestać żyć żądzą?”

Moja Siła Wyższa przemawiała do mnie przez literaturę i przez dzielenia się podczas mitingu. Nic dobrego nie wynikło by z tego, że oglądałbym to czasopismo w pokoju obok, ale moja uzależniona część wciąż niecierpliwiła się, żeby miting już się skończył, więc się kłóciliśmy - moje trzeźwe ja i moja uzależniona część. Właściwie, to nie dokładnie tak. Literatura i przyjaciele ze wspólnoty mówili mojemu nałogowcowi, że nie powinienem oglądać tego czasopisma. Ja sam nie byłem wystarczająco przekonujący, aby przekonać mojego nałogowca, aby z tego zrezygnował.

Miting dobiegał końca, a ja wiedziałem, że muszę podjąć jakieś działanie w ciągu najbliższych pięciu minut, więc poszedłem do drugiego pokoju, wziąłem magazyn i wróciłem na miting Zoom. Podczas gdy na ekranie miałem pełno kolegów z SA, oderwałem okładkę magazynu. Potem wertowałem magazyn i wrywałem strony ze zdjęciami kobiet, które były na okładce. Było tam chyba z dziesięć takich stron. Podarłem strony na paski, a następnie podarłem paski na małe kawałki; upewniając się, że przedarłem wszystko, co wyglądało na kolor ciała. Wrzuciłem go do kuchennego kosza na śmieci, bo wiedziałem, że zostanie przykryty mnóstwem śmierdzących, mokrych odpadków.

Dlatego właśnie co kilka dni muszę uczestniczyć w mitingach i podejmować codzienne działania. W przeciwnym razie wrócę tam, skąd przyszedłem, albo jeszcze gorzej.

Tak jak alkoholik nie toleruje jednego drinka alkoholu, tak my seksoholicy nie tolerujemy nawet najmniejszego drinka żądzy.

Czytaliśmy na mitingu: „Nasze uzależnienie od żądzy jest jak problem alkoholika z alkoholem. Żądza zawsze prowadzi do większej żądzy, w końcu się nią upijamy. A gdy się upijamy, nie można się oprzeć chęci seksualnego uruchomienia się. Co gorsza, żądza prowadzi nas coraz dalej do zachowań, których obiecaliśmy sobie, że nigdy nie zrobimy. Wstyd, jaki te zachowania w nas wywoływały, wymagał coraz większej żądzy, żeby go zakryć. Tylko niewielka żądza po prostu nie działa w przypadku takich seksoholików jak my.”

*Mike C., Georgia, USA*

## Nasza choroba jest chorobą zapominania

Jestem zaangażowany w SA od czerwca 2007 roku. Przez lata bardzo podobał mi się nasz ogólnowiatowy magazyn Essay, czyli „miting w wersji drukowanej”. Ostatnio uderzyła mnie historia o seksoholiku, który utknął w dołku, a zdrowiejący seksoholik wskoczył do środka, by wyjaśnić, że znalazł drogę wyjścia. Nieustannie identyfikuję się z tą historią.



Zawsze lubiłem Zasadę numer 62 AA („Nie traktuj siebie zbyt poważnie”) i humor zdrowienia, więc zawsze najpierw czytam stronę z humorem w każdym numerze Essay. Oto więc mój wkład w tę stronę. (Uwaga: pierwsza część to prawdziwa historia!)

Jestem na mityngu, prowadzący mówi: „Zaczynamy za dwie minuty”, odpowiadam: „Świetnie, mamy czas na kawał”. Inny kolega, Abel, sprzeciwia się i mówi: „Don, znamy wszystkie twoje kawały!” Odpowiadam: „Tak, ale wy wszyscy macie chorobę zapomnienia”. Prowadzący mówi więc: „Proszę bardzo, opowiadaj”. Zaczynam: „Seksoholik, alkoholik i narkoman są w samochodzie - kto prowadzi?”

Teraz prowadzący przerywa mówiąc: „Chwileczkę, jestem zdrowiejącym seksoholikiem, Abel zdrowiejącym seksoholikiem i alkoholikiem, a Kain również pracuje nad podwójnym zdrowieniem od żądy i narkotyków. Czy nadal chcesz opowiedzieć ten kawał?”

„Nie”, odpowiadam, „bo macie chorobę zapomnienia, więc nie chciałbym musieć opowiadać tego samego kawału trzy razy”.

*Don B., Pensylwania, USA*

Masz dobry dowcip, mądre spostrzeżenie, zabawną historię SA? Zrobiłeś zabawny komiks o zdrowieniu? Wyślij swoje prezenty poczucia humoru na [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

## 1981-2021: 40 lat Essay

### Bardzo wdzięczni za naszą literaturę AA i SA

Jeden z moich ulubionych artykułów Essay pojawił się w numerze czwartym z 2003 roku. Nazywa się „Wynajmij sponsora” (Rent-A-Sponsor) i jest bardzo zabawną (moim zdaniem) "reklamą" dla wyimaginowanych członków SA, którzy są zmęczeni starymi, tradycyjnymi metodami pracy na programie. Oferuje nowy (znacznie) "łatwiejszy, łagodniejszy sposób!"

Jeśli chciałbyś przeczytać cały artykuł, jest w naszej książce *Praktyczne narzędzia zdrowienia*, która jest zbiorem najlepszych artykułów Essay z lat 1994-2003. Miłej lektury!

Uważam, że poczucie humoru jest cennym atutem. Śmiech może pomóc mi złagodzić negatywne emocje i uczucia oraz pomóc w budowaniu pozytywnych więzi z innymi. Humor może pomóc złagodzić niektóre wyboje na drodze zdrowienia. Jestem głęboko przekonany, że śmiech jest dobry dla mojego psychicznego, emocjonalnego, duchowego i fizycznego samopoczucia.

Wielka Księga mówi: „Ale nie jesteśmy ponurakami. Gdyby nowicjusze nie widzieli, że jesteśmy radośni i potrafimy się bawić, nie chcieliby do nas wracać. Usilnie nalegamy, aby cieszyć się życiem. Uważamy zatem, że naszymi sprzymierzeńcami są pogoda ducha i uśmiech. Ludzie spoza naszej Wspólnoty są niekiedy zszokowani, gdy wybuchamy śmiechem, opowiadając sobie jakies tragiczne doświadczenie z przeszłości. Ale dlaczego mielibyśmy się nie śmiać? Przecież wyzdrowieliśmy i otrzymaliśmy siłę do pomagania innym.” (Wielka Księga AA, str. 133)

Wesołość naprawdę przyczynia się do naszej użyteczności. Jednym z ważnych sposobów jest, gdy „podejmujemy się mało spektakularnych, ale ważnych zadań, które umożliwiają dobrą pracę Dwunastego Kroku, może przygotowanie kawy i ciastek po mityngach, dzięki czemu tak wiele sceptycznych, podejrzliwych nowych osób w przyjaznej, dowcipnej atmosferze znalazło ufność i oparcie w śmiechu i rozmowie”. (12 Kroków i 12 Tradycji, str. 110)

A poza SA, przyjazny uśmiech, słowo zachęty lub humorystyczne wydarzenie, którym można się podzielić, może wiele zmienić w czyimś dniu. Możemy nawet nie być świadomi, kto ma problemy - osoba realizująca nasze zamówione zakupy spożywcze, kierowca autobusu, zajęty kelner w kawiarni czy sąsiad. Radość to rzeczywiście dobre "lekarstwo"!

Czasami popadam w krytycyzm i narzekanie na niektóre rzeczy, które dzieją się w tym niedoskonałym świecie. Ale to tylko neguje spokój, jaki mógłbym mieć w tym momencie. Wielka Księga sugeruje mi, abym nie był „cyniczny wobec dzisiejszego świata”. (Wielka Księga AA, str. 133) O wiele lepiej, jeśli skupię się na tym, jak mogę być pomocny dla innych w moim małym zakątku świata.

Wspaniale jest cieszyć się śmiechem i wspólnotą przed i po mityngach. Radość była też stałym elementem zlotów SA, w których uczestniczyłem tutaj w Australii. Na trzydniowych wydarzeniach

sobotni wieczór jest zazwyczaj poświęcony na takie rzeczy jak śpiewanie piosenek, czytanie wierszy, udział w zabawnym skeczu lub opowiedzenie dowcipu. Podczas ostatniej jednodniowej konferencji w Brisbane, ostatnią sesją był zabawny quiz, w którym podzieleni na zespoły sprawdzaliśmy naszą wiedzę. Mówiąc o zlotach i spotkaniach, czytamy w Białej Księdze: „możemy się spotkać i cieszyć obecnością starych i nowych przyjaciół. Na nowo odkrywamy śmiech i wspólnie się bawimy. Nasze zdrowienie zyskuje tu specyficzne potwierdzenie oraz wzmacniane jest w nowy bardziej skuteczny sposób”. (Biała Księga, str. 221)

W tym roku kupiłem gruby kalendarz z kreskówką na każdej stronie. Naprawdę nie mogę się doczekać, gdy rano wchodzę do gabinetu i zastanawiam się, jaki będzie dzisiejszy żart. Czasem się uśmiecham, innym razem nie mogę powstrzymać się od wybuchów śmiechu! Zacząłem również tworzyć album zawierający najlepsze komiksy, jakie udało mi się znaleźć z dowolnego źródła.

Podobało mi się to, co członek SA mówi w The Real Connection (18 listopada), „Teraz, kiedy robię inwenturę, pytam siebie, czy śmiałem się dzisiaj z siebie i czy komuś pomogłem cieszyć się zdrowieniem”.

A oto dobra modlitwa, którą znalazłem w tym samym wpisie: „Boże, pomóż mi dzisiaj żyć, kochać, słuchać, uczyć się, odpuszczać, zostawiać za sobą i śmiać się”.

Jestem bardzo wdzięczny za inspirujące przesłania, które nasza literatura AA i SA daje mi każdego dnia na nowo - a zwłaszcza za sposób, w jaki Essay robi to w formie łatwego do czytania, dobrze wyważonego i ciekawego wizualnie magazynu.

