

Essay – Sierpień 2022 – Hasła

Polska wersja tekstowa. Pełne wydanie po angielsku: <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 seksoholicom w jej osiągnięciu. Zaadaptowano za pozwoleniem AA Grapevine Inc.

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

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

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

Essay jest publikacją Anonimowych Seksoholiców, essay@sa.org

Copyright © 2022 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 Seksoholiców i popierają używanie materiałów z Essay na mitingach SA.” *Przyjęta przez Powierników i Ogólne Zgromadzenie Delegatów w maju 2016 r.*

Odwaga to wiara, która odmówiła swoje modlitwy

Od redakcji: Hasła to urywki mądrości, które mają być na tyle krótkie i zapadające w pamięć, by otworzyć nasze zapominalskie i uparte umysły, gdy podążamy drogą zdrowienia. To okruchy mądrości, które z pewnością zainspirują nas zawsze, gdy czujemy wątpliwości czy wzburzenie.

Jedna osoba dzieli się: „Moja początkowa, pogardliwa reakcja na hasła w porę mi przypomniała, jak bardzo zamknięty tak naprawdę był mój umysł. W szczególności wzdrygałem się na Upraszczej, teraz jednak wiem, że najlepiej zdrowieję, gdy działam jak najprościej”.

Niektóre z haseł mogą pierwotnie pochodzić od ruchu Grup Oksfordzkich, ale może pochodzą od Billa W. i Dr. Boba i wczesnych członków AA. Wiemy, że wiele powszechnie znanych haseł pojawiło się już na początku istnienia wspólnoty. W grudniu 1958 r. Ruth Hock (nie alkoholiczka), która była pierwszym sekretarzem AA, tak odpowiedziała na pytanie dotyczące haseł: „Bill [W.] i ja po raz pierwszy pracowaliśmy razem w styczniu 1936 roku, kiedy był trzeźwy nieco ponad rok i w tym czasie częścią codziennych rozmów były hasła „Tylko spokojnie” (Easy Does It), „Żyj i pozwól żyć” innym oraz „Na początku rzeczy najważniejsze”. Zostały one również wykorzystane w pierwszych szkicach wielkiej księgi AA, ale prawdopodobnie tylko sam Bill mógłby powiedzieć, skąd je wziął”.

Koniecznie zobaczcie nasz nowy film „Idę tam tylko dzięki łasce Bożej” (There, but for the Grace of God, Go I), pierwszy z nowej serii w Essay - „Chwile AHA!” W ramach serii w każdym numerze ESSAY pojawi się nowy film. „Chwile AHA!” składają się z opowieści o odkryciach SA, są ożywione efektami dźwiękowymi, głosami postaci i muzyką, a będą wzbogacone o media wizualne.

Reakcje osób, które oglądały ten film: „Wspaniałe, wstrząsające, prawdziwe, mocne - trafia w sedno sprawy”. „Mocne uderzenie!” „Bardzo ożywiający film, przepełnił mnie wielką wdzięcznością”. „Znakomity film o wstrząsającym przesłaniu”. „Niesamowite! Bardzo mocne!” Film można obejrzeć klikając link lub wpisując do przeglądarki: <https://vimeo.com/731486866>

Mamy nadzieję, że spodoba Ci się różne historie osobiste dotyczące hasła w tym wydaniu ESSAY i że otworzą twój umysł i wzmocnią zdrowienie.

We wspólnocie,

Zespół Redakcyjny, essay@sa.org

Od tłumacza: Hasła programowe w tym Essay są trudne do oddania po polsku. Często to gry słów, zabawne powiedzenia, dlatego czasem ich odpowiedniki podawane są w nawiasie po angielsku. Niektóre po polsku tracą swój zabawny i mądry sens. Hasła podane są pogrubioną kursywą pomiędzy kolejnymi tekstami, jak poniżej.

Idę tam tylko dzięki łasce Bożej (There, but for the Grace of God, Go I)

Spis treści

Jak wielbłąd - jeden dzień na raz	3
Praktyczne narzędzia: Jest Bóg, ale ja Nim nie jestem	3
Wiersz „Hasła”	4
Pielęgnuj postawę wdzięczności	5
Grupa macierzysta SA	7
Śpiewając hasła	7
Hasła - Jak je wykorzystać w naszym codziennym życiu	8
Hasła są szybkim przewodnikiem na drodze zdrowienia	8
Bardzo proszę bez kłótni na tratwie ratunkowej	9
Żyj i pozwól żyć innym	10
Zrób kolejną właściwą rzecz - gdy nikt nie patrzy	10
Jeden dzień na raz	11
Najpierw rzeczy najważniejsze	12
Historie osobiste SA: Jestem tak chory jak moje sekrety	12
Samotny uzależniony jest w złym towarzystwie	14
Kroki i Tradycje	15
Trzeźwy nie oznacza zdrowy	16
Komitet zakładów karnych SA CFC: Słowa, którymi warto żyć	17
Informacje ze świata	18
Wróciliśmy do domu	19
Światowy Spis Członków SA w 2022	20
Essay w październiku 2022 - Współpraca z profesjonalistami	20

„Niektóre hasła A.A. były używane już w końcu lat 1930-tych: *Na początku rzeczy najważniejsze, Tylko spokojnie, Żyj i pozwól żyć innym.* Hasła pojawiają się już w pierwszym wydaniu Wielkiej Księgi (na końcu rozdziału Wizja rodziny przeobrażonej), więc pochodzą zapewne od Billa, który przywiózł je ze sobą z Vermont - stare piły z nowymi zębami.” Cytat z książki *Przekaż to dalej*, str. 220, wersja angielska

Zaprzeczenie nie jest rzeką w Egipcie

Bóg pociesza strapiionych - a doświadcza wygodnych

Jak wielbłąd - jeden dzień na raz

Drogi Essay, dziękuję za czerwcowy numer Essay o trzeźwości emocjonalnej. Mały wielbłąd na złotym naszyjniku przypomina mi, jak żyć w emocjonalnej trzeźwości – tak jak w wierszu, który wyrecytował mi pewien oldimer, gdy zobaczył mój naszyjnik:

*Wielbłąd każdego dnia pada dwa razy na kolana
Dźwiga swój ciężar z największą łatwością
Przemierza pustynię z wysoko podniesioną głową
Przez cały dzień zupełnie nic nie pije.*

Wielbłąd symbolizuje więc AA - nie wiedziałam o tym! To metafora pokory i cierpliwości, gdy spokojnie z godnością dźwiga swój ciężar problemów i cech, które niesie ze sobą choroba. Pozostaje spokojny i trzeźwy, ma też spakowane narzędzia programu. Moim ciężarem nadal są różnego rodzaju problemy, ale na trzeźwo potrafię sobie z nimi poradzić. Przerobiłam Kroki tak szczerze i dokładne, jak tylko byłam w stanie z innym mądrym wielbłądem. Rezultaty pozwalają nieść więcej, a każdy kolejny dzień przynosi coś nowego do rozpakowania i przepracowania. Razem z Siłą Wyższą i wami wszystkimi podążam w kierunku emocjonalnej i psychicznej trzeźwości. „Zostaliśmy uzdrowieni z na pozór beznadziejnego stanu umysłu i ciała” (AA, str. x). Dziękuję Bogu i SA za trzeźwość seksualną, która rozpoczęła się 29 grudnia 2009 roku. Podobnie jak wielbłąd, mam teraz przed sobą więcej cudownych oaz w zrównoważonym i ukierunkowanym życiu. I tak jak wielbłąd, muszę to zrobić tylko dzisiaj. Niech Bóg błogosławi was wszystkich na naszej drodze!

Elaine P., Monachium, Niemcy

Bądź życzliwy dla nowych osób - pewnego dnia jedna z nich może zostać twoim sponsorem

Miejsca mitingów w różnych krajach [zdjęcia]

Grupa w Bonn (od 1987 roku!), Bonn, Niemcy

Pierwszy miting w języku angielskim, Safed, Izrael

Mitingi SA mogą odbywać się praktycznie wszędzie ...

Isaac L. Marlee, Toronto, Kanada

Miting Tottenham, Londyn, Wielka Brytania

Cedarhurst Clubhouse, Cedarhurst, USA

Podziel się zdjęciami. Wyślij miejsce mitingu na adres essay@sa.org. Pamiętaj, aby podać imię, adres, nazwę grupy i miasto mitingu.

Bóg może przenosić góry, więc Ty przynieś swoją łopatę

Praktyczne narzędzia: Jest Bóg, ale ja Nim nie jestem

Po zlocie SA, sponsor pomaga mu wyjść z ciemnej otchłani samego siebie do Królestwa Bożego.

Gdy wczoraj wróciłem z lokalnego zlotu SA, czułem się w miarę szczęśliwy, związany z ludźmi i spokojny - ale nie do końca. Obecność jednego kolegi zakłóciła mój spokój do tego stopnia, że przez cały weekend zmagalem się z obsesją na punkcie jego i jego zachowania. Nawet więcej, kiedy trzy miesiące temu usłyszałem o tym, że zarejestrował się na zlot, byłem już pełen obaw i niepokoju. Po powrocie do domu rozpisałem inwenturę, aby wieczorem podzielić się ze sponsorem.

Inwentura ujawniła, że osądzałem go za popisywanie się, skupianie uwagi na sobie, chęć bycia wyjątkowym, próbę podzielenia się lepiej od innych, chęć bycia liderem, oldtimerem. Tak naprawdę były to jednak moje wady charakteru! Ich przeciwstawnymi zaletami są pokora, skromność, anonimowość, szukanie Boga, gotowość służby i bycie pomocnym.

Dzieląc się tym ze sponsorem, stało się jeszcze bardziej oczywiste, w jaki sposób to ja działałem pod wpływem tych wad charakteru podczas weekendu, próbując dzielić się w najlepszy sposób, a jednocześnie zachować niewinną pokerową twarz, przerywając mityngi lub sobotni pokaz talentów głośnymi „zabawnymi” komentarzami i uwagami. Zobaczyłem, że skupiałem się na braniu, zamiast na dawaniu; na byciu zauważonym, zamiast bezpretensjonalnym. Chciałem być wysłuchany, zamiast słuchać tych, którzy tego potrzebowali.

Działałem z pozycji polegania na sobie, zamiast na Bogu - ego zamiast miłości. Zdałem sobie sprawę, że gdybym był skupiony na dawaniu i anonimowości, nie przejmowałbym się tym drugim kolegą. Nie byłbym zaniepokojony po tym zlocie, ale w pełni spokojny i radosny. Przeszkadzała mi jego obecność, ponieważ w mojej głowie stał na drodze tego, żebym to ja był najważniejszy. A gdybym zrezygnował z pragnienia bycia najważniejszym, jego obecność straciłaby moc nade mną jako urojonym rywalem.

