

Essay - Kwiecień 2022 - Sponsorowanie

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.*

Od redakcji: Droga naszego zdrowienia rozpoczęła się, gdy bardziej doświadczona osoba zaakceptowała wejście w bardzo szczególną relację z nami: gdy jeden zdrowiejący seksoholic pomaga innemu zdrowiejącemu seksoholicowi. Nie jesteśmy w stanie zrobić tego sami. Potrzebujemy kogoś, kto „wejdzie z nami na ring”, aby nas prowadzić, wspierać i zachęcać. Nasza podróż wzmocniła się i pogłębiła, gdy my z kolei zaczęliśmy przekazywać innym to, co zostało nam dane.

W tym kwietniowym wydaniu przedstawiamy inspirujące historie o relacji sponsor-sponsorowany. „Płomienne kazanie” pokazuje, jak sponsorzy czasami wskazują drogę bez słów. Australijski oldtimer wyjaśnia, dlaczego praca nad wadami charakteru jest równie ważna, jak zaprzestanie uruchamiania się. Olga z Ukrainy odkrywa siebie w lustrze osób sponsorowanych, które pomagają jej dostrzec w sobie to, czego nigdy nie zauważałaby bez sponsorowania. Osoba z Tajwanu nauczyła się, że sponsorowanie polega na tym, by pozwolić Bogu obdarowywać z Jego obfitości. Oldtimer z Nashville pokazuje szczegółowo, jak pracuje z podopiecznymi, a jego izraelski podopieczny odkrył, że sponsorowanie polega na dawaniu, za darmo i z przyjemnością. Pewna kobieta z Ohio dzieli się tym, jak Krok Pierwszy ją wyzwolił.

Zobacz aktualne informacje o „2022 - roku zakładów karnych CFC”. Przeczytaj o postępie światowych działań CFC w pierwszych miesiącach roku. Rozważ prenumeratę drukowanej wersji Essay dla swojej grupy domowej lub dla siebie, albo podaruj prenumeratę osobie sponsorowanej lub innemu seksoholicowi, który jej potrzebuje.

We wspólnocie,

Zespół Redakcyjny, essay@sa.org

Spis treści

Podróż tysiąca mil	3
Płomienne kazanie	4
Pozytywne przemiany	4
Sponsorowanie - korzyści i wyzwania 1	5
Sponsorowanie - korzyści i wyzwania 2	7
Sponsorowanie – jak i kiedy.....	8
Pomóż drugiej osobie zacząć iść właściwą drogą we właściwym kierunku.....	10
Wkraczając do wolności od obsesji.....	11
2022 - Rok Komitetu Zakładów Karnych SA.....	13
Do zdrowienia - bez drogi na skróty	14
Gierki	15
Nauka pływania.....	15
Oddając Krok Pierwszy	16
Pomaganie innym to podstawa zdrowienia	19
List 1	19
List 2	20
Historie osadzonych przyjaciół	20
Krótki wiersz.....	20
Historia SA we Włoszech.....	20
Przebudzenie duchowe.....	21

Podróż tysiąca mil

„Podróż na odległość tysiąca mil zaczyna się od jednego kroku” - tak samo zresztą zaczyna się podróż jednego kroku. Podróż jednego kroku też zaczyna się od pojedynczego kroku. Problemem dla mnie było jednak to, że przez całe życie chciałem mieć tylko tysiąc mil. Marzyłem o tych tysiącach mil. Nie miałem cierpliwości do pojedynczych kroków, ponieważ bez względu na to, jak bardzo starałem się je łączyć, nigdy nie sumowały się do tysiąca mil. Przestałem więc stawiać pojedyncze kroki. Myślałem, jaki może być pożytek z jednego kroku, skoro wiem, że nigdy nie uda mi się pokonać tysiąca mil. W moim stanie nie mogłem zrobić nawet trzech czy czterech kroków z rzędu, a co dopiero mówić o jednej mili ... a co dopiero o tysiącu mil? Zapomnij o tym!

Podsumowując: Myślałem, że pojedynczy krok bez zrobienia *przynajmniej* drugiego, trzeciego i czwartego, jest marnowaniem wysiłku; marnowaniem nawet tego pierwszego kroku. Tak było dawniej. Teraz jednak widzę, że wcale tak nie jest. Ani trochę. Zanim opowiem wam, jak doszedłem do tego wniosku, chciałbym najpierw podzielić się z wami krótką relacją z tej podróży zmiany postawy ...