*Doug H., Logan City, Australia*

## Cyfrowe wydanie EsSAy

Kiedy zastanawiałam się, jaką grafikę zaprojektować do tego tekstu, wyobraźnia zaczęła postrzegać Essay przez pryzmat świata cyfrowego (wczoraj, dziś i jutro). Wydawało się właściwe uhonorowanie cyfrowego zasięgu Essay poprzez zaprojektowanie tego artykułu tak, aby można go było czytać w sposób, w jaki często czyta się cyfrowe artykuły - na urządzeniach z systemem Android lub Apple.

Cyfrowe wydanie Essay pozwala mi otrzymać magazyn w ciągu kilku sekund i trzymać całą jego zawartość w dłoni. Za każdym razem, gdy ktoś z członków wspomina o Essay, mogę go natychmiast ściągnąć i uczestniczyć w rozmowie.

Pamiętam gdy po raz pierwszy moja grupa macierzysta użyła cyfrowej wersji Essay. Wydawało się, że to było wczoraj. Po mityngu jedna osoba przypomniała nam, że najnowsze wydanie jest dostępne do pobrania. Zapytał, czy mógłby przeczytać jakąś zabawną historię z Essay, aby poprawić nam humor. Po chwili śmialiśmy się histerycznie. Z czasem moja grupa macierzysta włączyła cyfrowy Essay do mityngów, udostępniając na ekranie, aby członkowie mogli śledzić, jak czytamy go razem.

Rok temu postanowiłam pracować z osobami sponsorowanymi w grupie, aby zapewnić sponsorowanie większej liczbie kobiet, które miały trudności ze znalezieniem sponsora. Daje to również sponsorowanym, które są gotowe do sponsorowania, ale niechętnie to robią, możliwość wspólnego sponsorowania z inną kobietą dla dodatkowego wsparcia. Dziś, podczas spotkań z nimi, korzystam z cyfrowego Essay i udostępniam im ekran. To pozwala im usłyszeć nadzieję od innych osób, zwłaszcza kobiet, które mają podobne doświadczenia.

Na koniec wyobraziłam sobie cyfrowy Essay przyszłości. Wydawało mi się, że cyfrowy Essay może być aplikacją, więc ucieszyłam się, że mogę ją zaprojektować. Członkowie z całego świata mogą pobrać aplikację i mieć natychmiastowy dostęp do wszystkich wydań Essay, jakie kiedykolwiek zostały opublikowane. Artykuły z każdego wydania mogą być wyszukiwane pod kątem tematu i używane indywidualnie lub na grupie. Wygodna i przyjazna dla użytkownika forma może potencjalnie dotrzeć do większej liczby nowych osób, zapewniając jednocześnie przekaz oparty na zdrowieniu. Jestem wdzięczna za służbę Essay wczoraj, obecnie oraz za możliwości na przyszłość.

*Laura W., Floryda, USA*



## Ziarno zasadzone przez Wspólnotę wyrosło na drzewo

Przyszedłem do SA w 2016 roku dzięki mitingom online w Egipcie i wkrótce potem, uczestniczyłem w moim trzecim mitingu SA w Jeddah, w Arabii Saudyjskiej, który jest moim macierzystym mitingiem. Od tego czasu tu pozostałem.

Moimi głównymi formami uruchamiania się były pornografia, fantazje, nadmierna masturbacja i seks z innymi. W końcu sięgnąłem dna w uruchamianiu się, które przekroczyło wiele granic i zasad etycznych, według których żyłem i które doprowadziły mnie do tego, że coraz bardziej starałem się przestać żyć żądzą, jednak sam nie mogłem.

Dziś mam sponsora, przepracowałem 12 kroków i zacząłem sponsorować innym. Jestem bardzo wdzięczny, że zostałem we wspólnocie, mimo że nie utrzymałem trzeźwości po pierwszych mitingach. Ale wspólnota zasiała w moim sercu ziarno zdrowienia, więc nigdy nie odszedłem.

Z czasem zdałem sobie sprawę, że z ziarna wyrosło drzewo, a moje życie z każdym dniem się poprawia. Od czasu rozpoczęcia podróży zdrowienia życie wciąż się poprawia i zaczynam być wolny od wstydu, poczucia winy i kompulsywnych zachowań.

Nigdy nie zapomnę dnia, w którym jeden z członków SA podzielił się w magazynie Essay swoją historią i chęcią sponsorowania innych seksoholików. Czytając jego historię widziałem podobieństwo między mną a nim, pragnąłem więc takiego zdrowienia, jakie on miał. Udało mi się z nim skontaktować i poprosiłem go, aby został moim sponsorem. Zgodził się i od tego czasu jest moim sponsorem. Jestem wdzięczny za niego i za Essay, który nas połączył!

Obecnie szukamy miejsca na miting, ponieważ po pandemii Covid wszystko zaczyna się otwierać. Mamy średnio trzy osoby na mitingu, szukamy więc możliwości rozwoju i dotarcia do większej liczby seksoholików.

Dziękuję Bogu za poprzednich sponsorów SA i obecnego sponsora, wszyscy oni mieszkają w Stanach Zjednoczonych. Dziękuję Bogu za tę wspaniałą międzynarodową wspólnotę. Dziękuję, że mogłem się podzielić. Pokój niech będzie z Tobą/Wami.

*Khalid A., Jeddah, Arabia Saudyjska*

## Bardzo wdzięczny za możliwość darmowego pobrania Essay

Essay odgrywa ważną rolę we wzroście liczby osób w SA w Afryce. Ghana, Kenia, Botswana, RPA, Zimbabwe i Wybrzeże Kości Słoniowej to kraje, których członkowie uczestniczą w mitingu Africa Sunday SA Zoom w każdą niedzielę o 17:30 GMT. To tylko jeden miting Zoom z wielu na kontynencie, a krajów z członkami SA jest więcej niż te wymienione powyżej. Uzależnienie od żądy nie zna granic, przekracza język i narodowość. Jestem bardzo wdzięczny za program 12 kroków w SA; dał on mnie i ludziom na całym świecie dar nadziei.

**1. Magazyn Essay: bezpłatna literatura:** To przykre, ale prawdziwe, że wiele pozycji z naszej literatury SA kosztuje. Mogę kupić Białą Księgę lub Zaczynij Działać za 10\$ w USA. Egzemplarze tych książek nie są łatwo dostępne w większości krajów afrykańskich. Średnie miesięczne wynagrodzenie większości pracowników w Ghanie waha się od równowartości 35 do 95\$ miesięcznie. Książki SA są poza ich możliwościami.

Jednakże, na naszej stronie internetowej mamy kilka broszur [www.sa.org](http://www.sa.org) które można pobrać za darmo. Jesteśmy również bardzo wdzięczni, że bieżące i poprzednie wydania Essay są dostępne do bezpłatnego pobrania. To wspaniały prezent! Wydania Essay mogę czytać podczas naszych lokalnych mitingów lub w wolnej chwili na smartfonie, a do tego są darmowe!

**2. Język angielski:** Chociaż istnieją setki języków afrykańskich, które są językami ojczystymi mieszkańców, w większości anglojęzycznych krajów Afryki język angielski jest językiem "narodowym". Jest to język wykładowy w szkołach i w świecie biznesu.

Essay jest dostępny dla wielu osób mieszkających w krajach, gdzie angielski jest językiem "narodowym". Osoba, która nie włada biegle językiem angielskim, może skorzystać na słuchaniu czytanej i omawianej literatury SA. W istocie nie ma innej możliwości, ponieważ nasza literatura nie została jeszcze przetłumaczona na wiele języków afrykańskich.

**3. Technologia może pomóc:** W moim życiu, połączenie internetowe wciągnęło mnie głęboko w pornografię w Internecie. Połączenie internetowe pomogło mi również znaleźć Anonimowych Seksoholików. Teraz, gdy szaleje ogólnoswiatowa pandemia, nawiązałem życiodajne kontakty w Internecie poprzez meetingi SA na Zoom. Bieżący i poprzednie wydania Essay są dostępne dla mnie 24/7 w Internecie. Nawet jeśli mieszkam na wsi w Ghanie i czasami mam słaby internet, mogę żyć na trzeźwo. Kapituluję wobec wszystkich pokus żądz, które przychodzą do mnie w internecie, a otrzymuję zachętę i wsparcie od światowej wspólnoty SA.

Liczba telefonów komórkowych w Ghanie w styczniu 2021 roku wynosiła 41 milionów, a nasza populacja to około 30 milionów. Mamy 21 wiek i żyjemy w globalnej wiosce. Dla wielu Afrykańczyków mieszkających na wsi pomoc jest dostępna online. Oczywiście, nie każde połączenie mobilne jest smartfonem, ale wiele z nich jest. Chociaż oznacza to, że pornografia jest dostępna, oznacza to również, że pomoc jest dostępna na naszej stronie internetowej sa.org, w Essay oraz na wielu meetingach telefonicznych i Zoom.

**4. Szanse na rozwój w SA:** Oprócz naszego cotygodniowego niedzielnego meetingu SA o 17:30 UTC (ID.# 867-0637-5646; hasło: 5424), w ciągu tygodnia odbywają się meetingi SA w Kenii. Nasz kontakt w Kenii, Dan, pomógł zorganizować 12 krokowe warsztaty SA przez dwie kolejne niedziele w październiku, prowadzone przez oldtimera z Wielkiej Brytanii. Wzięło w nich udział wiele osób. Nasza afrykańska wspólnota SA będzie gospodarzem jednogodzinnej dyskusji panelowej na kanale B na spotkaniu SA 2021 SIM. Mamy również grupę afrykańskich członków SA, którzy spotykają się, aby stworzyć reprezentatywny komitet organizujący meetingi i działania w Afryce. Lata 2020 i 2021 to lata wzrostu liczby członków w Afryce i z wdzięcznością mogę powiedzieć, że Essay zdecydowanie odgrywa tu ważną rolę.

*Kwaku O., Region Wschodni, Ghana*

## Poddał się powolnemu procesowi zdrowienia w SA

*Delegat z Irlandii opowiada, jak SA i Essay zmieniły jego życie.*

Jestem bardzo wdzięcznym seksoholikiem i członkiem SA. Pierwsze doświadczenia z SA mam z 2006 roku, ale nie widziałem problemu wyraźnie, więc odszedłem i wróciłem w 2012 roku. Przez pewien czas uczestniczyłem w innej wspólnocie S i zobaczyłem przyjaciela idącego z kimś, o kim wiedziałem, że jest w SA. To skłoniło mnie do powrotu do SA.