Sponsor powiedział mi, jak mogę świadomie wybrać bycie w Królestwie Bożym, *czyli w miejscu we mnie, gdzie Bóg jest Królem*. Jeśli nie, to znowu jestem w królestwie siebie, w ciemnym miejscu brania od innych, aby próbować wypełnić moją pustkę. Przypomniał mi też o praktycznym narzędziu, które mogę wykorzystać podczas każdego wydarzenia, które jest dla mnie wyzwaniem:

- Najpierw, zanim udam się do trudnego dla mnie miejsca, wyobrażam sobie to miejsce i ludzi, których spotkam oraz wyobrażam sobie jak niosę miłość do tego miejsca i tych osób.
- Potem, tuż przed wejściem, proszę Boga, aby pomógł mi być takim, jakim On chce, abym był.

Na szczęście przypomniało mi się hasło: Jest Bóg, ale ja nim nie jestem. Dziękuję Bogu za przygotowanie tego szeregu wydarzeń i za sponsora, który pomaga mi rozplątać zniekształcone motywy i wyobrażenia. Dziękuję Bogu za nową szansę, aby wzrastać w byciu pokornym i dającym siebie sługą, zamiast suchym pijakiem, który odreagowuje chorobę pod przebraniem służby.

Osoba anonimowa z Niemiec

Nie rezygnuj na pięć minut zanim wydarzy się cud

Anonimowość jest tak ważna, że stanowi połowę naszej nazwy

Wiersz „Hasła”

Ciągle wracaj - tak mówią mi co tydzień.

Można by pomyśleć, że mówią tak głównie z przymrużeniem oka.

Jednak nie, zapewniam, że hasła są na serio.

Wyrażają, gdzie jesteśmy, jak nam idzie, jak się czujemy.

Każde hasło jest pełne życia, każde ma coś do zaoferowania.

Nowoprzybytemu, oldtimerowi, wierzącemu oraz szyderycy.

Najpierw rzeczy najważniejsze. To prosty program, pamiętaj tylko, żeby myśleć, myśleć, myśleć.

Jeden dzień na raz, Odpuść i pozwól działać Bogu oraz, nie pij tylko dzisiaj.

Jesteś bezsilny, więc odpuść, Zaufaj Bogu, niech tak będzie.

Podejmij działania, powierz rezultaty i zawsze mów: Niech to się zacznie ode mnie.

To działa, jeśli nad tym pracujesz, więc nie siedź beczynnie.

Pracuj nad krokami, Pracuj nad programem, a cuda się wydarzą.

Bądź otwarty na naukę, zdobądź sponsora, a twoje życie się nie pogorszy.

Zwłaszcza, gdy zaczniesz słuchać i przestaniesz mówić.

Doświadczenie, siła i nadzieja to podstawy sponsorowania.

Szałość oznacza powtarzanie tego samego oczekując innych rezultatów.

Twoje najlepsze myślenie doprowadziło cię tutaj, więc przestań oceniać innych.

Żyj i pozwól żyć innym - przestań bawić się w Boga!

- Idę tam tylko dzięki łasce Bożej

Nie mogę wymienić każdego hasła, ale bądź wierny sobie.

Jeśli jesteś uczciwy, otwarty i gotowy, znajdziesz te, które działają w Twoim przypadku.

Kiedy wszystko zostanie powiedziane i zrobione, dla każdego znajdzie się miejsce,

Żeby doświadczyć przebudzenia duchowego i otrzymać swój udział w radości.

Nie poddawaj się, jeśli zmagasz się z trudnościami, może nie udać ci się od razu.

Każdy ma wzloty i upadki, wszyscy doświadczamy trudności na drodze.

Wytrwałość i konsekwencja pomagają nie zbaczać z drogi.

Dlatego grupa apeluje do mnie co tydzień, przede wszystkim - ciągle wracaj!

Shim F., New Jersey, USA

Biedny ja ... biedny ja ... nalej mi kolejnego drinka (Poor Me ... Poor Me ... Pour Me Another Drink)

Pielęgnuj postawę wdzięczności

Osoba z Polski opisuje pracę nad przemianą negatywnego myślenia i narzekania na pozytywność i wdzięczność.

Moja sponsorka i członkowie anglojęzycznej grupy domowej zasugerowali, abym wymieniła rzeczy, za które jestem wdzięczna w trzeźwości. Prawdopodobnie nie mogli dłużej znieść mojego narzekania i dlatego to zasugerowali. Moja sponsorka poprosiła mnie, żebym pielęgnowała postawę wdzięczności, ponieważ z natury jestem sarkastyczna, szukam winnych, trzymam się roli ofiary itp. Ludzie którzy są wdzięczni, nie muszą pielęgnować postawy wdzięczności. To właśnie ci, którzy nie mają takiej postawy z natury, jak ja, muszą ją pielęgnować i ćwiczyć się w niej poprzez ciężką pracę. Dziękuję za prawie 4 lata abstynencji (i 6 lat zdrowienia we wspólnocie SA). W szczególności za:

Kontakty z ludźmi, poczucie przynależności, tak bardzo mi drogie.

Cierpliwość do moich silnych emocji, do moich uraz, do mojej postawy ofiary, bardzo silnej, długo obecnej, i prawdopodobnie bardzo męczącej dla innych ludzi (wierzcie mi, ja muszę siebie znosić 24/7, to dopiero niedogodność)

Znoszenie mojego spóźniania bez komentarzy (na ogół)

Towarzyszenie mi w trudnych sytuacjach w życiu (niepełnosprawność, śmierć ojca, mój nowotwór i trudne leczenie, utrata zdolności do pracy, okresowe silne dolegliwości bólowe, okresowe fale (rzuty) depresji, wyprowadzka z domu i oddzielnie od rodziców, z którymi byłem we współzależności). Byli przy mnie ludzie.

Za człowieka z SA, który trzymał mnie za rękę, kiedy nie wybudzałem się z operacji guza i przyniósł mi wtedy kwiatki. Dziękuję szczególnie za homoseksualistów we wspólnocie. Heteroseksualny mężczyzna by chyba nie dał rady mi towarzyszyć wtedy.

Za mężczyzn z naszej wspólnoty (każdej orientacji) którzy byli ze mną gdy dowiedziałam się że mój nowotwór jest złośliwy i że jest duże ryzyko że szybko umrę. Za tą godzinę w knajpie przy herbacie i za ich obecność dla mnie. Ja nie byłam w stanie rozmawiać, byłam w szoku, ale oni tam byli. Nie byłam sama z doświadczeniem śmierci.

Za doświadczenie śmierci na programie w trzeźwości. Okazało się że jednak raczej przeżyję, co nie było najbardziej prawdopodobną wersją. Najbardziej prawdopodobna była szybka śmierć. Dzięki temu doświadczeniu przestałam odkładać życie na później. To kolosalna zmiana, byłam mistrzem prokrastynacji. Teraz nie odkładam życia na później, albo raczej odkładam mniej.

Dziękuję za odejście od zawodu, który kompletnie nie pasował do mojej psychiki, zdolności i wrażliwości, i który mnie uszkadzał.

Dziękuję za pieniądze ze spadku, zwłaszcza za to że przyszły tak późno, w zdrowieniu, że byłam w stanie ich mądrze użyć. Gdybym dostała je wcześniej to użyłabym ich kompletnie inaczej i zrobiłabym sobie

krzywdę. Dostałam je wtedy, kiedy już dorosłam na programie i umiałam ich użyć. Teraz bardziej umiem siebie wspierać.

Dziękuję za cały pakiet miłości i cierpliwości do siebie, wcześniej traktowałam siebie okrutnie i z dyscypliną. Teraz bardziej potrafię być swoim własnym przyjacielem. Potrafię być bardziej cierpliwa i delikatna dla siebie. I w konsekwencji - dla innych.

Dziękuję za mój ukochany anglojęzyczny miting „Bozo on the bus”, tu jest dużo miłości w praktyce, i dziękuję za mitingi polskiej wspólnoty, szczególnie za „Zbawiciela”, „Rakowiecką” i „Narutowicza”, gdzie miałam towarzyszy w bólu odstawiania, i w dyscyplinie zdrowienia (niezbędnej na początku). Bez was bym nie dała rady.

Za mężczyzn i kobiety ze wspólnoty, które prznosiły i przewoziły mi rzeczy przy przeprowadzkach, robiły ze mną zakupy albo dla mnie zakupy, przestawiały meble w mieszkaniu, wierciły otwory w ścianach pod hamaki, sprzątały piwnicę, trzepały dywany, nosiły 3 metrowy (3 yardowy) pień drzewa na 8 piętro, przynosiły pulsoksymetr w kowidzie, i kule inwalidzkie jak skręciłam nogę, pożyczyły książki, albo czasem wpadały pogadać lub zapraszały mnie do siebie na herbatkę.

Za telefony i kontakt i modlitwy

Za tłumaczy angielskiego. Za wspólnotowych tłumaczy grupowych angielsko-polskich, za polską wersję *Białej księgi*, za tłumaczenie spikerek na zlotach, ulotek, ogłoszeń. Zrobili kawał roboty bez pieniędzy.

Za wspólnotowych tłumaczy polsko-angielskich, tłumaczących specjalnie dla mnie, kiedy potrzebowałam się porozumieć, bez pieniędzy.

Za tłumaczy angielsko-angielskich, którzy nie znają polskiego a tłumaczą trudny angielski na łatwy angielski. To bardzo trudna wersja tłumaczenia, a jest co najmniej 5 osób które robią systematycznie coś takiego dla mnie. Tu jestem niezwykle wdzięczna, to daje mi poczucie że jestem członkiem grupy. Nierozumienie języka strasznie oddziela. Choroba już oddziela od ludzi, więc jak język mnie łączy z ludźmi, a nie jest następną rzeczą, która dzieli to to jest coś mega ważnego.

Za ludzi którzy podrzucają mi wiadomości z Whatsapp (polskich grup i anglojęzycznych)

Za organizatorów warsztatów, szczególnie za Mariusza, Arka i Krzysia, warsztaty zorganizowane przez nich zmieniły moje zdrowienie i moje życie.

Za nowy, zupełnie inny kontakt z Siłą Wyższą. Nie myślałam że można być w takiej zażyłości z Bogiem.

Za moje dwie ulubione modlitwy „pomóż mi odłożyć na bok” i modlitwę 11 kroku (św. Franciszka).

za 14 mitingów tygodniowo w moim mieście (tak, mamy "face to face" miting dwa razy dziennie w Warszawie)

za 7 mitingów „face to face” dostępnych „z buta” z miejsca gdzie mieszkam - a Warszawa to duże miasto. Mam szczęście i mieszkam w dobrym miejscu.

Za moje mieszkanie z obłędnie pięknym widokiem i zarąbiste zachody słońca.

Za wspierających sąsiadów i spokojne osiedle.

Za zdrowie mojego kota i za jego mruczącą miłość.

Za to że widzę i słyszę i mogę chodzić. Za to że mam sprawne obie ręce. Za to że nie wycięli ze mnie zbyt dużo przy leczeniu nowotworu i nie trzeba było mnie jakoś mocno uszkodzić. A wcale nie zapowiadało się tak różowo na początku.

Za służbę zdrowia w Polsce.

I za rentę. Mała bo mała ale zawsze coś.