Po przeczytaniu, jaka była moja postawa, nie zdziwicie się, gdy dowiecie się, że stałem się jednym z najlepszych w historii tego programu, jeśli chodzi o osiągnięcie w nim niczego. Przez *bardzo długi czas* nie robiłem żadnych postępów. Byłem z tego dobrze znany. Byłem tą osobą z grupy, którą twój sponsor wskazałby jako przykład osoby, którą najmniej chciałbyś być.

Ważne, abym powiedział, że moje porażki *nie* wynikały z tego, że nie chodziłem na mitingi. Chodziłem na wiele mitingów. Moje porażki *nie* wynikały z tego, że nie dzwoniłem do innych osób z programu. Wykonałem wiele telefonów. Miałem jedną dominującą postawę, *stary pomysł*, którą musiałem porzucić, jeśli chciałem mieć jakąkolwiek szansę na zdrowienie. Musiałem być cierpliwy, doceniać i świętować każdy mały krok na drodze: każde małe zwycięstwo, każdy dzień na raz, każdy krok na drodze - niezależnie od tego, jak mało znaczący się wydawał - musiałem je zaakceptować i ucieszyć się nimi.

Już więcej nie myślałem obsesyjnie o końcu podróży, spoglądając wstecz z odległości tysiąca mil. Świadomie przyjmowałem każdy krok, każde małe zwycięstwo, które przynosiło mi zdrowienie. Zacząłem doceniać wartość pojedynczego kroku jako takiego, bez względu na to, czy po nim był drugi, trzeci czy czwarty, nie miało to już znaczenia. Nie oszukiwałem się, że chcę odbyć podróż na odległość tysiąca mil. Uczyłem się naprawdę doceniać każdą chwilę, każde zwycięstwo i każdy krok jako osiągnięcie, którym naprawdę były (i nadal są).

Czy muszę opowiadać ci zakończenie tej historii? A może już to wiesz? Zacząłem odbywać liczne podróże, które zaczynały się od pojedynczych kroków ... jeden po drugim. Doszedłem do momentu, w którym mogłem przebyć 5 podróży jednego kroku ... *pod rzqd!* Potem 10. Potem 30. Potem 180. A wraz ze 180 podróżami jednego kroku nastąpiła zmiana o 180 stopni w moim życiu. Po 180 podróżach o jeden krok obudziło się we mnie coś nowego i po raz pierwszy zdałem sobie sprawę, że jeśli zdecyduję się na kontynuowanie podróży o jeden krok, będę mógł (potencjalnie) podróżować o jeden krok - *już na zawsze*: Właśnie ja - pan beznadziejny. Skapitulowałem wobec życiowego marzenia o pokonaniu tysiąca mil i zamieniłem je na dystans jednego kroku. Wiecie co się wtedy stało? Pewnego dnia, niedługo potem, obejrzałem się za siebie (tylko na chwilę!) i zobaczyłem, że już dawno minąłem tysiąc mil. Już dawno minąłem. I nawet nie zdałem sobie z tego sprawy. Idź i sprawdź to sam.

Shim F, NJ, USA

Płomienne kazanie

Jeden z nowych członków SA zdecydował, że nie chce już chodzić na mitingi. Po kilku tygodniach sponsor postanowił go odwiedzić. Był chłodny wieczór i sponsor zastał sponsorowanego samego w domu, siedzącego przy płonącym ogniu w kominku. Domyślając się powodu wizyty sponsora, sponsorowany powitał go, zaprowadził do dużego fotela przy kominku i czekał. Sponsor usiadł wygodnie, ale nic nie powiedział. W grobowej ciszy kontemplował grę płomieni wokół płonących polan. Po kilku minutach sponsor wziął szczypce do ognia, ostrożnie podniósł jasno palący się żar i położył go samotnie po jednej stronie paleniska. Następnie usiadł z powrotem na swoim krześle, nadal milcząc.

Sponsorowany obserwował to wszystko w cichej fascynacji. Gdy płomień tego samotnego żaru osłabł, na chwilę pojawił się blask, a potem ogień zgasł. Był zimny i martwy. Od pierwszego powitania nie padło ani jedno słowo. Tuż przed tym, jak sponsor był gotowy do wyjścia, podniósł zimny, martwy żar i umieścił go z powrotem na środku ognia. Natychmiast zaczęła ponownie żarzyć się światłem i ciepłem rozżarzonych wokół niego węgli. Gdy sponsor zbliżał się do drzwi, by wyjść, sponsorowany powiedział: „Bardzo Ci dziękuję za wizytę, a zwłaszcza za płomienne kazanie. Do zobaczenia jutro rano na mityngu”.