Na początku byłem niechętny, ale zdarzył się cud i skapitulowałem wobec życia, mnie samego, mojego sposobu życia i poddałem się powolnemu procesowi zdrowienia w SA. Byłem gotów zrobić wszystko, co musiałem, aby pozostać trzeźwym. W 2014 r. uczestniczyłem w regionalnym zlocie EMER w Izraelu, a także w trzech zlotach w Irlandii i jeszcze jednym w Wielkiej Brytanii. To dużo spotkań! Byłem na fali SA!

To bardzo wyzwalające doświadczenie - pojechać do Izraela, być otoczonym wspólnotą, duchową atmosferą podróżowania i spędzać czas z osobami z SA. Byłem pod wrażeniem członków zgromadzenia regionalnego EMER i delegatów do GDA. Sprawili, że poczułem się mile widziany i „częścią” wspólnoty.

Po zlocie w Izraelu kilku z nas wybrało się na kamping nad Jezioro Galilejskie. Wspaniałe doświadczenie! Po tej niesamowitej podróży napisałem artykuł do Essay.

Kiedy artykuł został opublikowany, byłem absolutnie zachwycony - nigdy nie uważałem się za pisarza, a teraz to był mój pierwszy opublikowany utwór! Sprawy nabierały tempa! Od tamtej pory od czasu do czasu wysyłam do Essay swoje prace, z których niektóre zostały opublikowane! Od tamtej pory czuję się związany z Essay.

Na początku 2018 r. zostałem nieoczekiwanie mianowany zastępczym delegatem dla mojego regionu i wysłano mnie, aby wziąć udział w pierwszym ogólnym zgromadzeniu delegatów (GDA) i międzynarodowym zlocie w St Louis w USA w lipcu 2018 r. Po zgromadzeniu, redaktor Essay podszedł do mnie i poprosił o moje wrażenia ze zlotu EMER, który odbył się w Irlandii w tym samym roku - i ta praca również została opublikowana.

Essay dał mi możliwość przeczytania świadectw o radościach i zwycięstwach innych, próbach i wyzwaniach - a także umożliwił dorzucić kilka własnych.

Na kolejnym ogólnym zgromadzeniu delegatów GDA i międzynarodowym zlocie, w którym uczestniczyłem (Seattle, lipiec 2019) zauważyłem kilka starych numerów Essay na stole z literaturą, wziąłem więc kilka i zabrałem z powrotem do grupy macierzystej.

Jakiś czas później natknąłem się na te dwa numery, które odłożyłem na bok. Jednym z nich był numer 2 z 2000 roku, a w nim tekst „Nowe spojrzenie na zdrowienie z żądz, część druga” Roya K. (grudzień 1999 zawierał część pierwszą), który jest naprawdę wspaniale napisany.

W Essay z jesieni 1999, podano streszczenie decyzji w sprawie „Wyjaśnienia z Cleveland na GDA”. (Wyjaśnienie z Cleveland zostało zatwierdzone na ogólnym zgromadzeniu delegatów w Cleveland w 1999 roku, na którym wyjaśniono, że małżeństwo w SA oznacza małżeństwo pomiędzy mężczyzną i kobietą. Roy K. zawsze tak to rozumiał używając słowa małżeństwo w latach 1970-80. Dlatego nazywa się to wyjaśnienie, aby wyjaśnić oryginalne intencje Roya. Przypis tłumacza). To bardzo ważna część historii SA. Przewodnicząca GDA w tym czasie, Dorene S., wspaniale opisuje to, co wydarzyło się na tym zlocie:

*Zagłosowaliśmy więc nad jednym zdaniem, co do którego wszyscy się zgodziliśmy. W geście jedności, delegaci zaprosili Powierników do głosowania z nami nad nowym brzmieniem. Wynik był całkowicie jednomyślny: dziewięciu Delegatów i siedmiu Powierników głosowało "tak" w odniesieniu do tego jednego zdania.*

*Mam mocne przekonanie, że Bóg działał w Cleveland. Chyba nikt z nas nie spodziewał się tego, co się stało. Mimo to wszyscy byliśmy zadowoleni z wyniku. Myślę, że Bóg chciał, abyśmy wiedzieli na pewno, że wyniki są w Jego rękach, a nie w naszych.*

gorąco polecam te trzy zaległe numery Essay (jesień 1999, grudzień 1999, numer drugi z 2000). Połączyły mnie one z ważnymi wydarzeniami SA, które przygotowały drogę do mojego zdrowienia wiele lat później. SA i Essay naprawdę zmieniły moje życie.

*Osoba anonimowa*

### **TEMAT DYSKUSJI: Co ja lub nasza grupa macierzysta możemy zrobić dla Essay?**

Essay dał irlandzkiemu delegatowi EMER możliwość przeczytania o radościach, zwycięstwach, próbach i wyzwaniach innych osób - a także dorzucić kilka słów od siebie. Opisuje również, jak nasz ogólnoswiatowy magazyn pomógł mu nawiązać kontakt z ważnymi wydarzeniami SA, które przygotowały drogę do jego zdrowienia wiele lat później. Autor kończy mówiąc, jak SA i Essay naprawdę zmieniły jego życie.

A jak to wygląda u Ciebie? Czy cieszyłeś się wszystkimi niesamowitymi historiami o radościach, zwycięstwach, próbach i wyzwaniach innych - jednocześnie "dorzucając" też trochę od siebie, czy też nie?

Służba, jak uczy program, to najlepszy sposób poczucia się częścią wspólnoty. Czy podjąłbyś się zobowiązania, żeby napisać artykułu do jednego z najbliższych numerów? Jeśli chcesz się zainspirować, zobacz na str. 35 jakie będą tematy. Ale może to też być, jak pokazał nam autor, podzielenie się niezapomnianym doświadczeniem wspólnoty, sprawozdanie ze zlotu, lokalnej sytuacji SA w twoim kraju, historia lub tekst na temat konkretnej sprawy dotyczącej programu.

Czy twoja grupa macierzysta posiada subskrypcję Essay, którą wykorzystuje jako materiał na mitingi lub którą oferuje swoim członkom jako źródło do wypożyczenia?

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

## **Czekam na każde wydanie jak dziecko idące do sklepu z cukierkami**

Jak mogę opisać, co Essay oznacza dla mnie i mojego zdrowienia? Na każdy numer czekam z niecierpliwością, jak dziecko zmierzające do sklepu z cukierkami. Nie mogę się doczekać, aby przeczytać każdy artykuł i zazwyczaj dobrze się pośmiać z kreskówek, które niezmiennie zawierają samorodki mądrości, które poszerzają mój zestaw narzędzi zdrowienia.

Magazyn sprawia, że „przynależę” raczej niż, że „jestem osobno”. Niezależnie od tego, czy czytam artykuł oldtimera o tym, jak zachować trzeźwość jeden dzień na raz, esej z perspektywy kobiety, czy uczę się od młodzieży, moja głowa kiwa potakująco. Czuję tę wspólną więź nas wszystkich, którzy

wspólnie idziemy drogą do szczęśliwego przeznaczenia i wspieramy się nawzajem, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Magazyn Essay przetrwał próbę czasu. Uwielbiam przeglądać starsze wydania i jestem wdzięczna za to, że era cyfrowa sprawia, że coraz łatwiej jest korzystać z doświadczeń tych, którzy byli przede mną. Posłanie dawniejszych tekstów rezonuje ze mną tak, jakby były napisane wczoraj.

Essay sprawia, że czuję się częścią czegoś znacznie większego niż ja sam, rozładowuje moje ego i zwiększa pokorę. Flagi z całego świata na końcu artykułu roztapiają granice geograficzne i oferują komfort, gdy globalnie walczymy z naszą chorobą.

Uwielbiam uczestniczyć w lokalnych mitingach lub wpadam na miting Zoom w dowolnym miejscu na świecie, a prowadzący daje do przeczytania tekst z Essay. I właśnie ten tekst - i związane z nim dzielenia - zawsze wydają się być tym, co akurat potrzebuję usłyszeć danego dnia.

Jestem wdzięczny, że redaktorzy włączyli kilka artykułów, które napisałem. Każdy tekst był oczyszczający, pomógł mi wycisnąć łzy, a jednocześnie pozwolił dać coś od siebie innym. Jestem wdzięczny wszystkim tym, którzy przyczyniają się do powstania magazynu. Potrzeba globalnej wioski, aby zebrać tak wspaniały zespół ludzi. Jestem zdumiony przejściem od jednego zespołu pełniącego służbę do kolejnego.

*Bill K., Huntington, NY*

## Wdzięczny za doświadczenie osób przede mną

Moje pierwsze spotkanie z Essay miało miejsce w 2016 roku, kiedy byłem kilka miesięcy trzeźwy od żądz. Pierwszy sponsor przysłał mi magazyn, wraz z zadaniem do wykonania krok po kroku i inną literaturą SA. Wprowadzie magazyn wyglądał nietypowo - był to plik Word z kilkoma przetłumaczonymi artykułami.

Teraz nie pamiętam, o czym były te artykuły, ale naprawdę zainspirowały mnie do utrzymania trzeźwości. A jednocześnie jeden tekst naprawdę mnie przeraził. O ile pamiętam, było tam coś o abstynencji w małżeństwie. U mnie słowa "małżeństwo" i "abstynencja" nigdy nie występowały w tym samym zdaniu. Pomyślałem „Co to za bzdury?”. Po co utrzymywać abstynencję w małżeństwie?

Byłem wtedy sam, więc myśl o abstynencji z przyszłą żoną rozczarowała mnie. Pewnego dnia na mityngu internetowym usłyszałem doświadczenia faceta z kilkuletnim stażem trzeźwości, który opowiadał o tym, jak utrzymywał abstynencję od seksu w małżeństwie. Prawdziwy bohater! - pomyślałem. Przy okazji, jest teraz moim sponsorem. Raz słuchałem kolegi i jego żony, którzy utrzymywali abstynencję ponad dwa lata. To był dla mnie szok. Na szczęście miałem wtedy około roku trzeźwości i zaczynałem coś rozumieć.