Za paczkomaty i możliwość dostarczania zakupów do domu. Można nie jeździć do sklepu, nie lubię sklepów.

Za książkę Droga Artysty. Za pracę z blokadami w środku, może da się żyć bez nich?

Za możliwość bycia artystą - na razie mi nie wychodzi, ale chodzi mi o to że mogę spróbować, mam czas, mam warunki.

Za to, że Bóg buduje na tym gdzie jestem słaba, a nie tym gdzie jestem mocna. Że nie trzeba zasłużyć, nie trzeba zaciskać pośladków, że nie trzeba udowadniać. Po prostu wystarczy być. Być obecnym i gotowym słuchać. I już.

Liliana T., Warszawa, Polska

Trzymaj się zwycięzców

Dzisiaj kogut - jutro rosół

Grupa macierzysta SA

Co to jest grupa macierzysta SA? Co to znaczy, że grupa macierzysta jest bytem duchowym? Czy muszę dołączyć do grupy macierzystej? Jaka jest moja rola w grupie? Dowiedz się o problemach, z którymi często spotykają się grupy macierzyste SA i jak sobie z nimi radzić. Ucz się z doświadczeń innych prowadzenia zdrowych mitingów organizacyjnych grupy i pełnienia służby dla grupy macierzystej. Czy moja grupa macierzysta prenumeruje drukowaną wersję ESSAY? Czy na mitingu korzystamy z materiałów ESSAY? Tę inspirującą i ciekawą broszurę, która pomoże tobie i grupie macierzystej znajdziesz w sklepie SA: <https://tinyurl.com/5n945edk>

Trzymaj korek w dzbanku

Śpiewając hasła

Dwóch Holendrów dzieli się wspólną radością tworzenia muzyki zdrowienia

Śpiewajcie hasła i uczcie się ich na pamięć: W 2018 roku para SA/S-Anon jeździła po naszym regionie prowadząc warsztaty „Hasła ratują życie”. Dzielili się tym, jak wykorzystują hasła i Tradycje w codziennym zdrowieniu, zarówno indywidualnie jak i jako para. Muzyka i humor dały warsztatom lekki charakter. Śpiewaliśmy piosenki zdrowienia, które były rozdawane na kartkach. https://drive.google.com/file/d/1qgxTNGh-1DRVohGjvpH57YKgVF8M6p_/view?ts=62eba3b0

Coraz bardziej dostrzegam wartość haseł. Są proste i trafne, podczas gdy ja często komplikuję. To okrucy doświadczenia, siły i nadziei. Rym, rytm i aliteracja sprawiają, że łatwo je zapamiętać. Lubię przekształcać je w piosenki. Hasła tworzą też świetne tytuły.

Dwie kartki haseł, które podarował mi były sponsor, przydały się, gdy hasłem międzynarodowego zlotu w Madrycie w 2019 roku okazało się być „Życie hasłami” (Living The Slogans). W piosence *Living The Slogans** wersy składają się wyłącznie z haseł.

Tylko spokojnie: W piosence *Trigger to Pray*** (Zachęta do modlitwy) wersy opisują, jak było dawniej, gdy rządziło moje ego. Refren stawia wyzwanie, by „zachętę do nienawiści” zamienić na „zachętę do modlitwy”. Pewnego razu, gdy moja trzeźwość nie była stabilna, natknąłem się na piosenkę *Run For Your Life* Johna Lennona i poczułem, że mogę ją przekształcić w głos mojego ego, które próbuje mnie kontrolować, gdy staram się zdrowieć, i wyszło z tego *Run For The Wild Elephant****.

Odpuść i pozwól działać Bogu: Podczas ostatniego internetowego wydarzenia „Wspieramy Kobiety w SA” wspólnie śpiewaliśmy *Żyjąc hasłami* (Living the Slogans). Przy nie wyciszonych mikrofonach *Odpuść i pozwól działać Bogu***** (Let Go, Let God) zabrzmiało z wielu domów w całym regionie - to była wspaniała chwila jedności i radości. W innej piosence, zatytułowanej *Let Go and Let God*, ułożyliśmy te związane, aliteracyjne słowa w rytmie swingu. Została ona nagrana na międzynarodowym zlocie w Nashville w styczniu 2020.

Niektóre piosenki cytują naszą literaturę - *Trudging The Road Of Happy Destiny*, *The Eighteen Wheeler*, *Just For Today* oraz *The Promises*. W innych utworach ułożyliśmy muzykę do modlitw programowych - *Modlitwa o pogodę ducha*, *Modlitwa Jedenastego Kroku* i *Modlitwa Siódmego Kroku* - świetny sposób, by nauczyć się ich na pamięć! *Serenada SA* to utwór chwalący program i wspólnotę, używany do świętowania rocznic trzeźwości.

To jest program „my” – czyli wspólnotowy: Z Marcelem pierwszy raz zagraliśmy na niderlandzkim dniu trzeźwości w 2017 r. Dopiero co wziął do ręki gitarę basową i tak ćwiczył, że miał pęcherze na palcach. Od tego czasu nie przestaliśmy dzielić się tą wspaniałą formą wspólnych spotkań i zgromadziliśmy całkiem spory repertuar. Hasła, które naprawdę rozpalają moją wyobraźnię to: *Tylko spokojnie*, *Upraszcza* oraz *Postęp nie perfekcja*. Spotykamy sporo kolegów muzyków na wydarzeniach krajowych i międzynarodowych. Na warsztatach „Walk to Freedom” świętujących „2022 - Rok zakładów karnych”, osoba pełniąca służbę, z domu w USA, śpiewała razem ze mną i Marcelem w Holandii i wspólnie rozwiązaliśmy problem asynchroniczności dźwięku internetowego grając na zmianę.

Love Can't Wait to Give (Miłość nie może się doczekać, aby obdarować): Śpiewając z kilkoma wspaniałymi kolegami na ostatnim niderlandzkim zlocie, byłem oczarowany i poruszony do łez. *Zaskoczony Radością* (Surprised by Joy), tży mnie orzeźwiły, bo przez pewien czas cierpiałam z powodu słabej więzi z Siłą Wyższą. Mieliśmy przyjemność grać z wokalistami-gitarzystami, perkusistami - od kastanietów po cajn - a ostatnio ze wspaniałym skrzypkiem, który dołączył do nas po krótkiej próbie! Utworem *An Attitude Of Gratitude****** dziękuję Sile Wyższej, sponsorowi, grupom, sponsorowanym i osobom ze wspólnoty za dzielenie się zdrowieniem. Dziękuję przyjacielowi Marcelowi za nieustający entuzjazm i poczucie humoru. Dziękuję wszystkim za granie, śpiewanie i kołysanie się w rytm muzyki. Dziękuję powiernikowi SA, który wspiera muzykę na wydarzeniach i wreszcie dziękuję Wam wszystkim za słuchanie. To program wspólnotowy, piosenki zdrowienia są więc wspólnym wysiłkiem i radością.

Marcel S., Amsterdam oraz Ben V., Leiden, Niderlandy

Nasze piosenki o zdrowieniu:

- * Życie hasłami (Living the Slogans): <https://tinyurl.com/3697ukyww>, Tekst: <https://tinyurl.com/3z7ua8vww>
- ** Zachęta modlitwy (My Trigger to Pray): <https://tinyurl.com/33h6djpf>, Tekst: <https://tinyurl.com/4zk4vummd>
- *** Run for the Wild Elephant: <https://tinyurl.com/34kevmd9>, Tekst: <https://tinyurl.com/3f69r62n>
- **** Opuść i pozwól działać Bogu (Let Go and Let God): <https://tinyurl.com/44czpzdww>, Tekst: <https://tinyurl.com/y9tf4msn>
- ***** Postawa wdzięczności: <https://tinyurl.com/mvdm6r4w>, Tekst: <https://tinyurl.com/3n8jmn4z>

Zgodnie z Tradycją Szóstą, podanie linków nie oznacza, że ESSAY popiera ich treść lub podmioty z nimi związane.

Wszyscy jesteśmy tutaj, bo nie wszyscy jesteśmy tam

Gdy wszystko inne zawiedzie, postępuj zgodnie z sugestiami

Hasła - Jak je wykorzystać w naszym codziennym życiu

Hasła są szybkim przewodnikiem na drodze zdrowienia

Hasła uratowały mu życie i do dziś go inspirują, żeby upraszczać.

Mam sentyment do hasel - można powiedzieć, że uratowały mi życie. Na początku zdrowienia AA moja grupa macierzysta działała według „starej szkoły”, czyli nie można było dzielić się na mityngu, dopóki nie miało się 1 roku trzeźwości (mogliśmy zadawać pytania). Nudziło mi się, gdy słyszałem te same stare historie, więc czytałem na ścianach: 12 Kroków, 12 Tradycji oraz HASŁA! Spodobało mi się rozmyślanie nad nimi oraz zastosowanie ich do najważniejszej osoby na mityngu - czyli do MNIE. Moje najlepsze myślenie doprowadziło mnie tutaj, więc co z hasłem *myśl MYŚL myśl?* Byłem kłębkim nerwów, więc nie było nawet mowy o *Tylko spokojnie!* Zasłużyłem na więzieniu, więc nadal bardzo lubię *Tylko dzięki łasce Bożej*. Nawet dzisiaj nie jestem tak zdrowy, jak bym chciał, ale mogę *działać tak jakbym był trzeźwy* lub *udawać aż mi się uda*. Dzięki Bogu chodzi raczej o *duchowy postęp niż duchową perfekcję*.

Minęło 25 lat trzeźwości w AA zanim sięgnąłem dna uzależnienia od żądzy i skierowano mnie do SA. Można powiedzieć, że *ciągle wracam i nie zrezygnowałem zanim wydarzył się cud zdrowienia*. Uważam, że *Bóg robił dla mnie to, czego sam nie mogłem zrobić dla siebie*. Uwielbiam Niespodzianki Siły Wyższej!

Miałem kilku znakomitych sponsorów, którzy pokazali mi, że *nie mogę nic zatrzymać dla siebie, jeśli nie przekażę tego innym*. Mogę żyć i pozwalać żyć, odpuszczając i pozwalając Bogu, ale będę starał się nieść posłanie innym cierpiącym seksoholikom. Dla mnie hasła to przewodnik na drodze zdrowego rozsądku.

Jestem skomplikowaną osobą ze skomplikowaną chorobą, uzależnieniem od żądz. Zapewne powoli się uczę - przywlokłem się do SA dopiero w wieku 62 lat, zdezorientowany i zaprzeczając - nałóg mi dokopał. Dziękuję Bogu i SA za rozwiązanie i postawę wdzięczności. Dziś staram się nie komplikować.

W literaturze SA jest kilka odniesień do haseł. Książka *Zacznij działać* w dodatku A wymienia 14 haseł. W indeksie medytacji *Prawdziwa więź* jest lista 26 czytań wykorzystujących lub nawiązujących do haseł.

Lubię niektóre hasła z innych wspólnot np. S-Anon: *Nie spowodowałam tego, nie mogę kontrolować i nie mogę wyleczyć* oraz *Świadomość, akceptacja, działanie*.