Pozytywne przemiany

Podczas zdrowienia doświadczyłam kilku pozytywnych przemian. Poniżej przedstawiam kilka z nich.

Pierwsze doświadczenie: Od pierwszego dnia, kiedy wstąpiłam do SA i wzięłam udział w pierwszym mityngu, byłam zaskoczona, że otacza mnie 25 mężczyzn. Nie było tam żadnej kobiety ani w grupie, ani w całym Egipcie. Bałam się, ale postanowiłam kontynuować u boku innych mężczyzn, nie zważając na swój ciężki wzorzec nałogu.

Drugie doświadczenie: Ponieważ nie było kobiet, moim pierwszym sponsorem był mężczyzna. I zamiast obiektu seksualnego, stał się dla mnie Bożym posłaniem, aby nauczyć mnie kapitulacji.

Trzecie doświadczenie: Po tym, jak opuścił mnie pierwszy sponsor, musiałam podjąć decyzję: albo opuścić wspólnotę, albo w niej pozostać. Podjęłam decyzję o pozostaniu.

Czwarte doświadczenie: Po świętowaniu 18 miesięcy trzeźwości uświadomiłam sobie, że tylko się powstrzymywałam (negatywna trzeźwość). Bez wahania wyzerowałam datę trzeźwości i wszystkim to ogłosiłam. Zaczęłam się uczyć, czym jest trzeźwość.

Piąte doświadczenie: Najmocniejszym doświadczeniem był dla mnie powrót do programu i powtórzenie pracy na krokach ze sponsorem, którego uważam za brata i przyjaciela. Był wobec mnie bardzo cierpliwy i starał się przekazać mi przesłanie pracując na programie na podstawie Wielkiej Księgi AA.

Szóste doświadczenie: Dla mnie najważniejszym krokiem było całkowite wyrzeczenie się żądzy i oddanie wszystkiego, czego pożądam. Skapitulowałam wobec uzależnienia i rozpoczęłam prawdziwą, pozytywną trzeźwość.

Siódme doświadczenie: Kiedy otwarcie podzieliłam się tym, jak głęboko zesłam na dno i ujawniłam to, nauczyłam się oddawać osobiste wady, zaczęłam się przyznawać i kapitulować.

Ósme doświadczenie: Bezpośrednie zadośćuczynienia były dla mnie dużym krokiem naprzód. Podjęłam decyzję, że dołożę wszelkich starań, aby zadośćuczynić wszystkim, których skrzywdziłam, i nie poprzestanę na tym. Pracowałam nad przebaczeniem wszystkim, którzy mnie skrzywdzili.

Dziewiąte doświadczenie: Zaczęłam pełnić różne służby na grupie domowej, aby mieć udział we Wspólnocie Ducha. Teraz, zamiast uprzedmiotawiać mężczyzn i czynić z nich obiekty żądzy i przyjemności, stałam się dla nich przesłaniem od mojej siły wyższej, dzięki czemu mogę pomóc im zdrowieć.

Dziesiąte doświadczenie: Zaczęłam uczyć się praktykować najważniejszy krok, jakim jest niesienie postania innym seksoholikom. Teraz sponsoruję inne kobiety, aby pracowały nad programem oraz pokazuję im, jak pełnić służbę na mitingach. Przekazuję to postanie także innym mężczyznom i pomagam im zdrowieć, dzieląc się z nimi moimi doświadczeniami, siłą i nadzieją.

Stałam się wolna, też od uzalania się nad sobą. Żyję jeden dzień na raz, kapitulując i odpuszczając w wolności. Jestem szczęśliwa i mam poczucie własnej wartości w tym trudnym świecie seksoholizmu. Teraz wiem i rozumiem, że to ja jestem problemem. A dzięki łasce Bożej udało mi się znaleźć rozwiązanie. Dowiedziałam się, jak pracować na programie, jak kapitulować i dlaczego muszę zadośćuczynić. W końcu w wyniku pracy na programie urzeczywistniło się Dwanaście Obietnic.