W ciągu moich pięciu lat trzeźwości przeczytałem sporo artykułów z Essay, Zdrowienie postępuje i innej literatury SA. Dziś już nie onieśmielają mnie opowieści o abstynencji w małżeństwie. Prawdopodobnie dlatego, że jestem żonaty od trzech lat, więc z pierwszej ręki przekonałem się o znaczeniu tego prawdziwie mistycznego procesu. Wcześniej nie mogłem wytrzymać jednego dnia, jeśli przy mnie była kobieta. Jestem wdzięczny za doświadczenia tych, którzy byli przede mną, a które poznawałem z naszej literatury.

*Dima K, Kazań, Rosja*

## Dziękuję Essay za świeży powiew SA

Przyjaciel w SA miał w kieszeni coś, co wydawało się być starym egzemplarzem książki. Była zwinięta. Okazało się, że to magazyn Essay. Zapytał, czy chcę przeczytać, a ja potwierdziłem. Czuję nostalgię dostając ten arkusz zwinięty w rulon, który był używany przez wielu ludzi na programie zdrowienia przede mną. Jestem kolejnym szczęśliwym pijakiem, który będzie mógł go przez chwilę potrzymać.

Na naszych mitingach Zoom w południe jesteśmy na bieżąco z kolejnymi numerami Essay, gdy tylko się ukazują i często używamy artykułów z Essay jako lektury na mityngu. To dla mnie świeży powiew SA, gdy książki, z których korzystamy na co dzień, stają się czasem zwyczajne.

Dlatego jestem bardzo wdzięczny za uchwałę przyjętą przez ogólne zgromadzenie delegatów w maju 2016 roku, która uznaje Essay za Międzynarodowy Magazyn Anonimowych Seksoholików i popiera jego używanie na naszych mitingach. Dziękuję Essay za świeży powiew SA.  
*Yaakov K., Nowy Jork, USA*

## Byli redaktorzy Essay dzielą się swoim doświadczeniem

### Od dwukrotnego redaktora

*Pełniąc funkcję redaktora naczelnego w latach 2001-2005 i ponownie 2016-2020, jest odpowiedzialny za wiele znaczących zmian, jakie zaszły w naszym światowym i kolorowym magazynie.*

Kiedy przybyłem do Anonimowych Seksoholików w sierpniu 1988 roku, okresowe listy z Centralnego Biura Simi Valley w Kalifornii były uważnie czytane. O ile mam w miarę kompletny zestaw numerów Essay od 1991 roku, o tyle mam tylko kilka wcześniejszych numerów.

W 1999 roku rozpocząłem pracę w Komitecie Literatury SA i ostatecznie zostałem jego przewodniczącym do końca 2005 roku. W tym czasie opublikowaliśmy trzy pierwsze broszury SAICO, które są do dziś używane: "Dlaczego zerwać z żądzą?"; "SA do nowoprzybyłego"; oraz "SA do profesjonalistów".

Opublikowaliśmy również dwie książki Wybór najlepszych tekstów z Essay (*Best of Essay*) oraz naszą żółtą książkę *Praktyczne narzędzia zdrowienia* i kolekcję *Best of Essay* 1994-2003.

Ze względu na moje zaangażowanie w Komitecie Literatury, w 2001 roku zostałem redaktorem Essay. Służyłem jako redaktor przez 4 lata z pomocą lokalnego komitetu redakcyjnego, który wybierał i redagował historie do każdego z kwartalnych wydań.

W 2005 roku przekazałem również rolę redaktora członkowi naszego lokalnego komitetu. Był redaktorem przez około dwa lata, a w czerwcu 2007 r. jego następczynią została Barbara F.

W 2015 roku Barbara ogłosiła swoją potrzebę przekazania redakcji po ośmiu bardzo udanych latach. W międzyczasie przeszedłem na emeryturę i byłem w trakcie wycofywania się z innej pracy. Wydawało się, że to dobry moment, aby zaproponować ponowne podjęcie się redagowania Essay.

Zacząłem od wydania z lutego 2016 roku i kontynuowałem do wydania z maja 2020 roku. Poważne problemy zdrowotne zmotywowały mnie do ogłoszenia przejścia na emeryturę i zaplanowania przeszkolenia następcy w zakresie oprogramowania i procesów redakcyjnych dla Essay.

Obecny redaktor zaczął pracować w 2020 roku i bardzo dobrze wykonuje swoją pracę.

W czasie mojej pracy znaczące zmiany w Essay obejmowały:

- Próba dalszego naśladowania formatu Grapevine AA
- Pozwolenie na użycie Essay na mitingach SA
- Udostępnienie bezpłatnego Essay on-line od czerwca 2017
- Przejście na 5 wydań rocznie zamiast kwartalnych
- Publikacja tekstów w języku rosyjskim, hiszpańskim, polskim, hebrajskim i farski
- Wprowadzenie pełnego koloru do Essay w sierpniu 2018

Mieliśmy też komitet redakcyjny, w którym były kobiety i mężczyźni z różnych części świata. Patrząc wstecz przychodzi mi na myśl kilka spostrzeżeń.

- Przy Essay zawsze mieliśmy problemy z nakładem i czytelnictwem. Kiedyś, gdy przedstawiałem roczne sprawozdanie na Zgromadzeniu Delegatów, zapytałem, ilu z nich prenumeruje lub czyta Essay? Z ponad 25 osób obecnych na sali tylko 3 lub 4 podniosły rękę. Przekonanie ludzi do czytania Essay jest ciągłym wyzwaniem.
- Nigdy też nie udało nam się uczynić Essay samowystarczalnym dzięki naszym własnym składkom. Powiernicy i delegaci konsekwentnie wspierali Essay. Fakt, że zbiory najlepszych tekstów z Essay (*Best of Essay*) są dostępne w sprzedaży pomoże w tym i sprawi, że wybrane teksty będą dostępne dla wspólnoty.



- Nasz założyciel Roy K. nalegał, aby jakaś publikacja w ramach całej wspólnoty była dostępna za darmo dla wszystkich seksoholików. A dzieje się to dzięki internetowi i pojawieniu się wydawnictw na żądanie - z łatwym dostępem przez Internet.

*David M., Oregon, USA*

## Duchowość literatury SA sprawiła, że wciąż wracał

*Przejęcie redakcji Essay od Roya K. w 1991 roku było najbardziej spełniającym, satysfakcjonującym i wymagającym doświadczeniem w życiu tego oldtimera.*

Uzależnienie od żądy i zachowań seksualnych wprowadziło mnie do SA, ale to duchowość literatury SA i głęboka duchowa wspólnota, którą znalazłem na mitingach SA, powołały mnie do służby w SA oraz sprawiły, że wciąż wracałem. Mając doświadczenie w pisaniu i redagowaniu, służyłem w Komitecie Literatury SA, który redagował Białą Księgę i Zdrowienie postępuje, oraz inną literaturę SA.

Zostałem redaktorem Essay po tym, jak na konferencji w Chicago w lipcu 1991 roku Roy K. przekazał wspólnocie funkcje administracyjne, które wykonywał dla Biura Głównego. Byłem czytelnikiem Essay od czasu, gdy przyszedłem do SA w 1985 roku. Pracowałem nad poprzednimi numerami Essay z redaktorem, jako współtwórca i redaktor.

Jako redaktor Essay byłem częścią nowo powstałej struktury służb, która była pod opieką Komitetu Koordynacyjnego przy Biurze Głównym SA (COOC). Biuro Główne, mieszczące się wówczas w Simi Valley w Kalifornii, nadal zarządzało listą dystrybucyjną Essay, jak również nadzorowało druk i wysyłkę. Oczekiwano 4 wydań rocznie, co zostało uzgodnione przez wszystkich zainteresowanych. Komitet Koordynacyjny zatwierdził kwotę dofinansowania dla redaktora, która pokrywała koszty uczestnictwa w Międzynarodowych Zlotach SA.

Roy K. napisał wytyczne dotyczące redakcji Essay, uwzględniając wkład członków SA. W efekcie, pisząc te wytyczne Roy przelał na papier zasady redakcyjne, które praktykował od czasu, gdy zaczął komunikować się z całą Wspólnotą SA na początku lat 1980-tych. Odkąd Roy został członkiem AA w 1974 r., był zapalonym czytelnikiem pisma AA Grapevine.

Proces redakcyjny był dość prosty. Kierownik biura dostarczał kopie wszystkiego, co mogło być przydatne dla redaktora. Dokonywałem selekcji, redakcji, układałem kolejność. Rubryka „miting w druku” zawierała informacje o grupach i członkach. Odbywające się dwa razy w roku Międzynarodowe Zloty SA służyły jako podstawowe źródło materiałów, dostarczając nagranych rozmów, które przepisywaliśmy, dzieląc się tematami i Krokami.

„Kącik opinii” zawierał relacje z nowych praktyk grupowych oraz komentarze na temat poprzednich wydań i wydarzeń. W rubryce „Box 300” zamieszczano sprawozdania komitetów, wiadomości organizacyjne z Biura Głównego SA oraz ogłoszenia. Wykaz grupowych darowizn finansowych na rzecz Biura Głównego SA - zawsze popularny wśród czytelników - został dostarczony przez kierownika biura. Gotowe wydanie przysyłałem członkom Komitetu Literatury do przejrzania i skomentowania. Komitet Essay, składający się z rotacyjnych członków o bardzo zróżnicowanych umiejętnościach, przyczyniał się do powstania każdego numeru.

Służba na tym poziomie była najbardziej spełniającym, satysfakcjonującym i wymagającym doświadczeniem w moim życiu. Czuję, że mi ufano, a moja służba była doceniana. Dla mnie Essay był również pomostem, znajomym pojazdem, który łączył moją obecną sytuację w USA, z początkami we Wspólnocie SA za granicą. Miałem wielką satysfakcję z pracy niesienia posłania SA na łamach biuletynu. Zawsze miałem sponsora i byłem aktywny na grupie domowej. Wiele korzyści przyniosły mi mitingi kontrolne (check meetings), a także udział w dyskusjach komitetu.

Służba nauczyła mnie znaczenia zadośćuczynienia wobec innych w ramach Dziesiątego Kroku, gdy myślenie oparte na lęku wpływało na relacje z innymi w służbie. Nauczyłem się więc wyrażać wdzięczność innym, którzy zadośćuczynili mi w podobny sposób.