To piękno haseł - nie muszą być oficjalnie zatwierdzone, wystarczy, że są zatwierdzone i kochane w moim doświadczeniu, sile i nadziei: *korzystaj z nich lub je odrzuć*. Kiedyś przeszukałem stronę internetową AA pod kątem haseł, co dało mi wiele radości - jest ich całkiem sporo. Ostatnio znalazłem w Internecie 86 haseł zdrowienia! Ile razy słyszałeś, mówiłeś lub nawet modyfikowałeś *Ciggle wracaj?*

Gene T., Teksas, USA

To pierwszy drink powoduje, że zapijasz

TEMAT DYSKUSJI: Jak wykorzystuję hasła programu w życiu codziennym? W dobrze przygotowanej skrzynce z narzędziami zdrowienia, którą otrzymaliśmy od AA, znajdujemy nie tylko Kroki, Tradycje i Koncepcje, ale także HASŁA. Wszyscy znamy niektóre z nich. W wielu salach mitingów 12-kroków na ścianach wiszą plakaty z hasłami. Gene opowiada nam tutaj historię związaną z hasłami i ich pozytywny wpływ na wczesne zdrowienie i obecne życie. Jaką rolę odegrały hasła na początku Twojego zdrowienia? Czy sponsor lub grupa macierzysta cię ich nauczyła? Jak teraz używasz hasła w zdrowieniu? Jakie są Twoje ulubione? Co dla ciebie znaczą? Czy są chwile w Twoim zdrowieniu, w których jakieś hasło pomogło Ci zachować trzeźwość lub równowagę emocjonalną? Czy przekazujesz hasła sponsorowanym lub członkom grupy macierzystej? Co ty lub grupa macierzysta moglibyście zrobić, aby były one bardziej znane we wspólnocie? Możesz wykorzystać ten temat na mitingu dyskusyjnym lub przestać nam historię swojej drogi zdrowienia na essay@sa.org

Chcesz mieć rację czy być szczęśliwy?

Bardzo proszę bez kłótni na tratwie ratunkowej

Cześć, piszę tę historię dla wszystkich osób, którzy nie czują się częścią grupy w SA. Chcę, żebyś wiedział, że w SA też jesteś mile widziany. W SA jest miejsce dla każdego. Przez lata spotkałem członków, którzy są trochę inni niż ja - wierzą inaczej, ich punkt widzenia jest inny niż większości w lokalnej wspólnocie. Niektórzy mówili, że z tego powodu czują się odizolowani, ponieważ ich przekonania nie są zgodne z głównym nurtem grupy.

Był czas, że i ja czułem się inny niż wszyscy w grupie. Czułem, że nie pasuję, więc wiem, jak to jest czuć się outsiderem. Jednak jeśli to jesteś Ty dzisiaj, to chcę, żebyś wiedział, że jesteś kochany i wspierany.

Niektórzy ludzie nie wierzą w Boga. Dziwiło to tak bardzo wierzącego w Boga jak ja. Byłem fanatykiem Boga i bardzo osądzałem członków, którzy nie wierzyli tak jak ja. Jedna z osób z mitingu powiedziała, że ma wiele problemów z Bogiem. Ale zamiast próbować go zrozumieć, wyraziłem surową opinię wobec niego. Wstyd się dziś do tego przyznać, ale po prostu nie mogłem zrozumieć, jak ktoś może nie wierzyć w Boga. Przekonałem się, że to prawda, że *my, najbardziej tolerowani, stajemy się czasem najbardziej nietolerancyjni*.

Ale gdy bliski przyjaciel uświadomił mi niewłaściwe zachowanie wobec niewierzącego, przeprosiłem go i mieliśmy wspaniałą szczerą rozmowę. To mnie obudziło. Cieszę się, że mój przyjaciel zwrócił mi uwagę

i pomógł zobaczyć błąd w moim postępowaniu. Muszę zrobić wszystko, aby każdy czuł się bezpiecznie na mityngu bez względu na to, w co wierzy lub nie wierzy.

Popełniłem wiele błędów, proszę pomyśl więc o osobach, które mogą być trochę inne niż ty: wszyscy zapłaciliśmy wysoką cenę za miejsce na mityngach. Była to dla mnie bolesna nauka, że *wejście na program wymaga rygorystycznej uczciwości a pozostanie na nim wymaga rygorystycznej tolerancji*. Albo, jak określa to jeden znajomy oldtimer z AA: *Bardzo proszę bez kłótni na tratwie ratunkowej*.

Osoba anonimowa

Skrajność człowieka jest szansą dla Boga

Żyj i pozwól żyć innym

Dawniej kochałem filozofię i intelektualizm, chowałem się za mądrymi cytatami, aby zaimponować kobietom, sprawić, by mnie pożądały, oraz zaimponować mężczyznom, by mnie akceptowali. To wszystko wynika oczywiście z niskiej samooceny. Spędziłem mnóstwo pieniędzy i czasu na zbieraniu książek - religijnych, duchowych, wysokich lotów - wykorzystywałem wszystko, co mogłem z nich wynieść, aby manipulować innymi, aby dać im odczuć, że jestem niezbędny.

Pod wpływem czaru żądz nie zwracałem uwagi na wiek czy stan cywilny drugiej osoby. Chciałem tylko połączenia z płcią przeciwną, czy to fizycznie, czy wirtualnie przez media społecznościowe. W wyszukanych strojach przemierzałam ulice dziesiątki kilometrów, chcąc być pożądanym lub pożądaną innych. Pamiętam, że pewnego dnia na ulicy kobieta uciekła ode mnie z powodu tego, jak się na nią gapiłem. Po trzech latach na programie, z nawrotami od czasu do czasu, sięgnąłem dna i w końcu wytrzeźwiałem. Na tym etapie postanowiłem ciężko pracować nad programem, słuchając sugestii sponsora jakby to były rozkazy.

Szczególne jedno hasło pomogło mi pozostać trzeźwym jeden dzień na raz od 12 listopada 2018 roku - *Żyj i pozwól żyć innym*. Staram się żyć zgodnie z tym hasłem, zamykam więc oczy np. w windzie, gdy wchodzi kobieta, i trzymam się od niej z dala, aby czuła się bezpiecznie, nie niepokojona. Żyjąc według tego hasła, odwracam wzrok od par i kobiet, gdy idę ulicą, często przechodzę na drugą stronę ulicy, aby nie czuły się niepokojone. Zlikwidowałem wszystkie media społecznościowe, żeby nie nawiązywać kontaktu z kobietami. Dla ich dobra, dla ich spokoju ducha, usunąłem wszystkie numery telefonów kobiet, w tym z innych wspólnot czy z rodziny, z wyjątkiem najbliższych, jak trzy ciotki. Przystałem wypytywać przyjaciela o partnerkę i próbować dowiedzieć się, kim może być jego przyszła partnerka. Robię to wszystko po to, aby pozwolić każdemu człowiekowi żyć spokojnie, radośnie i bezpiecznie - nie niepokojony moją żądzą. W konsekwencji i ja żyję w trzeźwości, dzień po dniu, wolny od żądz.

Nie jestem doskonały. Popełniam błędy. Ale przez natychmiastowe przyznanie się do nich i wyciągnięcie na światło dzienne z innym członkiem SA wszelkich pożądlivych myśli lub motywów, nadal żyję w świetle programu SA, jeden dzień na raz.

Mina S., Dubaj, Zjednoczone Emiraty Arabskie

Dawny ja będzie znowu brać

Zrób kolejną właściwą rzecz - gdy nikt nie patrzy

Przerobił znane hasło AA na akronim, który jest podstawą jego zdrowienia.

Dla mojego uzależnionego mózgu z pamięcią złotej rybki, hasła są trafne, łatwe do zapamiętania, a kiedy otrzymam gotowość, możliwe do zrealizowania. Tak wiele przychodzi mi na myśl: *Jeden dzień na raz, Dobre Uporządkowane Prowadzenie, Odpuść i pozwól Bogu czy Wyluzuj*. Dwa hasła stały się podstawą zdrowienia i są wplecione w mój coraz bardziej 12-krokowy sposób życia. Pierwsze to *Zrób kolejną właściwą rzecz* - z dodatkiem - *szczególnie, gdy nikt nie patrzy*. Drugie hasło, które ułożyłem po latach mityngów, słuchania spikerów SA i AA, pracy nad krokami, ze sponsorem i sponsorowanymi oraz ogólnemu doświadczeniu wspólnoty, nazywam zasadą WAKP [wyjaśniona poniżej].

Przed przyjściem do SA w marcu 2014 roku moje ego było w amoku, a dramat i komplikacje władaly mną żelazną i coraz bardziej zaciskającą się pięścią. Straciłem wszelką zdolność słuchania wewnętrznego głosu, intuicji, prawdy, przekazu Siły Wyższej. Mimo że odróżniałem to, co słuszne od niesłusznego, dobro od zła, bezpieczeństwo od ryzyka, to tak bardzo rządził mną nałóg, że nie potrafiłem zrobić kolejnej właściwej rzeczy. Wszystko mnie przytłaczało, byłem pozbawiony steru, mój kompas moralny kręcił się w niekontrolowany sposób, więc przekroczyłem wiele fizycznych, emocjonalnych i duchowych granic. Życie całkowicie wywróciło się do góry nogami, a ja coraz bardziej zamykałem się w sobie. Byłem naprawdę „oddzielony” - jak to wymownie opisuje *Biała księga*.

Jednak dzięki łasce programu SA skupiam się na tym, żeby robić kolejną właściwą rzecz - szczególnie gdy nikt nie patrzy. Ta zasada utrzymuje mnie w chwili obecnej. Mogę powierzyć te dwa niebezpieczne dni - wczoraj i jutro. To ogromnie upraszcza życie. Zmniejsza presję, by mieć wszystko przemyślane i rozwiązane, więc ukierunkowuje mnie na Boży czas, a nie mój. Pomaga mi też być lepszym sponsorem, mężem, ojcem, bratem i człowiekiem. Takie nastawienie pomaga też zmniejszyć egocentryczne, skupione na sobie skłonności, przekuwa balon mojego ego i zwiększa pokorę. A jednocześnie pomaga mi dążyć do zdrowienia we wszystkich poczynaniach. Odłożyłem na bok wszystkie preteksty i fałszywe ideały, a potrzeba „spójrz na mnie” wyparowała, na szczęście - podejrzewam, że szczególnie dla ludzi wokół mnie. Nawet pies wydaje się być bardziej spokojny.