Mogę teraz z pełnym przekonaniem powiedzieć: Jestem wdzięczną zdrowiejącą seksoholiczką, dzięki łasce Boga i pomocy mojego najlepszego przyjaciela i brata, sponsora oraz wszystkich zaufanych mężczyzn i kobiet z SA.

Mervat, Egipt.

Sponsorowanie - korzyści i wyzwania 1

Kiedy przystąpiłem do wspólnoty, zasugerowano mi, że powinienem znaleźć sponsora. Powiedziano mi, że sponsor pomoże mi przejść przez kroki, w relacji jeden na jeden, więc powinienem albo znaleźć osobę, która zdrowieje przekonująco, albo po prostu rozejrzeć się na mitingu za pierwszą osobą, która podniesie rękę, kiedy padnie pytanie „kto jest dostępny do sponsorowania”.

Kiedy wstąpiłem do SA, byłem całkiem rozbity wewnątrz. Kiedy dorastałem, ojciec znęcał się nade mną, zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Po tym, jak moi rodzice rozwiedli się, gdy miałem 10 lat, matka rozwiodła się jeszcze dwa razy, zanim skończyłem 18 lat, a ja byłem wykorzystywany seksualnie zarówno przez religijnego mentora duchowego (rabina), jak i terapeutę. W wieku 24 lat znalazłem się w SA. Możesz być spokojny: Nie ufałem ludziom. Nie chciałem też pomocy w relacji jeden na jeden. Byłem jednak na tyle zdesperowany i załamany, że przyjąłem każdą sugestię, jaką mieliście do zaoferowania, chciałem wyjść z uzależnienia.

Patrząc wstecz, pierwsze zdania, które powiedział mi pierwszy sponsor (nie potrafiłem wybrać, więc wzięłem pierwszego, który podniósł rękę), były jedynymi, które mogły mnie utrzymać w SA. Cokolwiek innego prawdopodobnie sprawiłoby, że zawróciłbym i opuścił SA. Powiedział: „Nie mogę ci pomóc, przyjacielu, jestem seksoholikiem, tak jak ty. Mogę ci jednak pokazać, w jaki sposób pracowałem na krokach i odnalazłem Siłę Wyższą. Ona może Ci pomóc, tak jak pomogła mi”.

Nie byłem skłonny nikomu zaufać. Byłem jednak gotów słuchać sugestii i szukać Siły Wyższej, która mogłaby mi pomóc. Więc tak zrobiłem. Więc On tak zrobił. A moje dzisiejsze życie dosłownie przerosło najśmielsze oczekiwania.

Dlatego dla mnie sponsorowanie to po prostu dawanie za darmo i w radości tego, co otrzymałem za darmo tutaj, w SA.

Oczywiście, wszystko zaczyna się od bycia sponsorowanym. Bo „*nie możesz dać tego, czego sam nie masz*”. A ponieważ jesteśmy „wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy się dzielą ze sobą”, to wszystko, co

mamy. Dzielimy się ze sobą doświadczeniem, siłą i nadzieją, abyśmy mogli zachować trzeźwość, jeden dzień na raz.

Bycie sponsorem wiąże się z pewnymi wyzwaniami, ale z mojego doświadczenia wynika, że korzyści są o wiele większe. Spróbuję podzielić się z Wami niektórymi wyzwaniami i korzyściami, których doświadczyłem. Mam nadzieję, że będą one dla Was przydatne.

Czas: Im dłużej jestem w SA, tym mniej mam „czasu”. Kiedy przestałem się uruchamiać, prawdopodobnie odzyskałem od 10 do 25 godzin tygodniowo, które poświęcałem na uruchamianie się! Byłem gotów spędzać jeszcze więcej czasu we wspólnocie, mitingach i na rozmowach telefonicznych, ponieważ chciałem tego, co Wy macie. Im dłużej tu przebywałem, tym lepiej mi się żyło, zacząłem więc wypełniać moje życie zdrowymi nawykami. Praca, rodzina, żona, dzieci, a ja mam coraz mniej czasu na zdrowienie.

Sponsorowanie innych uratowało mi życie. Bez odpowiedzialności za pracę z innymi, bez ponownego przeżywania kroków za każdym razem, gdy pracuję nad nimi z inną osobą, bez emocji związanych z dzieleniem się trudną historią z przeszłości, ogromnym lękiem lub wstydem, który przeżyłem i tym, jak SA pomogło mi przez niego przejść, mógłbym łatwo zapomnieć, jakim żywym, chodzącym cudem jestem. Dzisiejsze życie jest cudem, każdy jego aspekt jest bezpośrednim wynikiem darów, które otrzymałem w czasie podróży SA, a mogę je łatwo stracić, jeśli wrócę do nałogu.