Nauczyłem się wielokrotnie oddawać moją wadę - szukanie aprobaty, oraz jej bliźniaczkę - obawę, że kierowanie się zasadami wywoła gniew u innych. Nauczyłem się, że perfekcjonizm jest wadą gdy stosuję go do innych, nie do siebie. Gdy akceptuję go jako mój, wzrastam w pokorze. Pokora nauczyła mnie prosić o pomoc i przyjmować pomoc, którą otrzymałem.



*Lawrence M., Wirginia, USA*

## Moja ulubiona ilustracja to „Blask SA”

Miałam zaszczyt pełnić funkcję redaktorki Essay w latach 1999-2000. Mój okres służby był krótki, ale niezapomniany. Nie zawsze byłam w stanie nadążyć za harmonogramem produkcji Essay. Zawsze będę podziwiała tych, którzy przede mną i po mnie tworzyli regularne wydania Essay pełne inspirujących materiałów. Mamy wobec nich dług wdzięczności. Ich zadanie nie jest łatwe.

Pamiętam, że pracowałam z Royem K., członkiem-założycielem SA, nad dwoma wydaniami Essay, w których dzielił się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją na głębszym poziomie zdrowienia z żądzy. Miał gorące pragnienie, by podzielić się tym ze wspólnotą i ciężko pracował nad przygotowaniem dwuczęściowej serii zatytułowanej „Nowe spojrzenie na zdrowienie z żądzy”. Została opublikowana w Essay z grudnia 1999 oraz w wydaniu drugim z 2000. Teksty te stanowiły podstawę tego, co stało się znane jako „Kapitulacja i Odpowiedzialność” (Surrender and Accountability). Były to również ostatnie oryginalne teksty Roya dla Essay. Późniejsze teksty były przedrukami wcześniejszych tekstów Roya z Essay lub przedrukiem ostatniego listu Roya do zaufanych sług SA z 2009 roku.

Pamiętam, że pracowałam nad wydaniem Essay, w którym uczczono pamięć zmarłego Jesse L., znanego i lubianego oldtimera SA. Łatwo było znaleźć materiał do tego wydania i składanie tego było przyjemnością. Moim ulubionym był przedruk jego broszury dla nowoprzybyłych, „Dlaczego warto zerwać z żądzą?” Szczególnie wymowny był jego nacisk na modlitwę w chwili, gdy pojawia się żądza. Jesse napisał: „Odkryliśmy, że zawsze możemy modlić się dłużej, niż trwa nasza żądza. Jeśli żądza znów szybko powraca, jak to często bywa na początku, modlimy się ponownie”. Wspomnienia te zostały opublikowane w Essay z 2000 roku, numer pierwszy.

Pamiętam też, że pierwszy raz eksperymentowałam z pracami plastycznymi w Essay. Przed oddaniem do druku, wysłałam zawartość do kolegi z SA, a on dodał wiele klipartów, aby zilustrować różne artykuły i uczynić biuletyn bardziej atrakcyjnym wizualnie. To było nowe przedsięwzięcie, ale też wielka frajda. Moją ulubioną ilustracją był „blask SA” na twarzach trzeźwych seksoholiczków (patrz zdjęcie), jak opisano w artykule Jesse'ego.

Essay przeszedł długą drogę od czasu mojego krótkiego bycia redaktorką 20+ lat temu. Przeszliśmy do ery cyfrowej. Essay jest teraz dostępny online za darmo, a w wersji drukowanej po wykupieniu prenumeraty. Essay jest teraz wydawany w kolorze. Każdy nowy numer jest wypełniony wartościowymi tekstami i ilustracjami. Kontynuujcie tę wspaniałą pracę!

*Dorene S., Waszyngton, USA*

## Moja droga do SA i do Essay

*Magazyny Essay jej męża doprowadziły ją do SA, a jej wcześniejsze doświadczenie jako redaktor doprowadziło ją do ich redagowania.*

Jestem Barbara, wdzięczna seksoholiczka, trzeźwa od 12 grudnia 2001 i redaktorka Essay od marca 2007. Dziękuję wspólnocie za to, że pozwoliła mi służyć przez te wszystkie lata. Było to jedno z największych błogosławieństw mojego zdrowienia.

Jak to się stało, że zostałam redaktorem? Ta podróż rozpoczęła się w czerwcu 2001 roku, kiedy zapytałam męża, do jakiej grupy terapeutycznej uczęszczał. Kiedy powiedział, że „na uzależnienie od seksu”, pomyślałam: „To właśnie to, co ja mam!” Ale nic nie powiedziałam. Nasze małżeństwo było już wtedy bardzo zniszczone, a ja nie potrafiłam się odsłonić przed nim - a na pewno nie chciałam, żeby wiedział, że mam to samo, co on! Nie sądziłam też, że potrzebuję programu Dwunastu Kroków. Myślałam, że to będzie dla niego dobre, ale ja byłam zbyt duchowa na takie rzeczy!

W końcu terapeuta męża nalegał, abym uczestniczyła w grupie terapeutycznej Dwunastu Kroków dla partnerów jego klientów. W końcu poszłam, tylko po to, żeby pozbyć się terapeuty i chciałam, żeby mnie wyrzucili. Ale potem dowiedziałem się, że nie mogę "ukończyć" grupy, dopóki nie wykonam wszystkich Dwunastu Kroków. Tak więc, niechętnie, po raz pierwszy robiłam tam Kroki,

wykonywając najmniejszą pracę, jaką mogłam, aby przetrwać. Było to dla mnie niezwykle trudne z powodu mojej całkowitej niezdolności do bycia szczerą wobec siebie, ale prosta praca nad Krokami była początkiem właściwej drogi.

Wiedziałam, że jestem uzależniona od seksu przez cały czas bycia w grupie, ale nie wiedziałam, jak o tym opowiedzieć. Jednak po około 6 miesiącach pracy w tej grupie powiedziałem jednej z kobiet, że myślę, iż „mogę” być uzależniona od seksu. Odpowiedziała: „Jeśli potrafisz przestać się masturbować bez programu, to nie jesteś seksoholiczką”. Uznałam, że skoro przestałam (znałam definicję trzeźwości od mojego męża, który był już w SA, a ja nie uruchamiałam się odkąd powiedział mi definicję), to nie mogę być seksoholiczką. Nie byłam jednak wolna od żądy, więc po usłyszeniu tego co powiedziała, świadomie uruchomiłam się ostatni raz - i to tak mnie przeraziło, że wiedziałem, iż jestem uzależniona od seksu i że muszę z tym zerwać. Od tamtej pory jestem trzeźwa.

Kiedy skończyła się grupa terapeutyczna, wzięłam udział w kościelnym programie dla kobiet z mieszanymi uzależnieniami i tam po raz drugi przerobiłam Kroki. W tej grupie po raz pierwszy usłyszałam, jak pewna seksoholiczka dzieli się swoimi problemami. Mówiła jednak tak otwarcie, że ja nie chciałam ujawniać moich problemów, aby nie musieć dzielić się nimi tak jak ona. Po zakończeniu grupy kościelnej, niechętnie poszłam do S-Anon, na prośbę męża, żeby móc brać udział w wydarzeniach razem z mężem i jego przyjaciółmi SA i ich małżonkami. Tam spotkałam osobę z S-Anon, która była też w NA. Było to dla mnie bardzo pomocne, ponieważ mogłam z nią szczerze porozmawiać o własnym uzależnieniu.

Miałam więc teraz kogoś, z kim mogłam porozmawiać, kto dawał mi wskazówki dotyczące takich rzeczy jak unikanie „wyzwalaczy”. W pewnym momencie kupiłam Białą Księgę (mężowi powiedziałam, że wszystkie kobiety S-Anon powinny przeczytać Białą Księgę, ponieważ nadal nie chciałam by wiedział, że jestem seksoholiczką!). Ale co ważniejsze, pewnego dnia natknęłam się na jeden z numerów Essay męża. To był pierwszy raz, kiedy „usłyszałam” jak prawdziwy członek SA dzieli się i było to niezwykle mocne. Potem regularnie przeglądałam rzeczy męża, szukając jego numerów Essay, bo były dla mnie ratunkiem.

W końcu, podczas pracy nad Krokiem Pierwszym po raz czwarty, przytłoczyło mnie jak zobaczyłam wszystko co robiłam i w końcu sięgnęłam dna - i wtedy w 2005 roku, przyszedłam do SA. Kiedy byłam w SA mniej niż rok, zgłosiłam się na ochotnika do pełnienia funkcji Reprezentanta grupy SA dla małej grupy kobiet. Podczas jednego z pierwszych mitingów Intergrupy, ktoś ogłosił, że wspólnota poszukuje nowego redaktora Essay. Mąż i inny członek mojej rodziny również byli na mitingu, i ta druga osoba kopnęła mnie pod stołem, kiedy usłyszała słowo „redaktor”, ponieważ to było związane z moją poprzednią karierą zawodową. Zgłosiłam się na ochotnika, wysłałam CV i w końcu zostałam zatrudniona.

Wtedy byłam jednak kłębkiem nerwów. Najbardziej bałam się, że zniszczę ten piękny magazyn, który tak bardzo pomógł mi na początku zdrowienia. Kiedy praca została mi zaoferowana, zasugerowali, żebym znalazła dwóch lokalnych ludzi do pomocy - jednego z profesjonalnym doświadczeniem redakcji, a drugiego z doświadczeniem AA - i wtedy martwiłam się, że nikt nie będzie chciał ze mną pracować. Ale znałam jednego faceta w SA, który był redaktorem i poprosiłam go, aby wskazał mi kogoś, kto ma doświadczenie AA - i ku mojemu zaskoczeniu (i tylko dzięki łasce Bożej), obaj zgodzili się natychmiast. Niedługo potem dołączył do nas trzeci członek redakcji i od samego początku pracowało nam się świetnie. Co za błogosławieństwo!

Jestem bardzo wdzięczna, że mogłam służyć jako redaktor przez 8 i pół roku, ponieważ nic nie cieszyło mnie bardziej niż ta służba. Wciąż jestem wdzięczna wszystkim, którzy pomagali na tak wiele różnych sposobów - przysyłając opowiadania, relacje ze zlotów, prace plastyczne czy cokolwiek innego, czego potrzebowaliśmy - czasem nawet w ostatnim momencie! Jestem też nadal bardzo wdzięczna za to, że dzięki Essay miałam niesamowitą możliwość kontaktu z osobami z SA z całego świata. Osoby z naszego zespołu redakcyjnego (które postanowiły pozostać anonimowe) były wspaniałe, podobnie jak mój mąż George, który potrafi utrzymać wszelki sprzęt elektroniczny w idealnym stanie przez cały czas. Nie mogłabym tego zrobić bez nich, a zwłaszcza bez George'a (który wprowadził mnie w proces zdrowienia SA).