Drugie podstawowe hasło dla mnie nazwałem zasadą **WAKP**. **W** to **W**dzięczność. To moje antidotum na urazę i wściekłość, oraz bliskie im wady charakteru - złość, zawiść i strach. Kiedy skupiam się na tym, co mam, zamiast czego nie mam, szklanka staje się do połowy pełna i nie brakuje mi niczego materialnego. Głównymi zasadami stają się miłość i tolerancja. Dziś nie mogę przejść pięciu minut bez myślenia o wszystkich rzeczach, za które jestem wdzięczny, w tym drobne lub pozornie małe sprawy. **A** to **A**kceptacja i stanowi przeciwwagę lęku. Kiedy się zmagam, na pewno coś we mnie jest nie tak, jak sugeruje modlitwa. Spędziłem większą część czterech dekad na łamaniu tej zasady, na próżno walcząc ze wszystkim i wszystkimi. Im szybciej zaakceptuję, że wszystko jest na swoim miejscu, tym szybciej działa rozwiązanie. **K** to **K**apitulacja. Kapitulacja jest lekarstwem, które wyłącza mój ślepy punkt kontroli, potrzebę wyrażania opinii na każdy temat, rozwiązywania problemów wszystkich ludzi lub osądzania wszystkich oprócz siebie. Gdy kapituluję, pogłębia się jedność z bliźnimi, rodziną i Siłą Wyższą. **P** to **P**okora. Na początku skupienie na widzeniu siebie w prawdzie – dobro i zło - łagodziło ryzyko upokorzenia. Z czasem to udoskonaliłem, by zrównoważyć moje ego.

W żadnym wypadku nie mam wszystkiego poukładanego - gdybyś spędził 5 minut w mojej głowie, uciekłbyś gdzie pieprz rośnie. Jednak co zadziwiające, nigdy nie myślałem tak jasno. Poziom dramatyzmu jest niski, życie jest chwalebnie nudne, a duchowa więź z Siłą Wyższą jest w 4-tym wymiarze, jak obiecał Bill W. w latach 1930-tych. Te dwa hasła nadal skłaniają mnie do pogłębiania zdrowienia i trzeźwości. Nie jestem wyleczony ani odporny na żądze, ale żądza na szczęście jest na niskim poziomie, więc uruchomienie się nie jest pierwszą ani ostatnią myślą mojego dnia.

Bill K., Nowy Jork, USA

Gniew od zagrożenia oddziela tylko jedna litera (Anger Is But One Letter Away From Danger)

Jedyną rzeczą, którą musisz zmienić jest ... wszystko

Jeden dzień na raz

Trzeźwa od 1993 roku - jej poczucie rozpaczy, winy i wstydu zastąpiły wdzięczność i akceptacja.

Dla mnie zdrowienie oznacza, że obecnie najgorszy dzień jest lepszy niż najlepszy dzień w czasie mojego szaleństwa. Co to oznacza? Nie brzmi to racjonalnie. Kiedy przyszłam do SA, byłam zdesperowana. Chciałam przestać się uruchamiać bardziej niż czegokolwiek. Obiecałam sobie, że nie będę miała kolejnego romansu ani innego chorego zachowania. Wcześniej chodziłam do kościoła modląc się, żeby Bóg pomógł mi przestać, bo żyłam ogarnięta rozpaczą, winą i wstydem.

Po latach szaleństwa zaczęłam chodzić do terapeuty, który zasugerował mi SA. Byłam przerażona. Nie chciałam, by ktokolwiek wiedział o strasznych rzeczach, które robiłam. Ale ten pierwszy miting SA był początkiem nowego życia.

Myślałam, że zdrowienie to zaprzestanie seksu. Zamiast tego chodziło o kapitulację wobec żądy i rozwinięcie zdolności zdrowej bliskości. Nie wiedziałam, że bliskość to dwoje ludzi komunikujących się szczerze i z miłością. Nauczyłam się być świadoma tego, co dzieje się wokół mnie. Podstawą dla mnie stała się i nadal jest natura - kiedy zaczyna się szaleństwo w głowie, biorę trzy głębokie oddechy i patrzę na zewnątrz. Chmury, kwiaty i zwierzęta przypominają mi, że Siła Wyższa cały czas jest blisko mnie.

Na szczęście zdrowienie to jeden dzień na raz, co dobrze ilustruje zdjęcie haftu mojej belgijskiej sponsorowanej i jej kota Miliona. Moje życie dzisiaj to skupienie się na chwili obecnej i wdzięczności. Nie mówię, że każdy dzień jest idealny - to jest w porządku. Dziś wybieram trzeźwość.

Priscilla C., Tennessee, USA

Przyprowadź umysł, a ciało podąży za nim

Najpierw rzeczy najważniejsze

Mam wspaniałą żonę i trójkę dzieci. Uwielbiam opowieści i surfing. Od wielu lat jestem wolontariuszem, który przyczynia się do rozwoju społeczności. Absolutnie kocham życie i żyję nim w pełni. Ale nie zawsze tak było. Przez ponad 15 lat byłem w szponach żądy i uzależnienia od pornografii, nigdy nie znając prawdziwego szczęścia, ponieważ spędzałem życie na braniu, zamiast dawaniu.

Brałem pornografię w każdy możliwy sposób. Nigdy nie mogłem być sam w Internecie bez szukania porno. Doszło do etapu, w którym zaczęło to wpływać na zdrowie psychiczne i relacje z najbliższymi. Zawsze starałem się przybierać radosną minę, ale tak naprawdę rozpadałem się, opanowany przez nałóg. Potrzebowałem pomocy. Nie miałem pokoju psychicznego, emocjonalnego ani duchowego.

Żona i bliski przyjaciel zachęcili mnie do spróbowania SA. Na tym etapie byłem już zdesperowany i nie trzeba było długo przekonywać mnie do tego, żeby spróbować. Poszedłem na pierwszy miting nie wiedząc czego się spodziewać. To, co znalazłem, było początkiem nowego życia. Ludzie na mitingu byli prawdziwi, szczerzy i brali odpowiedzialność za swoje zdrowienie. Nie było w nich nic fałszywego. Najbardziej zaimponowało mi to, jak bardzo byli szczerzy i jak ciężko pracowali, by uwolnić się od nałogu. Zachęciło mnie to, zapragnąłem więc wolności od uzależnienia, jaką oni mieli.

Zacząłem się uczyć od ludzi z grupy, tych mężczyzn, którzy byli szczerzy i prawdziwi. Powiedzieli mi, że najważniejszą rzeczą to przyznać, że jestem bezsilny wobec żądy i że moje życie stało się nie do opanowania. Wśród tych ludzi nie było osądzania ani zawstydzania. Dzielili się swoją bezsilnością i niemożnością panowania nad życiem i pokazali mi, jak wiele nas wszystkich łączy. Wyjaśnili mi Kroki i pokazali, jak wygląda branie odpowiedzialności.

Zacząłem pracować nad krokami, biorąc sobie do serca oferowaną wolność i wytrzeźwiałem. Życie nie jest idealne, nie jest różowe, ale doświadczam rzeczywistości, żyję na warunkach życia. To niezwykle uwalniające doświadczenie. Dzisiaj mam dobre wyczucie sytuacji.

Hasło, które najbardziej mnie inspiruje to *Najpierw rzeczy najważniejsze*, ponieważ zachęca do zdrowych priorytetów: program zdrowienia, ludzie, wobec których mogę być odpowiedzialny, umieszczenie praktycznych filtrów na komputerze i urządzeniach, ćwiczenia. Cieszę się drugą szansą życia. Mam dzisiaj nowego szefa.

Calvin, Newcastle, Australia

Lęk jest ciemnią, w której rozwijamy negatywną postawę

Historie osobiste SA: Jestem tak chory jak moje sekrety

Bolesny wypadek na rowerze uświadomił mu, że najwyższy czas poddać się programowi działania i otworzyć się, zwłaszcza co do spraw, o których nie chciał mówić.

Przed przyjściem do SA nie wierzyłem, że żądza jest dla mnie istotną sprawą. Całe życie się masturbowałem, czasem korzystałem z pornografii. Uruchamiałem się z innymi mężczyznami 4 do 6 razy w miesiącu. Wydawało mi się, że żyłem udanym podwójnym życiem - z jednej strony odnosiłem sukcesy jako nauczyciel, ojciec, mąż i lider w kościele, z drugiej strony byłem jednak uzależniony od seksu. Mogłem podierać się czynnikami stresu związanymi z karierą, rodziną czy kościołem, a innym wydawać się mądrym i odważnym liderem. Później jednak rozładowywałem emocjonalną presję uruchamiając się seksualnie. Poza uciążliwym poczuciem winy i wstydu, ten schemat zdawał się działać.

We wrześniu 2017 r. zdałem sobie sprawę, że nie mogę dłużej żyć w napięciu pomiędzy prawdziwym ja - a ja uzależnionym. Uzależnienie stawało się coraz silniejsze. Gdybym czegoś nie zrobił, natóg pochłonąłby wszelkie dobro, które we mnie pozostało. Ujawniłem więc moje podwójne życie żonie i dwóm synom, rozpocząłem intensywny program terapii seksualnej i zacząłem chodzić na mitingi SA.

Terapeuta powiedział, że muszę wytrzeźwieć - bez seksu przez co najmniej 90 dni. Wytrzymałem prawie 4 miesiące. To była negatywna trzeźwość, każdy dzień, oparta wyłącznie na strachu: obawie, że stracę żonę, synów, wnuka, przyjaciół i reputację. Bardzo chciałem seksu, ale bałem się, że jedna wpadka spowoduje utratę wszystkiego, co było dla mnie ważne. Mój brak prawdziwej kapitulacji i ciągłe pretensje do innych doprowadziły mnie z powrotem do regularnej masturbacji.

Przez prawie 2 lata myślałem, że poradzę sobie z masturbacją raz na jakiś czas, wierząc, że odpowiednio reguluję swój apetyt seksualny. Minusem było to, że musiałem zerować datę trzeźwości i mówić o tym na mitingach SA, a chodziłem na 3 mitingi w tygodniu. Aby uspokoić swoje ego, często mówiłem: „Jestem wdzięczny, że jestem tu dzisiaj”, zamiast podać datę, kiedy ostatnio się masturbowałem. Byłem niezadowolony z SA za to, że tak twardo podchodzi do trzeźwości. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że moje zachowanie podsycalo tłące się uzależnienie od żądy.

Siła Wyższa przebudziła mnie w piątek, 13 marca. Miałem dziwny wypadek na rowerze i złamałem trzy kręgi szyjne. Krąg C1 był całkowicie złamany w dwóch miejscach, a lekarze mówili, że powinienem być martwy lub przynajmniej sparaliżowany od szyi w dół. Tygodnie, które nastąpiły po wypadku, dały mi dużo czasu do myślenia, gdyż byłem unieruchomiony.

Co robił Bóg? Dlaczego jeszcze żyłem? Jak wyglądałoby moje życie, gdybym był sparaliżowany od szyi w dół? Dwa miesiące po wypadku zdałem sobie sprawę, że rzeczy, które musiałem zrobić, aby poradzić sobie z bólem i dojść do siebie po wypadku rowerowym, były tylko ułamkiem tego, co musiałem zrobić, aby wytrzeźwieć. Postanowiłem więc, że oprócz powrotu do zdrowia fizycznego, podwoję wysiłki w kierunku zdrowienia z uzależnienia. Zacząłem 90 mitingów w 90 dni, umówiłem się na mitingi pracy nad krokami ze sponsorem i zacząłem dzwonić do innych członków wspólnoty.