Jest jedna rzecz, której nie można mi odebrać: czas, który spędziłem, dzieląc się postaniem z innymi. Miałem niezwykle cenny przywilej obserwowania, jak ludzie, tak jak ja, zmieniają się z rozbitego, zagubionego i zależnionego dziecka w piękną, odpowiedzialną i wrażliwą dorosłą osobę. Z niektórymi z nich utrzymuję kontakt do dziś.

Dopiero z perspektywy czasu widzę, jak wielką zmianę przeszli ci ludzie i jak wielką łaską zostałem obdarowany, że mogłem w tym uczestniczyć.

Więź i bliskość: Związki są trudne. Gdybym nie był kaleką miłości, pewnie by mnie tu nie było. Boję się bliskości i dlatego żądza mnie tak pociągała. Omijała bliskość i prawdziwą jedność. W sponsorowaniu poznaję ludzi. Dzielą się wszystkim, dzwonią do mnie codziennie, dzielą się swoimi urazami, obawami, cudami. Mogę być blisko prawdziwego człowieka, naprawdę, bez tajemnic i murów. Rozwijam się.

Popętniam wiele błędów. Sponsor pomaga mi stawiać granice i unikać ratowania uzależnionych. Szczerze dzielę się swoimi problemami i obawami. Uczę się, jak być przyjacielem. Uczę się także, jak być uczciwym i przekazywać prawdę, gdy to konieczne. Nawet za cenę utraty relacji, ponieważ właśnie dlatego poprosili mnie o sponsorowanie: abym pomógł im w pracy nad programem i mówił prawdę, którą widzę z zewnątrz. Uczę się robić to delikatnie i z szacunkiem. Dużo się uczę. Dziś jedno z najbliższych relacji w życiu łączą mnie ze sponsorem i sponsorowanymi.

12 Kroków: „Jak mam w ogóle współpracować z innymi? Skąd mam wiedzieć, co należy powiedzieć? Nie jestem tak mądry jak mój sponsor!” - to niektóre z obaw, jakie miałem, zanim zacząłem sponsorować. Ta refleksja uświadomiła mi też, że nie jestem pewien swojego programu. Zacząłem słuchać nagrań oldtimerów. Słuchałem warsztatów 12 kroków i Wielkiej Księgi (np. słynnych warsztatów Joe & Charlie z AA) i zacząłem dostrzegać pewne zasady. Zasady. 12 kroków. Zrozumiałem, że 12 kroków to tak naprawdę „12 zasad, z natury duchowych, które, jeśli są praktykowane jako sposób życia, mogą usunąć obsesję (żądzy) i pomóc osobom cierpiącym żyć szczęśliwie i zazwyczaj w pełni zdrowia”.

Prowadzenie innych przez kroki utrzymuje mnie w dobrej duchowej kondycji. To jest trudne! Zdarza mi się dzielić z osobą sponsorowaną, a potem uświadomić sobie, że wcale sam tego nie robiłem.

Nie odpuściłem tego lęku. Nie rozumiałem tej pożądlivej myśli, gdy tylko się pojawiała, nie prosiłem o pomoc, nie rozmawiałem o podobnych sprawach ze sponsorem. Itd.

Widziałem wiele sposobów pracy nad krokami i zdałem sobie sprawę, że nie ma tylko jednego właściwego sposobu. Sądzę, że samotny mężczyzna w wieku 20 lat, zamężna kobieta po 40-tce i emerytowany dziadek po 60-tce mogą nie pracować nad programem w ten sam sposób. Zasady są jednak proste. Bóg może pracować z każdym, jeśli tylko dana osoba jest gotowa skapitulować i poprosić o pomoc. Odkryłem, że wciąż uczę się nowych rzeczy, gdy osoby sponsorowane zmagają się z problemami, modlimy się, pytamy innych, próbujemy rozwiązać, aż coś zadziała i wtedy okazuje się, że właśnie o to chodziło, że to ten krok lub zasada, której brakowało, że to ta dawna idea, której się kurczowo trzymałem.

To właśnie praca z innymi ukształtowała moją drogę. Praca nad 12 krokami samemu nie byłaby tym samym.