Przede wszystkim jestem wdzięczna Bogu, który dzięki swojej łasce wszystko zaaranżował. Tak wielu ludzi pomogło mi na drodze do SA i do Essay, na tak wiele sposobów, że może to pochodzić tylko od Boga. Bóg zawsze przyprawdzał właściwych ludzi we właściwym czasie, którzy pomagali

mi we wszystkim, czego potrzebowałam podczas zdrowienia i w czasie pracy jako redaktor – zawsze będę Mu za to wdzięczna.

*Barbara F., San Diego, USA*

## Kroki i Tradycje

### Refleksje nad Pierwszą Tradycją

„Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu; powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności SA”.

Kiedy podczas II wojny światowej w samolocie Eddiego Rickenbackera nad Pacyfikiem zabrakło paliwa, on i jego załoga znaleźli się w niebezpiecznej sytuacji. Dryfując po oceanie na trzech tratwach i z czterema pomarańczami, musieli się pozbierać albo zginąć.

Gołąb wylądował na głowie Rickenbackera, ten go złapał, a grupa podzieliła go na osiem części, zostawiając tylko trochę na przynętę dla ryb. Kiedy nadchodziła burza, wiosłowali tak, by znaleźć się pod chmurami, dzięki czemu mogli zbierać wodę deszczową, wyzymając swoje ubrania. Kiedy jeden z nich próbował popełnić samobójstwo wypadając z łodzi, inni chwycili go i wciągnęli z powrotem.

W ten sposób 7 z 8 mężczyzn zdołało przeżyć około 3 tygodni na otwartym morzu (jeden zginął z powodu choroby przez wypicie wody morskiej). To nie jest obraz przypadkowych znajomych, ale ludzi, których łączy więź i którzy na sobie polegają. Jedność.

Bill W. wspomina tę historię w swoim tekście na temat Tradycji Pierwszej w książce 12 Kroków i 12 Tradycji, ale z czasem doświadczenia Rickenbackera wypadły z publicznej świadomości i musiałem go poszukać, aby poznać resztę szczegółów.

Cieszę się, że to zrobiłam, bo nauczyło mnie to czegoś o Tradycji Pierwszej. Chodzi o grupę. Może się to wydawać oczywiste, ale jest to implikacja Tradycji Pierwszej, która nie jest wyraźnie wspomniana w tym tekście: „jedność” to grupa.

Bill W. często używa zamienników lub synonimów dla powtarzających się idei. Tutaj wierzę, że „wspólne dobro” i „jedność” są użyte nie tylko do reprezentowania wspólnoty SA jako całości, ale także lokalnej grupy macierzystej. Tak jak ludzie na tratwach ratunkowych potrzebowali współpracy między sobą, aby przetrwać, tak my potrzebujemy współpracy wspólnoty i poszczególnych członków, aby utrzymać siebie i grupę w trzeźwości. I nie ma wątpliwości, że może to oznaczać również uratowanie niektórych z naszych własnych żyć.

Tradycja Pierwsza ściśle pokrywa się z Tradycją Dwunastą, ponieważ „zasady są ważniejsze od osobowości”. Rzeczą, która pomaga nam zjednoczyć się w Tradycji Pierwszej jest przestrzeganie zasad duchowych. Grupa (wspólne dobro) jest ważniejsza od jednostki (osobowość). Bez grupy nikt nie wyzdrowieje.

Potrzebujemy kogoś, kto przekaze nam te zasady, a my musimy przekazywać je innym, aby zachować trzeźwość i dla przetrwania wspólnoty. Kiedy praktykujemy Dwunasty Krok, utrzymujemy siebie przy życiu na kolejny dzień. Kiedy ktoś, z kim pracujemy praktykuje Krok Pierwszy lub po prostu przychodzi na miting, mamy kolejną osobę w naszej łodzi ratunkowej, która pomaga utrzymać grupę na powierzchni. „Powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności SA”.

*Scott N., Kentucky, USA*

## Wszystko sprowadza się do zaufania mojej Sił Wyższej

Słowa Kroku Drugiego wypływają z mych ust. „Uwierzyliśmy, że Siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.” Są one tak łatwe do powtórzenia. Myślę: „Oczywiście, że wierzę w Siłę Wyższą, inaczej by mnie tu nie było”. Zadaję sobie pytanie: „Naprawdę?”

Czy ufam mojej Sił Wyższej, że jeśli oddam (let go) tę pokusę żądzy, wszystko będzie dobrze? Czy rzeczywiście jestem gotów zrezygnować z tego, czego szuka moja żądza? Czy ufam sobie, czy Sił Wyższej?

Aby być szczerzy, muszę zadać sobie te pytania. Jestem fizycznie trzeźwy od wielu lat, ale moja trzeźwość nadal zależy od tego, czy całkowicie skapituluję wobec każdej pokusy żądzy.

Czasami igrałem z pokusą. Igrając, mam na myśli to, że od razu nie skapitulowałem. Wątpiłem, czy pobbłazanie temu byłoby aż tak szkodliwe. Przy zdrowych, trzeźwych zmysłach wiem, że to niebezpieczne. Wiem, że nie mogę pobbłazać żądzy ani odrobinę, nawet milimetr.

Dla mnie sprowadza się to do WIARY w moją Siłę Wyższą. Wczoraj wieczorem obejrzałem część filmu i wyłączyłem telewizor, gdy robiło się późno. Dziś rano myślałem poządliwie o aktorce w tym filmie. Wiedziałem, że będę musiał odpuścić sobie ten film. Chciałem zobaczyć zakończenie filmu, ale to nie było tak ważne jak zachowanie trzeźwości. Zwróciłem się do mojej Siły Wyższej i oddałem ten film, ufając, że dobrze będzie zrezygnować z czegoś, czego pragnąłem dla dobra tego, co było najważniejsze - dla mojej trzeźwości. Kiedy mówię: „Niech się stanie wola Twoja, nie moja”, ufam, że wszystko się ułoży, ponieważ ufam mojej Sile Wyższej.

*Anonim, Missouri, USA*

## Komitet służby zakładów karnych SA

### Pamiętając o osobach osadzonych

Obecnie w więzieniu przebywa 11 osób, które napisały do biura głównego SA z prośbą o sponsorowanie w SA i czekają na CIEBIE. Jest to cenna służba, przynosząca ogromne korzyści w postaci nadziei i trzeźwości dla osób osadzonych. Wzory listów i wskazówki dotyczące ich pisanie są dostępne u członków Komitetu ds. Zakładów Karnych. Skontaktuj się ze swoim regionalnym przedstawicielem komitetu zakładów karnych lub, jeśli nie macie takiej osoby, z członkiem Międzynarodowego Komitetu SA pod adresem [mesam93@gmail.com](mailto:mesam93@gmail.com). W przypadku braku lokalnego koordynatora komitetu zakładów karnych (CFC), prosimy o rozważenie możliwości przejęcia odpowiedzialności za taką koordynację. Obecnie wspieramy ponad 400 przyjaciół w więzieniu. Przekazujemy posłanie dalej!

Drogi Essay, jestem osobą osadzoną z powodu uzależnienia od żądzy/pornografii, trzeźwą dzięki łasce Boga i SA od 11 grudnia 2019 r. Jestem bardzo szczęśliwy, że mogę być w kontakcie ze sponsorem SA, co pozwoliło mi ukończyć Kroki i rozpocząć pracę nad Tradycjami. Wielu seksoholików w więzieniu nie ma takiego szczęścia jak ja.

Po pierwsze, chciałbym bardzo podziękować za zapewnienie spotkań za pośrednictwem druku Essay, który jest wspaniałym źródłem pomocy! Gratulacje z okazji 40-lecia.

Po drugie, pragnę zwrócić się z prośbą dla dobra wszystkich osób osadzonych SA na całym świecie. Proszę wysyłajcie listy, krótkie notatki, kartki, cokolwiek, co działa w Twoim przypadku, do osób SA w więzieniu!

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że musisz być fizycznie i emocjonalnie odseparowany od bliskich, przyjaciół i zaangażowania w SA. Nie tylko na dni, tygodnie, czy miesiące, ale na lata! Będąc sam na sam z obcymi ludźmi w więzieniu lub zakładzie karnym, próbując po prostu przetrwać. Ponownie, pomyśl o tym, że nie możesz ich dotknąć, trzymać w rękach, przytulić, pocałować, porozmawiać z nimi lub nawiązać kontaktu towarzyskiego w ogóle - lub tylko przez bardzo krótki czas.

Teraz pomyśl o otrzymaniu listu, notatki lub kartki od kogoś, na kim Ci zależy. Pomyśl o więzi, jaką czujesz z tą osobą lub grupą. To wnosi radość i szczęście do tego, co w przeciwnym razie byłoby „dołującym” dniem. W szczególności, w SA czujesz więź ze wspólnotą, grupą, programem. Nie czujesz się tak odizolowany i daleko.

Zanim sam trafiłem do więzienia, prawdopodobnie nie napisałbym do więźnia. „Zapomniałbym”, byłbym zajęty, albo pomyślałbym „to nie jest ważne”, albo „ktoś inny to zrobi”, albo „osoby osadzone pewnie dostają wystarczająco dużo listów” - ale myliłbym się we wszystkich tych sprawach! To ważne. Inni tego nie robią, a osoby osadzone nie dostają wielu listów!

Poświęć pięć lub dziesięć minut na napisanie krótkiego listu, notatki lub kartki do przyjaciela w więzieniu! To wiele znaczy dla nas „wewnątrz”. To nas podtrzymuje i pomaga nam kontynuować pracę nad programem, a dla ciebie jest to wspaniała okazja, aby służyć innemu seksoholikowi.