Nienawidzę rozmów telefonicznych. Czuję się niekomfortowo przy długich pauzach. Nie chcę się dzielić szczerze tym, że żądza zajmuje tak dużą część mojego życia. Wstydzę się przyznać, jak uprzedmiotawiam własne ciało. Nie lubię zaczynać rozmowy od tej jednej rzeczy, o której nie chcę powiedzieć. Ale i tak dzwonię. Wpisuję do kalendarza nazwiska mężczyzn, do których będę dzwonić w danym tygodniu. Obecnie dzwonię do kilku tygodniowo. Teraz kilku z nich bije mnie na głowę i dzwoni do mnie, zanim ja mam szansę zadzwonić do nich. **Jestem tak chory jak moje sekrety**. Rozmowy z innymi seksoholicami pomagają mi utrzymać pozytywną trzeźwość.

Bóg uratował mi życie 13go marca i nadal ratuje je dzień po dniu, gdy idę drogą zdrowienia. Moim kompasem jest pozytywna trzeźwość. Im dłuższy okres trzeźwości, tym bardziej precyzyjny staje się mój detektor żądy. Zaczynam czuć, co tak naprawdę dzieje się w środku. Dostrzegam komfort i radość u innych ludzi i sam też zaczynam tego doświadczać.

Rozdział na temat odstawienia w Białej księdze SA opisuje trzeźwość w następujący sposób: „Trzeźwość powoduje wejście na nową, nieznaną drogę, co przypomina poruszanie się po obcym kraju bez znajomości jego języka i obyczajów. Ów kraj jest w tym przypadku całkiem nową wewnętrzną

przestrzeni: Bez narkotyku zaczynamy odczuwać, co naprawdę dzieje się w naszym wnętrzu. Potrzeba czasu, aby się do tego przystosować, a wsparcie innych osób ze wspólnoty jest tu niezbędne. Wspólne podążanie tą drogą pomaga nam wyzwolić się od lęku przed odstawieniem. Widzimy, że inni, którzy idą przed nami, odkryli, że seks staje się faktycznie kwestią wyboru, gdy tylko zrezygnują z żądz i oczekiwania co do seksu. Ich dobre samopoczucie i radość są autentyczne; widzimy, że nie zwariowali ani nie poczuli się czegoś pozbawieni.” (Biała Księga SA, str. 39-40). Jestem wdzięczny Bogu, że dwukrotnie uratował mi życie, kiedyś rowerzysty, a teraz zdrowiejącego seksoholika.

Tim K., USA

Duchowość to umiejętność oderwania umysłu od siebie samego

Nie istnieje chemiczne rozwiązanie problemu duchowego

Samotny uzależniony jest w złym towarzystwie

Aby wyjść z bańki traumy, zaczął dzwonić i odkrył bezcenny dar pokoju i bliskości Boga.

Właśnie czytałem ESSAY i poczułem się poruszony, aby opisać doświadczenie, które miałem kilka lat temu. Doświadczenie i uzdrowienie, które nie wydarzyłyby się bez SA. Aby zrozumieć, co się stało, muszę opowiedzieć trochę o mojej historii. Jak byłem młodym chłopakiem ojciec był zawsze w pracy poza domem. Potrzebowałem ojca, więc wujek podjął się dla mnie tej roli, choć za pewną cenę. Zaczął mnie molestować i wykorzystywać seksualnie. Na początku podobała mi się ta uwaga, choć wiedziałem, że coś jest nie w porządku. Jak miałem 6 lat ojciec przeniósł się do domu na stałe. Nie wiedząc, jak się do niego odnieść, próbowałam sprawić, by mnie pokochał, robiąc coś, co wujek kazał mi robić. Reakcja ojca była natychmiastowa i ostateczna, wyrzucił mnie przez pokój do mojej sypialni i zatrzasnął drzwi, zostawiając mnie samego, całkowicie odrzuconego i przybitego, moje małe serce zmiażdżone. Jakiś tydzień po tym wujek przyszedł do mnie w nocy. Kiedy w moim bólu nie zgodziłem się na to, usiadł w kącie pokoju, wyglądał na przybitego, powoli zaczął bawić się sobą. Właśnie sam doświadczyłem takiego odrzucenia, nie mogłem więc tego znieść i podszedłem, aby go pocieszyć. Tej nocy jego wykorzystywanie mnie przybrało zupełnie nową formę.

W wieku kilkunastu lat to wykorzystywanie się skończyło, ale jego skutki będę nosił przez wiele lat. Kiedy myślałem o pójściu do seminarium, dwóch pierwszych kierowników duchowych, z którymi rozmawiałem, składało propozycje seksualne, a ja nie potrafiłem odmówić. Kiedy po opuszczeniu seminarium stałem się aktywny seksualnie, gdy miałem dwadzieścia kilka lat, stwierdziłem, że nie potrafię odmówić żadnemu mężczyźnie, który chciał uprawiać ze mną seks. Potem, kiedy próbowałem całkowicie zrezygnować z seksu w czasie, kiedy mieszkałem w wieloosobowym akademiku, odkryłem, że kiedy tylko słyszałem w nocy coś, co brzmiało jak czyjaś masturbacja, czułem się zmuszony do zaoferowania mojego ciała, aby mogli się nim nacieszyć. Było to problematyczne, ponieważ żyłem w tradycyjnym chrześcijańskim środowisku.

Tak było 30 lat temu. Dzięki łasce i mocy Boga od tamtego czasu nie uprawiałem seksu z inną osobą. Ale też nie potrafiłem otworzyć serca przed innym mężczyzną. Kiedy pornografia zaczęła przejmować moje życie trafiłem do SA. Powoli uczyłem się otwierać serce na Boga. Po pierwsze, musiałem znaleźć Siłę Wyższą, która kochała mnie pomimo - a może właśnie z powodu - uzależnienia od seksu. Jednak wciąż uzdrowienie wymykało mi się. W sercu miałem jakiś mur lub blokadę.

Kilka lat temu coś się wydarzyło. Przyjaciół miał kryzys psychiczny. Musiałem zawieźć go na wizytę lekarską. Jego cierpienie było bardzo wyraźne, a jednak nie potrafiłem się do niego przebić, by się z nim spotkać. Unikał kontaktu wzrokowego, powiedział tylko „cześć”. Kiedy jechaliśmy, wciąż błagałem Boga, aby mu pomógł i mówiłem Bogu, że zrobię wszystko, aby mu pomóc. Po powtarzaniu tego z całego serca przez 5-10 minut przyszła do mnie myśl, która przez większość życia była zamknięta za barierą strachu i bólu: „Mógłbym zrobić to, co wujek kazał mi robić, żeby go pocieszyć”. Byłem

jednocześnie zaskoczony i zdegustowany tą myślą. Dotarliśmy do celu. Powiedziałem przyjacielowi, jeśli będzie czegoś potrzebował, żeby dał mi znać.

Przypomniałem sobie hasło *Samotny uzależniony jest w złym towarzystwie*, więc zacząłem wykonywać telefony, aby to powierzyć. Musiałem to powtarzać przez kilka dni, zanim znów znalazłem spokój. Kiedy wszystko się uspokoiło - byłem innym człowiekiem. Zauważyłem, że mogę pracować na komputerze bez myśli o używaniu go do oglądania pornografii. Zmieniła się moja modlitwa. Wydaje się, że jestem bliżej Boga. Kiedy patrzę na to, co się wydarzyło, to tak jakby moja troska, niepokój i miłość do przyjaciela usunęły blokadę z serca, na której był wielki napis: „NIEBEZPIECZEŃSTWO. NIE WCHODZIĆ”. Bałem się całkowicie otworzyć serce przed kimkolwiek z obawy przed tym, co może się stać, byłem więc też zamknięty na Boga.

Kolejnym z lęków było to, że nie będę w stanie odmówić, jeśli kiedykolwiek zostaną poproszony o seks. Jak mówi 10 krok: „Jeśli zaś ogarnia nas chwilowa pokusa unikamy jej jak ognia”. (AA, str. 84-85) „Stwierdzamy, że dzieje się to wręcz automatycznie”. To bardzo wyzwalające doświadczenie widzieć, jak naturalne i automatyczne jest we mnie to poczucie wstrętu. Jestem bardzo wdzięczny za program i za wszystko, czego się nauczyłem przerabiając kroki.

Peter G., Ontario, Kanada

Darmo otrzymaliście, więc teraz darmo dawajcie

Aby to zatrzymać, trzeba to oddać innym

Kroki i Tradycje

Osoba z Filipin ciągle wraca, bo wierzy, że program zdrowienia SA działa, jeśli nad nim pracuje.

To działa, jeśli nad tym pracujesz, więc pracuj, bo jesteś tego wart

To jedno z haseł programu, które utkwiło mi w pamięci po tym, jak uczestniczyłem w pierwszym wirtualnym mitingu SA tu na Filipinach. Bałem się i wahałem, czy pójść na miting SA, ponieważ zaprzeczałem i wątpiłem w to, że jestem uzależniony od seksu. Mimo to zmusiłem się, aby dołączyć do tego mitingu, ponieważ bałem się stracić żonę i dzieci. Dobrze zapamiętałem ten pierwszy miting SA w lutym 2021 roku. Kiedy usłyszałem dzielenie się innych osób, natychmiast się utożsamiałem. Po raz pierwszy usłyszałem, że żądza jest istotą uzależnienia od seksu.

Konsekwentnie uczestniczyłem w wirtualnych mitingach SA na Filipinach, bardziej zainteresowałem się więc tym, co jest napisane w *Białej księdze*. Dzięki łasce Boga znalazłem sponsora, gdy byłem na zlocie SA Azji i Pacyfiku w kwietniu 2021. Cieszyłem się, że wreszcie mogę pracować na programie ze sponsorem. Jestem wdzięczny, że cierpliwie mi wyjaśnia, jak program pomaga mu trzeźwieć i zdrowieć. Jestem wdzięczny sponsorowi, ponieważ dzięki niemu zrozumiałem, jak żyć zgodnie z zasadami SA.

Najbardziej pomogło mi, gdy sponsor wskazał mi 18 narzędzi przewycięzania żądzy i pokusy (*Anonimowi Seksoholicy*, str. 189-203). Czytałem je codziennie, a gdy skończyłem, czytałem ponownie, aż rozumiałem, co oznaczają i jak działają.

Praca na programie jest bardziej efektywna i łatwiejsza do zrozumienia, jeśli podążam za wskazówkami sponsora. Nie tylko poprowadził mnie przez naszą książkę *Anonimowi Seksoholicy*, ale także wprowadził w czytanie i naukę z książek AA *Anonimowi Alkoholicy* oraz *12 Kroków i 12 Tradycji*. Zaprosił mnie na miting studiowania Kroków SA w Tajpej w sobotę rano, korzystając z książki *Zacznij działać*. Im więcej się uczę i faktycznie pracuję nad programem, tym bardziej dostrzegam jak Siła większa ode mnie stopniowo przywraca mi zdrowy rozsądek.

Zapamiętałem też oddanie inwentury pierwszego kroku na mitingu. Już po wszystkim czułem ulgę i akceptację innych seksoholiców. Gdy dotarłem do kroków 4-7, bardziej rozumiałem co oznacza „powierzenie wad charakteru”. Pracując nad krokami 8-11, poznałem, czym jest prawdziwa pokora. Na

kroku 12 cierpliwie modlę się do Boga, abym mógł znaleźć i pomóc innej chorej osobie, która tak jak ja rozpaczliwie potrzebuje pomocy.

Korzystając z dobrodziejstw technologii uczestniczę w wirtualnych mitingach SA w regionie Azji i Pacyfiku. Jedną z rzeczy, którą lubię uczestnicząc w mitingach SA Singapur jest to, że dzielimy się i czytamy Essay.

Na koniec mitingu SA mówimy „To działa, jeśli nad tym pracujesz, więc pracuj, bo jesteś tego wart”. Mogę powiedzieć, że to naprawdę zadziałało, gdy zacząłem przestrzegać zasad programu, przyjmować wskazówki sponsora, dzwonić do osób codziennej odnowy trzeźwości i innych członków SA na całym świecie, także uczestniczyć w mitingach i pełnić służbę dla dobra SA.

Nadal jestem na początku trzeźwości i zdrowienia, seksualnie trzeźwy od ponad 15 miesięcy, ale naprawdę wierzę, że program SA działa w moim przypadku. Będę wciąż wracał, bo program zdrowienia SA działa, jeśli ja nad nim pracuję. Wiem, że Bóg działa razem ze mną poprzez spotkanych ludzi, którzy pomagają mi pracować na programie.

Sherwin C., Filipiny

Próba modlitwy jest modlitwą

Daj sobie czas

Trzeźwy nie oznacza zdrowy

Ameer dzieli się tym, jak dzięki pracy z narzędziami programu dokonali się prawdziwe cuda, a on sam stał się lepszą wersją siebie.

Zgodnie z Tradycją Trzecią muszę po prostu zaprzestać wszystkich nałogowych myśli i zachowań, aby stać się częścią tego radosnego klanu! Jednak w miarę jak wzrastam w zdrowieniu, czuję, że chodzi bardziej o trzeźwość emocjonalną niż tylko seksualną. Raz po raz moja choroba chce zadowolić się abstynencją seksualną jako celem ostatecznym. Łatwo jest dać się wciągnąć w różne emocjonalne zawirowania przez wciąż obecne wady charakteru: urazy, obawy, egoizm i nieuczciwość. Sam pomysł, że jestem w porządku, z wyjątkiem seksualnego uruchamiania się, jest przebiegły, zaskakujący i potężny! *Trzeźwy nie oznacza zdrowy*, jak mówi hasło. Moje wady uformowały się przed nałogowymi zachowaniami seksualnymi. Te zachowania łagodziły dyskomfort związany z wadami, więc kiedy przestają się uruchamiać, te stare wady znów wychodzą i trzeba się nimi zająć.

„Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi” zdrowienia (AA, str. 58). Ale zdrowienia z czego? Z pozornie beznadziejnego stanu umysłu i ciała. Według mnie beznadziejny stan ciała to zachowania autodestrukcyjne, ale beznadziejny stan umysłu to nie tylko obsesja, ale wszelkiego rodzaju wady tworzące moje przekonania, idee i postawy.

Program prosi mnie, abym był życzliwy, troskliwy, pomocny, pokorny, uczciwy i bezinteresowny oraz żebym maksymalnie służył! Ale jak mogę być tym wszystkim, jeśli każdego dnia wlokę ze sobą urazy, lęki, egoizm i nieuczciwość? Zdrowienie prześlizgnie mi się między palcami jak woda w dłoni, jeśli nie będę pracował nad pokonaniem tych wad. Podobnie jak zatrzymanie destrukcyjnych zachowań seksualnych, muszę uporządkować zachowania destrukcyjne emocjonalnie!

Na szczęście program daje narzędzia, aby stać się lepszym człowiekiem: przez służbę, sponsorowanie, pomoc innym i ciągłą inwenturę stałem się lepszą wersją siebie. Na przykład odkryłem, że zawsze mam pretensje i urazy do żony. Po przepracowaniu tego na krokach, doszedłem do wniosku, że jestem od niej współzależny. Zacząłem pracę nad współzależnością i bezsilnością wobec naszego związku. Zaakceptowałem wolę Bożą w życiu, stale więc pracuję nad moim udziałem i kapituluję wobec współzależności, gdy tylko powstaje. W konsekwencji żyję wolny od współzależności od żony, jeden dzień na raz. To cud! Robię też wiele pośrednich zadośćuczynień życiem dla żony i dzieci. Moja

miłość do nich wzrasta i dojrzewa. Postrzegam żonę jako piękną osobę i widzę dzieci jako cenną część mojego życia. Czuję się przy nich bardziej ludzki i normalny niż kiedykolwiek.

Na tym cuda się nie kończą. Moja praca jest głównym źródłem uraz i obaw, gdzie niepewność finansowa i egoizm napędzają wszelkiego rodzaju wahania nastroju w ciągu dnia. Często muszę zatrzymać się i pomodlić za chorą osobę w pracy i poprosić Boga, aby pomógł mi okazać jej miłość, życzliwość i zrozumienie. Wtedy Bóg mi pomaga. Konsekwentnie pracując nad programem, rozwijam większą pogodę ducha wobec ludzi, którzy doprowadziliby mnie do wściekłości. Prawdę mówiąc, niektórzy ludzie nawet komentowali tę ostatnio nabytą nietypową umiejętność zachowania spokoju w sytuacjach konfliktowych.

Uczenie się, jak być bezinteresownym, kochającym i uczciwym jest niesamowitą podróżą w moim rozwoju. Od dłuższego czasu szukałem sposobu na życie dobre moralnie. Ten program zdrowienia pokazuje mi, jak to zrobić rygorystycznie pracując każdego dnia nad krokami 10 i 11. Te kroki są zbudowane na solidnych fundamentach kroków 1, 2 i 3 oraz na głębokim oczyszczającym działaniu kroków od 4 do 9. Niosę więc to postanie każdemu, kto go potrzebuje, pokazując, jak zastosowałem te zasady w życiu, co z kolei wypełnia zobowiązania 12go kroku! To przynosi mi wielką radość!

Tak jak kroki przemieniają mnie, tak tradycje pomagają mi zrozumieć jak żyć i pracować z innymi. Mam teraz coraz lepszą więź z kochającym Bogiem, co pomaga mi nieść postanie zdrowienia wszystkim.

Ameer M., Irak

Stawiaj trzeźwość na pierwszym miejscu, aby ją utrzymać

Nic nie jest tak złe, żeby żądza nie mogła tego jeszcze pogorszyć

Komitet zakładów karnych SA CFC: Słowa, którymi warto żyć

Urodziłem się w Nowym Jorku w 1942 roku, a obecnie mieszkam w Atlancie w stanie Georgia. Odkąd sięgam pamięcią jestem seksoholikiem. Do SA dołączyłem 20 lipca 2012 roku i od tego czasu jestem trzeźwy seksualnie. Jestem na emeryturze i mam dwie dorosłe córki. Od samego początku pełniłem wiele służb. Zacząłem sponsorować przyjaciół w więzieniu i zostałem przewodniczącym komitetu zakładów karnych CFC regionu południowo-wschodniego USA w 2014 roku. Obecnie jestem przewodniczącym mojego regionu, przewodniczącym komitetu zakładów karnych SA oraz delegatem na ogólne zgromadzenie delegatów SA. Chciałbym podzielić się kilkoma *Słowami, którymi warto żyć*, które okazały się dla mnie przydatne, aby na co dzień trzymać się z dala od więzienia własnego umysłu.

Zachowaj spokój. Staram się rozluźnić zmysły i mięśnie, oraz nie reagować na negatywne emocje.

Działaj właściwie. Pamiętam o zasadach programu SA - nie rozpraszam się emocjonalnymi reakcjami.

Jeden dzień na raz. Muszę przeżyć dzisiaj nie martwiąc się o utraconą przeszłość lub urojoną przyszłość. Mam wpływ jedynie na to, co robię dzisiaj.

Unikaj urazy. Uraza prowadzi do lęku i złości, a także rodzi myśli o żądzy. Muszę zadać sobie pytanie: „Gdzie ja popełniłem błąd? Jakie było moje negatywne myślenie?”

Żyj każdym dniem w pełni. Wybieram bycie zadowolonym i szczęśliwym z tego, co dała mi Siła Wyższa i dziękuję za błogosławieństwa życia i poznanie programu SA.

Czytaj każdego dnia. Czytanie jest ważne dla zdrowego życia. Czytanie ćwiczy umysł. Zdrowy umysł daje mi zdrowe ciało i ducha.

Módl się każdego dnia. Modlitwa i refleksja pomagają mi oczyścić umysł. Każdego dnia dziękuję Bogu za to, co mi dał.

Kapituluj, powierz, poddaj się. Praktykuję kapitulację w każdej sytuacji. Kapitulacja wobec tego, czego nie mogę kontrolować. Powierzenie negatywnych myśli Bogu.

Miej nadzieję na to, co najlepsze. Staram się być zawsze optymistą. Nie mogę nic zyskać przez negatywne myśli.

Nie zwracaj uwagi. Nie wpatruj się. Nie pozwalam sobie na wpatrywanie się w przedmioty lub osoby, które wywołują we mnie żądzę lub obawy. Odwracam wzrok i modlę się za nie.

Moja Siła Wyższa jest moim przewodnikiem. Poświęcam czas na słuchanie Boga i proszę o Jego wskazówki. Medytuję i pytam Siłę Wyższą, co mam zrobić. Staram się usłyszeć Jej słowa na medytacji.

Szukaj dobra. Muszę szukać tego, co najlepsze w sobie i w innych ludziach, zawsze myśleć dobrze o innych, a w konsekwencji doświadczam, że oni widzą dobro we mnie.

Nie rozpraszaaj się. W ciągu dnia nie pozwalam sobie na odchodzenie od tego, co zamierzam zrobić, ani na rozpraszenie się przez innych ludzi czy wydarzenia. Ćwiczę skupienie się na celu.

Mów tak, jakby mama patrzyła. Kiedy ktoś coś do mnie mówi, staram się nie odpowiadać od razu, ale odczekać dziesięć sekund, formułując odpowiedź. Jeśli nie mogę powiedzieć czegoś miłego lub pozytywnego, lepiej nie mówić nic.

Proś o przebaczenie. Proszę Siłę Wyższą każdego wieczora o przebaczenia moich negatywnych myśli. Zadośćczynię każdemu, kogo skrzywdziłem.

Rób to, co należy. Staram się zawsze postępować właściwie. Jeśli nie mogę, modlę za tę osobę lub wydarzenie, nawet jeśli to bolesne.

Codziennie wieczorem rób obrachunek. Przeglądam co przydarzyło mi się danego dnia. Dziękuję Bogu za błogosławieństwa i proszę Go, aby zabrał negatywne uczucia.

Mądrze wybieraj przyjaciół. Trzymam się zwycięzców, wybieram towarzystwo osób myślących pozytywnie, nawiązuję relacje z ludźmi nastawionymi optymistycznie.