*Jim D., Wisconsin, USA*

Komitet Zakładów Karnych SA (CFC) zwraca się do każdego regionu, intergrupy i grup, żeby uczynić ROK 2022 rokiem Służby Zakładów Karnych

### **1. Uczyńmy „2022 - Rok Służby CFC” głównym naszym tematem**

- Rok 2022 CFC będzie w obszarze zainteresowania grup międzynarodowych, regionalnych, lokalnych oraz intergrup.
- Będą cotygodniowe informacje przez Whatsapp i email. Głównym tematem jest postrzeganie osób w więzieniu jako naszych osadzonych przyjaciół.
- Zachęcamy każdy region zorganizujcie kwartalne spotkania i informujcie o sposobach pomocy naszym przyjaciołom w potrzebie.

### **2. Wyznaczcie przynajmniej jednego głównego spikera CFC na każdym z nadchodzących zlotów**

- Prosimy każdy region zorganizujcie kwartalne spotkania z udziałem prelegentów, którzy dadzą świadectwo dzieląc się doświadczeniem w pomaganiu przyjaciołom w więzieniu.
- Pokażcie filmy ze świadectwami przyjaciół w więzieniu lub kapelanów więziennych.
- Poproście swoje grupy o zorganizowanie warsztatów na temat korespondencji z przyjaciółmi w więzieniu.
- Zachęcajmy grupy do zbierania funduszy na książki, które będą wysyłane do przyjaciół, którzy o nie proszą.

### **3. Przekażcie kapelusze dla CFC na każdym zlocie**

- Nie będziemy w stanie zrobić tego sami. Będziemy potrzebowali pomocy od całego SA - regionów, intergrup i grup.
- Aby być samowystarczalni, potrzebujemy pomocy od całego SA regionów, intergrup i grup lokalnych, aby zebrać pieniądze na ten program.
- Datki będą bardzo mile widziane <https://www.sa.org/donate/>

Jesteśmy tu, żeby pomagać, prosimy o kontakt z CFC: [zantinger@gmail.com](mailto:zantinger@gmail.com)

## **Wiadomości ze świata**

### **Zlot w Newcastle w 2021 był bardzo ważnym wydarzeniem**

Zlot w Newcastle 14 listopada 2021 był jednym z najważniejszych doświadczeń, jakie kiedykolwiek przeżyliśmy. Odbył się zarówno twarzą w twarz, jak i online. Hal i Scott opowiedzieli, jak przeprowadzili wielu ludzi przez kroki w stary sposób, tak jak robili to Bill i Bob.

Dennis i Jason nas zachwycili. Jason opowiedział jak rewolucja Zoom pomogła mu w zdrowieniu. W zlocie wzięła udział jedna kobieta, co naprawdę uświetniło ten zlot. Mówiła o swoich zmaganiach w SA i o tym, jak byliśmy tam dla niej, z nią, wspierając ją i obdarzając ją miłością i wsparciem. Mielśmy przywilej uczestniczenia w mitingu nowej osoby, która zobowiązała się do wykonania Kroków w ciągu 4 godzin w najbliższej przyszłości.

Po zlocie wybraliśmy się na gokarty, gdzie nie zabrakło zdrowej i niezdrowej rywalizacji, jednak wszyscy świetnie się bawili.

*Jason C., Newcastle, Australia*

## **SIM 2021 – Zlot Zdrowienia**

### **A gdyby zdrowienie mogło być proste (SIMple)?**



Tysiące seksoholików z całego świata wzięło udział w zlocie, aby posłuchać doświadczeń licznych prelegentów i panelistów. Jeden z mówców porównał to do pojawienia się na pogotowiu: wszyscy szukają tam pomocy, bez względu na kulturę, wiek, płeć, religię, wykształcenie czy inne różnice.

Powrót do zdrowia to zawsze praca w toku. Trzeźwość to dobry początek, ale relacja z Siłą Wyższą, jak ją rozumiemy, jest podstawą wszystkiego.

Czy kiedykolwiek skrycie myślałeś, że Siła Wyższa może kochać innych ... ale nie ciebie? Tak jak jeden z naszych prelegentów! Wrócił do Kroku Drugiego, aby „wypełnić ogromną przepaść pomiędzy intelektualną wiarą a wiarą na poziomie uczuć”.

Różne panele, w tym międzynarodowe panele na kanale C, były prawdziwą radością. W sesji francuskiej uczestniczyły osoby z Ameryki Północnej, Europy, Afryki i innych krajów. Young SA (grupa młodzi w SA) przyciągnęła kilkudziesięciu uczestników na kilku kontynentach. W sesji Hindi, niektórzy mieli pierwsze doświadczenia jako organizatorzy i spikerzy. W przerwie jeden z uczestników powiedział, jak bardzo cieszy się, że widzi ludzi, których nie widział od czasu SIM 2020. Jedna osoba mówiąca po persku podzieliła się, że do tej pory przeprowadziła przez kroki 200 seksoholików!

Zostaliśmy, dopóki Zoom nie wyrzucił nas po 24 godzinach! Odśpiewaliśmy razem modlitwę o pogodę ducha, wyobrażając sobie, że trzymamy się za ręce. Falszowanie było dopuszczalne, ale jedna z naszych siostr w Singapurze zasugerowała żartem, że „powinniśmy wszyscy utrzymać nasze codzienne prace!”

Dennis z Alaski, przewodniczący Komitetu Planowania SIM 2021, zebrał pomysły komitetu dotyczące konkretnych kroków działania w celu zaplanowania SIM 2022. Tak jak poprzednio, planujemy uwzględnić informacje zwrotne z ankiet uczestników.

W imieniu całego Komitetu SIM, Szczęśliwych 24 godzin, i do zobaczenia w przyszłym roku!

*Rina R., New Jersey, USA*

SIM 2021 Przewodnicząca ds. komunikacji (Publicity Chair)

Specjalne podziękowania dla Michaela S. z Izraela za projekt graficzny SIM.

### **A jak to wygląda u Ciebie?**

Możesz zrobić więcej niż tylko przeczytać o tym wydarzeniu. W naszym zespole zawsze znajdzie się miejsce dla osób, które chcą pomóc w urzeczywistnieniu tego fantastycznego wydarzenia. Zarejestruj się na <https://simhp.com> na kolejny SIM i napisz w nadchodzącej ankiecie, jak chciałbyś wziąć w nim udział! Służba utrzymuje nas w trzeźwości, a rotacja służb jest kluczem do tej możliwości.

## **Z życia wspólnoty w różnych krajach**

### ***SA w Egipcie odgrywa wiodącą rolę w świecie arabskojęzycznym***

Pierwszy miting SA w Egipcie został zorganizowany przez kilku członków w 2014 roku na Zoomie. Później, w 2015 r., pierwsze miting twarzą w twarz odbyło się w Kairze. Obecnie odbywa się 7 cotygodniowych mitingów twarzą w twarz w Egipcie i 6 mitingów online, w tym 2 mitingi tylko dla kobiet, do których dołączają osoby z krajów, takich jak Sudan, Arabia Saudyjska, Jemen, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Kanada, USA i Oman. Każdy arabskojęzyczny członek może uczestniczyć w mitingach praktycznie z każdego zakątka świata. Nasza Intergrupa powstała 5 marca 2017 roku. Do regionu EMER dołączyła w czerwcu 2020 r.

Wielu członków przychodziło przez te lata i zostało przyjętych na mitingach. Ponad 470 członków zarejestrowało się na mitingach Zoom egipskiego SA od czasu ich utworzenia w zeszłym roku (mitingi są dozwolone tylko dla zarejestrowanych członków, aby uniknąć nadużyć). Ponad 20 członków jest trzeźwych rok lub dłużej, w tym dwóch, którzy w tym roku świętowali ponad 4 lata trzeźwości SA.

Lokalna wspólnota uczestniczyła w tłumaczeniu dwóch ostatnich wydarzeń online z angielskiego na arabski. Komitet ds. tłumaczeń przetłumaczył trzy filmy komitetu informacja publicznej SA na język arabski. Byliśmy gospodarzami kilku zlotów i warsztatów, a od czasu pandemii mieliśmy wielu lokalnych i międzynarodowych spikerów na naszych mitingach Zoom.

Niektóre z naszych wyzwań to brak doświadczenia służb i/lub tego, jak stosować tradycje w służbie, brak regulaminu intergrupy; rotacja służb na intergrupie i mitingach.



Problemem było również radzenie sobie z nękaniem. Utworzono więc lokalny komitet składający się ze zdrowiejących osób o długiej trzeźwości, który aktywnie zajmuje się problemem nękania. Ogłoszenia są zamieszczane w lokalnych grupach WhatsApp, aby wskazać członkom, jak radzić sobie z takimi problemami.

Arabska wersja Białej Księgi SA jest w końcowej fazie pierwszej weryfikacji po zakończeniu tłumaczenia całej książki. Wersja robocza jest jednak dostępna do druku i dystrybucji, aby można było z niej tymczasowo korzystać. SA w Egipcie wciąż się rozwija, jednak ufamy, że siła, która wznieciła iskrę w Akron, Ohio w 1935 roku i zrobiła to jeszcze raz w ciągu ostatnich 40 lat w SA, poprowadzi nas do innego seksoholika, który będzie chciał usłyszeć naszą historię.

*Noura T., Benisuef, Egipt*

**SA w Belgii** zostało założone przez osoby, które nie mogły zachować trzeźwości w innych wspólnotach S, potrzebowały więc przenieść się do ostatniego miejsca, do Anonimowych Seksoholików. W Belgii niektóre osoby chodziły na mitingi innej wspólnoty S od 1997 roku, ale po ponad 10 latach nikt nie był w stanie utrzymać trzeźwości przez dłuższy czas, nawet starając się zachować trzeźwość zgodnie z własnymi definicjami trzeźwości. W lipcu 2008 roku, jeden bardzo zdesperowany członek zdecydował się pojechać na jakiś międzynarodowy zlot w USA, a pierwszy, który znalazł w Internecie okazał się być międzynarodowym zlotem SA. Pojechał tam, nie wiedząc, o co tak naprawdę chodzi w SA. Wrócił odmieniony, opowiadając innym o pojęciu żądy i żeby nie pić pierwszego drinka żądy. Przywiózł też ze sobą kilka egzemplarzy Białej Księgi.

Wraz z trzema innymi zdesperowanymi członkami opuścił swoją pierwszą wspólnotę w sierpniu 2008 roku i to był początek SA w Belgii. Byli zdumieni doświadczając miłości i międzynarodowej siły SA. Po raz pierwszy dowiedzieliśmy się, czym jest prawdziwe sponsorowanie, czym jest prawdziwa trzeźwość, czym jest pogoda ducha, radość i służba.