Ćwicz ciało. Zdrowe ciało sprawia, że umysł jest jasny i pozytywny. Lekkie ćwiczenia każdego dnia podnoszą na duchu i kształtują pozytywne myślenie.

Trzy ostatnie punkty pochodzą z doświadczenia przyjaciół z więzienia, z którymi pracowałem przez lata:

Nie licz dni, lecz błogosławieństwa. Nie zastanawiam się nad długością swojego uwięzienia, ale skupiam się na tym, co dobrego możesz zrobić każdego dnia.

Pisz krótkie wiadomości do osób na wolności. Komunikuj się z przyjaciółmi i krewnymi za pomocą krótkich wiadomości. Nie czekaj, aż napiszą. Przejmij inicjatywę.

Czytaj gazetę, nawet jeśli jest sprzed tygodnia. Pozostań w kontakcie i bądź na bieżąco ze światem zewnętrznym. Nie daj się odizolować. Dołącz do programów samopomocy w zakładzie karnym.

Mam nadzieję, że są pomocne dla przyjaciół w więzieniu, jak też dla wszystkich w naszej wspólnotce.

Paul Z., Georgia, USA

Seksoholizm to jedyna choroba, która mówi ci, że jesteś w porządku

Cierpimy na seksoholizm, chorobę trwającą obecnie - nie przeszłą

Informacje ze świata

SA w Kostaryce zakochało się w definicji trzeźwości SA. Pod koniec 2013 roku, na mityngu innej wspólnoty S, natrafiliśmy na artykuł SA zatytułowany *Uzależniony i jego lęk przed śmiercią* w *Essay*, Wiosna 1999. Zrobił na nas duże wrażenie. Dowiedzieliśmy się więcej o SA i zakochaliśmy się w definicji trzeźwości SA. W październiku 2013 narodziło się SA w Kostaryce. Pierwszy mityng odbył się przez telefon dzięki wskazówkom dobrego przyjaciela Jima D. z USA. Od tego czasu minęło 9 lat. Wielu przybyło i wielu odeszło, ale grupa urosła w siłę. Obecnie mamy 3 mityngi twarzą w twarz i mityng wirtualny. Niektórzy członkowie mają już rok trzeźwości i mamy aktywną stronę internetową, przez którą przyjmujemy zapytania z numerem telefonu przeznaczonym do tego celu. Doświadczaliśmy radości z tego, że członkowie z trwałą trzeźwością towarzyszą nam wirtualnie, jak również osobiście, a

nawet przeprowadzają nas przez warsztaty kroków. Z wielką radością dowiedzieliśmy się, że są członkowie w Nikaragui, Salwadorze, Hondurasie i Panamie. Byłoby wspaniale, gdybyśmy przed końcem tej dekady mieli nowy region - Region Ameryki Środkowej! Jaka jest nasza przyszłość? Nie mamy pojęcia i nie przeszkadza nam to, bo ufamy, że nasz los jest bezpieczny w rękach Siły Wyższej. SA w Kostaryce i SA na całym świecie są w Jego rękach!

Javier V., San José, Kostaryka

Finanse SA, czerwiec 2022

- Przychody	\$208,056
- Wydatki	\$223,342
- Dochody netto	-\$15,285
- Rezerwa ostrożnościowa	\$159,706

Siedem dni bez mitingu SA osłabia (Seven Days Without an SA Meeting Makes One Weak)

Nowe grupy SA - sierpień 2022

- Nottingham, Anglia, Wielka Brytania
- Huntersville, Północna Karolina, USA
- Tallahassee, Floryda, USA
- Wasilla, Alaska, USA
- Bowling Green, Kentucky, USA
- Boise, Idaho, USA

Wróciliśmy do domu

EMER wraca do organizacji zlotu stacjonarnego w Armenii. Po trzyletniej przerwie spowodowanej pandemią, Region Europa i Bliski Wschód (EMER) organizuje doroczny zlot regionalny w dniach 7-9 października 2022 roku w Armenii, położonej na skrzyżowaniu Europy, Azji i Bliskiego Wschodu. Planujemy, że S-Anon też weźmie w nim udział. Górzysty, historyczny kraj o wspaniałym naturalnym pięknie i zachwycającej architekturze, Armenia to jednej z najnowszych krajów, które weszły do rodziny SA. W tym trzymilionowym kraju rozpoczęły się mitingi, a *Biała księga* zostanie wydana w języku ormiańskim na początku sierpnia. Temat przewodni zlotu to „Wróciliśmy do domu” (SA 205). Roy K., założyciel SA, był z pochodzenia Ormianinem, a jego rodzice, ocaleni z ludobójstwa Ormian, wyemigrowali do USA i w trudnych warunkach wychowali rodzinę. Historia Roya to „Historia osobista” na początku Białej Księgi. W pewnym sensie wspólnota SA „wraca do domu” do Armenii, skąd pochodzą korzenie Roya i gdzie tak naprawdę zaczęła się jego podróż. Armenia należy do intergrupy Europy Południowo-Wschodniej, wraz z Chorwacją, Grecją, Węgrami i Rumunią. Ta intergrupa jest jedną z 15, które wchodzi w skład regionu EMER. Zlot zjednoczy członków SA, którzy są podzieleni na świecie przez okoliczności zewnętrzne. Ze względu na otwarty system wizowy Armenii, członkowie z Ameryki Północnej i Południowej, Europy Zachodniej i Wschodniej, krajów rosyjskojęzycznych oraz Bliskiego i Dalekiego Wschodu są w stanie łatwo uzyskać wizę, a wielu z nich w ogóle jej nie potrzebuje. Armenia to bezpieczny kraj do odwiedzenia, członkowie SA z całego świata zaczęli się rejestrować na zlot. Organizatorzy spodziewają się, że miejsca na zlocie skończą się, więc apelują do zainteresowanych o wcześniejszą rejestrację na stronie: <https://emerconference.regfox.com/emer-convention-armenia>. Rejestracja kończy się 15 września. Dla członków z Rosji, Białorusi i Iranu inne ustalenia są podawane do wiadomości tamtejszych wspólnot poprzez grupy Whatsapp i Telegram. Organizatorzy zlotu zwracają się do intergrup EMER o przetłumaczenie tego tekstu na języki ojczyste i rozpowszechnienie go w waszych społecznościach. Sesje zlotu będą prowadzone w języku angielskim, rosyjskim i perskim. Pytania prosimy kierować na adres seeuropesa@gmail.com. Mamy nadzieję, że zobaczymy się w Armenii!

Pogoda ducha nie jest wolnością od burzy, ale pokojem pośród burzy

MIESIĘCZNY TREKKING WE FRANCJI od 15 sierpnia do 15 września: Dołącz do nas na pieszej pielgrzymce z plecakiem i namiotem z Le-Puy-en-Velay do Lourdes, jednym z najpiękniejszych szlaków trekkingowych Francji. Miesiąc wspólnoty z członkami SA: codzienne mityngi, proste życie i wzniosłe myśli, blisko natury, życie za grosze. Pragniesz impulsu do zdrowienia, szukasz przełomu od częstych nawrotów, duchowego doświadczenia? Informacje: essay@sa.org

Światowy Spis Członków SA w 2022

Pomóż Komitetowi Wyrównania Regionalnego (RAC) policzyć liczbę mityngów SA na świecie. Raz na 10 lat Rada Powierników SA inicjuje spis mityngów SA. Podstawowym celem tego spisu jest zapewnienie sprawiedliwej reprezentacji mityngów na Ogólnym Zgromadzeniu Delegatów (GDA) w różnych regionach wspólnoty. Opisuje też, jak wspólnota zmieniła się i rozwinęła od czasu poprzedniego spisu. Komitetem Powierniczym odpowiedzialnym za spis jest Komitet Wyrównania Regionalnego (RAC). Podczas pandemii, z pomocą Komitetu Technologii Internetowych (ITC), uaktualniono metodę zbierania danych o istniejących mityngach do prostego, pojedynczego Formularza Online. Formularz rejestracyjny, zwany „Systemem rejestracji/aktualizacji mityngów SA”, będzie dostępny za pośrednictwem Delegatów, Regionu i Intergrupy. Informacje, które znajdziesz na stronie 3 formularza (Informacje ogólne), zostaną wykorzystane w spisie RAC. Każdy Delegat będzie mógł zaktualizować informacje o swoim mityngu korzystając z linku podanego podczas procesu rejestracji. Inne dane wprowadzone w tym formularzu mogą być wykorzystane w nowym narzędziu znajdowania mityngów (Meeting Finder Tool), które tworzy webmaster SAICO. Wprowadzone dane będą bezpiecznie przechowywane w biurze głównym SAICO. Jeśli Twój mityng nie należy do żadnej Intergrupy, skontaktuj się bezpośrednio z SAICO saico@sa.org

Prosimy o pomoc zaufanym sługom w wypełnieniu tego spisu. Farley H., Przewodniczący RAC

Kiedy głowa zaczyna puchnąć, umysł przestaje działać

Essay w październiku 2022 - Współpraca z profesjonalistami

NASTĘPNE WYDANIE: Essay w październiku poświęcony jest doświadczeniom wspólnot ze świata dotyczącym współpracy z profesjonalistami.

Przedstawienie komitetów PI i H&I. Jak niosą posłanie Komitet Informacji Publicznej SA (PI) oraz Komitet Szpitali i Instytucji (H&I)?

Fenomen SA w Izraelu. Dzięki wspaniałej współpracy z profesjonalistami, Izrael ma ponad 500 członków w maleńkim kraju.

Opowieści o inicjatywach lokalnych. Dowiedz się, jak członkowie na świecie współpracują z profesjonalistami.

Współpraca z prasą w Belgii. Przeczytaj o wspólnocie w Belgii, która ma dobre, wieloletnie relacje z prasą pisaną.

Udaje się tym, którzy chodzą na mityngi

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Grudzień 2022: Radość zdrowienia (nadsyłanie tekstów: 1 list 2022) Prześlij doświadczenia z podróży, zajęć na świeżym powietrzu, sztuki i hobby, wspólnej rozrywki, zabawnych aktywności SA i trzeźwych wydarzeń.

Luty 2023: Przyjmowanie pomocy z zewnątrz (nadsyłanie: 1 sty 2023) Wielka Księga AA często mówi, że pomoc z zewnątrz jest często niezbędna do trzeźwości i wzmocnienia zdrowienia. Jakie jest twoje doświadczenie?

Kwiecień 2023: Świętowanie definicji trzeźwości SA (nadsyłanie: 1 marca 2023) Opowiedz nam o cudach, które wydarzyły się w Twoim życiu, odkąd zaakceptowałaś naszą wspólną Definicję Trzeźwości.

Czerwiec 2023: Nowi członkowie - jak ich powitać i zachęcić do pozostania (nadsyłanie: 1 maja 2023) Jakie strategie ma Twoja grupa macierzysta, aby pomóc nowym członkom?

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

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

Boże, 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. Niech spełni się Twoja wola, a nie moja.