Natychmiast zaczęliśmy jeździć na odbywające się 2 razy w miesiącu dni trzeźwości w Londynie i byliśmy, wraz z Izraelem, pierwszym krajem, który dołączył do Wielkiej Brytanii i Irlandii w tym, co miało stać się regionem EMER. Od samego początku zapraszaliśmy oldtimerów z innych krajów do prowadzenia warsztatów i rekolekcji, a także jeździliśmy na jak najwięcej zagranicznych zlotów i warsztatów. Tradycyjnie, wielu z nas jest wielojęzycznych, co pomogło nam zdobyć sponsorów z zagranicy, podróżować do innych krajów i działać na poziomie regionalnym.

Dzisiaj SA spotyka się w sześciu belgijskich miastach i mamy około 25-30 członków. To wciąż stosunkowo niewiele, ale jesteśmy bardzo szczęśliwi, że jesteśmy silnie zjednoczeni wokół definicji trzeźwości SA, że dobrze współpracujemy i że jesteśmy w kontakcie ze wspólnotą na całym świecie.

Żyjąc w kraju dwujęzycznym, gdzie mówi się po holendersku i francusku, jesteśmy w bliskim kontakcie z naszymi braćmi i siostrami z Holandii, jak również z Francji. Współpracowaliśmy z gazetami, starannie chroniąc naszą anonimowość. Przedstawiliśmy SA na kilku mitingach Informacji Publicznej, udaliśmy się do zespołów terapeutów i organizowaliśmy stoły informacyjne na targach zdrowia psychicznego. SA dała nam drugie życie i jesteśmy za to niezmiernie wdzięczni.

*Vanhove Jean, Sankt-Vith, Belgia*

## KOMITET MIĘDZYNARODOWY (IC)

Służba w komitetach powierniczych SA jest jednym z najbardziej satysfakcjonujących doświadczeń w czasie zdrowienia. Dlaczego? Wspiera to we mnie pokorę, ponieważ stosunkowo niewiele osób wie o tym, co robią Komitety (małe skupienie na sobie). Brak nagród i odznaczeń za lata służby (mało miejsca na wywyższanie się). Są jednak nagrody za służbę w Komitetach Powierniczych, takie jak:

- Poznanie i służba z osobami z SA, których pewnie nie poznałbym dobrze w żadnym innym miejscu.
- Jest to świetny sposób realizacji Piątej Tradycji niesienia posłania zdrowienia SA seksoholikom, którzy wciąż cierpią.

Służę jako członek Komitetu Międzynarodowego (IC). Większość członków SA mieszka poza granicami USA. Naszą rolą jest pomoc tym obszarom na świecie, które nie są wspierane przez żaden

Region SA. Wśród nich są obecnie trzy: Afryka, Indie i okolice oraz kraje Pacyfiku. W tych rejonach jest wiele osób poza grupami i mitingów bez intergrup, z minimalnym kontaktem z SA. Mamy możliwość wspierania rozwoju ich kontaktów z SA.

Służba jako Przewodniczący Komitetu pomogła mi uczyć się zależności od Siły Wyższej i polegać na członkach Komitetu pod kątem wskazówek i wsparcia. Umiejętności organizacyjne i twórcze zostały wykorzystane w nowy sposób. Ta gotowość robienia „wszystkiego” była od czasu do czasu nadwyrężana! SA to program całkowicie duchowy.

Jeśli mój wzrost duchowy jako członek komitetu międzynarodowego (IC) jest jakimś wskaźnikiem, to Ty też doświadczysz wzrostu, gdy podejmiesz wyzwanie wzrastania jako członek Komitetu Powierniczego. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z naszym biurem głównym [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

*Duane D., Karolina Południowa, USA*

1. **Grupa SA** - Wybiera i wysyła swojego delegata GSR na Intergrupę
2. **Intergrupa** - Wybiera i wysyła swojego delegata IGR na Zgromadzenie regionalne
3. **Zgromadzenie regionalne** - Wybiera i wysyła swoich delegatów i/lub zastępców delegatów na Ogólne Zgromadzenie Delegatów
4. **Ogólne Zgromadzenie Delegatów** - Podejmuje decyzje dotyczące zasadach działania SA oraz wybiera i instruuje powierników
5. **Rada Powierników** -
  - a. Nadzoruje Główne Biuro Międzynarodowe SA (SAICO)
  - b. Nadzoruje międzynarodowy biuletyn Essay
  - c. Powołuje Komitety
6. **Komitety** – Wykonują prace zlecone przez Radę Powierników

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

### **Nowe grupy SA - Grudzień 2021**

Ameryka Północna, Środkowa i Południowa  
Slidell, Luizjana  
Los Alamos, Nowy Meksyk  
Huntsville, Alabama  
Manchester, New Hampshire  
Bakersfield, Kalifornia

### **Potrzebujemy ofert na organizację zlotów!**

SA organizuje międzynarodowe zloty dwa razy w roku - w styczniu i lipcu. Każdy zlot jest organizowany i prowadzony przez lokalną intergrupę z pomocą Międzynarodowego Komitetu ds. Zlotów (ICC). Na dzisiaj nie mamy żadnych ofert intergrup na organizację zlotów od stycznia 2022 roku i później! Obecnie zloty mogą być wirtualne (jak niedawne udane zloty w Atlancie i Utah) oraz na żywo w wybranym przez Was miejscu. Komitet ds. Zlotów (ICC) bardzo chętnie przeprowadzi sesję informacyjną dla waszej intergrupy. Jeśli wasza intergrupa mogłaby rozważyć organizację międzynarodowego zlotu, prosimy o kontakt z ICC wysyłając informacje do SAICO na adres [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

Lubisz Essay? Dziękujemy za pomoc dla naszego magazynu Essay. Kliknij [tutaj](#), aby przekazać datkę:

**Sytuacja finansowa SAICO: październik - grudzień 2021 r.**

Przychody	\$77 811,31
Wydatki	\$65 953,55
Dochody netto	\$11 857,76

## Ogłoszenia SA

**Komitet Dostępności:** Nie ma wyjątkowych seksoholików, ale są członkowie i seksoholicy, którzy doświadczają barier w dostępie do przesłania SA. Nasza Trzecia Tradycja mówi, że Jedynym warunkiem uczestnictwa w SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość. Niektórzy członkowie mają szczególne potrzeby w zakresie dostępności, np. osoby niewidome lub niedowidzące, głuche lub słabo słyszające, niemogące wyjść z domu, poruszające się na wózkach inwalidzkich i inne. **Organizowane są spotkania Zoom dla niesłyszących i niedosłyszących z tłumaczeniem na język migowy. Dostępne są linki bezpośredniego dostępu do międzynarodowych wydarzeń online dla niewidomych osób z SA.** Prosimy o kontakt z SAICO i Komitetem dostępności, aby uzyskać dalsze informacje na stronie [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org). Czekamy na wiadomość od Ciebie.

Potrzebne są kobiety sponsorki, które mówią po słowacku lub czesku: Słowacka wspólnota poszukuje pomocy dla swoich członkiń, które nie znają innego języka. Prosimy o kontakt: [post.sa.uk@gmail.com](mailto:post.sa.uk@gmail.com)

Prosimy o wsparcie naszej grupy, która ma problemy - dołącz do grupy początkujących Newcastle (Australia) (7am UTC): <https://zoom.us/j/82754040603> meeting ID: 827 5404 0603, Hasło: 647571

**Poszukujemy kobiet do wygłoszenia spikerek** - Jeśli znasz kobiety trzeźwe od ponad 4 lat? Prosimy o kontakt z Nancy S. pod adresem [howp310\\_11@yahoo.com](mailto:howp310_11@yahoo.com)

Nie grałeś jeszcze w Grę Essay? Dołącz co kwartał do ponad stu innych osób z całego świata, żeby przez 28 dni praktykować nowe Narzędzia Zdrowienia! Następna runda rozpoczyna się 4 stycznia 2022 r. Aby uzyskać więcej informacji lub zarejestrować się, prosimy o [kontakt](https://forms.gle/YwXup5LY1KPNshuA8) <https://forms.gle/YwXup5LY1KPNshuA8>

**OGŁOSZENIA?** To TWOJA tablica ogłoszeń! Wyślij swoje ogłoszenia związane z SA na: [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

### NASTĘPNE WYDANIE ESSAY LUTY 2022

2022 rokiem Komitetu Służby Zakładów Karnych SA - Wszystko o serdecznej służbie tego Komitetu

W lutowym numerze można przeczytać historie naszych przyjaciół w więzieniu i oddanych członków CFC, którzy połączyli ich ze wspólnotą SA i programem zdrowienia.

**Co to jest komitet CFC i do czego służy?** Jaka jest jego struktura i misja? Kto w nim służy? Czy działa na całym świecie?

**Służba w komitecie CFC:** Kto może się do niej włączyć? Czy można założyć komitet CFC w każdym kraju i jak to zrobić?

**Historie naszych osadzonych przyjaciół:** Odważni członkowie SA w więzieniu pokazują, jak trzeźwy sposób życia może być praktykowany w ekstremalnych warunkach.

**Sponsorowanie listownie lub emailem:** CFC potrzebuje Ciebie. Coraz więcej osadzonych osób szuka sponsorów listownie lub emailem.

### PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

**Maj 2022: Sponsorowanie** - korzyści i wyzwania (termin nadsyłania tekstów: 1 kwietnia 2022) Osoby sponsorowane i sponsorzy - czym jest dla Was narzędzie sponsorowania? Jak Wam to pomaga w codziennym zdrowieniu?

**Sierpień 2022: Trzeźwość emocjonalna** (termin nadsyłania tekstów: 1 Lipca 2022) „Trzeźwy nie jest zdrowy” - często słyszymy. Czym jest „trzeźwość emocjonalna” i jak ją osiągnąć?

**Październik 2022: Hasła** - jak używać ich w życiu codziennym (termin nadsyłania: 1 września 2022) Hasła są jednym z najlepiej strzeżonych sekretów w SA. A jak Ty ich używasz?

**Grudzień 2022: współpraca ze specjalistami** (Termin nadsyłania: 1 listopada 2022) Prześlij nam swoje doświadczenia pracy z terapeutami, lekarzami, studentami medycyny i innymi specjalistami.

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