Dzięki osobom, które podzieliły się ze mną posłaniem, mogę być przekaźnikiem posłania Siły Wyższej dla was. Teraz należy ono do Ciebie. Jeśli działa, *przekaż je dalej!*

Aviad S, Yavne, Izrael

Sponsorowanie - korzyści i wyzwania 2

Zacząłem sponsorować, kiedy miałem prawie 18 miesięcy trzeźwości i pracowałem nad krokiem 6. Wahałem się, ponieważ nie było i nadal nie ma formalnych wskazówek, jak sponsorować, ale sponsor powiedział mi, że nadszedł czas, bym stanął na wysokości zadania.

Mam u tego sponsora, który zmarł wkrótce potem, wielki dług, ponieważ towarzyszenie innym osobom odegrało ogromną rolę w moim dalszym zdrowieniu. W rzeczywistości jestem pewien, że nie byłbym trzeźwy przez prawie 11 lat, gdybym nie podjął wyzwania, aby zrobić coś naprawdę trudnego. Czasami jest to ciężka praca, ale nagrody znacznie przewyższają wysiłek.

Jestem surowym sponsorem, pracuję więc tylko z osobami, które są naprawdę zaangażowane. Bardziej hojni sponsorzy wydają się być gotowi do współpracy z każdym, kto ich o to poprosi. Podziwiam ich hojność.

Kładę duży nacisk na wady charakteru, ponieważ właśnie w ten sposób wytrzeźwiałem. Oczywiście ważne jest, abyśmy przestali się uruchamiać, ale równie ważne jest, abyśmy nie pili na sucho. Moje doświadczenie to ponad 50 lat uruchamiania się, gdy wady charakteru karmiły nałóg i odwrotnie. Innymi słowy, było to błędne koło.

Z mojego doświadczenia jako sponsora wynika, że być może największą przeszkodą do trwałego zdrowienia jest nieumiejętność lub niechęć, żeby zmierzyć się z pychą. Kiedy przyszedłem na program, nie wiedziałem nawet, że pycha jest dla mnie problemem, ale sponsor bardzo szybko zwrócił mi na to uwagę. Nie poczułem się urażony. Bardziej niż cegokolwiek innego pragnąłem zdrowienia, byłem więc gotowy zrobić wszystko, co w mojej mocy.

Niektórym sponsorowanym pozwoliłem odejść, ponieważ nie chcieli zająć się swoją pychą, która w konsekwencji uniemożliwiała im trwałą trzeźwość. Trzeba też powiedzieć, że niektórzy sponsorowani zdecydowali się zakończyć współpracę ze mną, do czego mają prawo.

Nie oczekuję perfekcji, ale wymagam absolutnej uczciwości i całkowitego zaangażowania.

Dwaj sponsorowani o najdłuższej trzeźwości mają 5.5 roku oraz 6 lat trzeźwości. Ich zdrowienie miało bardzo pozytywny wpływ na ich małżeństwa i relacje rodzinne. Gdybym miał odwagę przyjść do SA kilka

lat wcześniej, być może uratowałoby to moje małżeństwo. Nie jestem rozwiedziony i codziennie modłę się o pojednanie z żoną.

Jestem teraz lepszym człowiekiem, ponieważ sponsorowanie uświadomiło mi, jak ważne jest stawianie innych na pierwszym miejscu. Kiedy daję coś z siebie, w zamian otrzymuję o wiele więcej. To wielka radość, gdy widzę innego seksoholika solidnie zdrowiejącego.

W większości przypadków, kiedy pracuję z kimś, kto poważnie myśli o zdrowieniu, kto jest gotów stosować się do mojej mantry RÓB TO, CZEGO NIE CHCESZ ROBIĆ i kto pracuje nad programem, nie napotykam na żadne poważne wyzwania. Wręcz przeciwnie, odczuwam radość i wdzięczność za możliwość pomocy drugiemu uzależnionemu. Jeszcze większą satysfakcję sprawia obserwowanie, jak osoby sponsorowane same stają się dobrymi sponsorami.

Wyzwania związane ze sponsorowaniem są w dużej mierze ograniczone do tych osób, które chcą robić wszystko po swojemu. Jak już wspomniałem, moja cierpliwość na tego typu zachowania jest bardzo ograniczona. Nadal ich słucham i rozmawiam z nimi, nadal odbieram telefony i dzwonię do nich, ponieważ rozumiem ich problemy i chcę, żeby wyzdrowieli, ale nie będę sponsorował nikogo, kto nie wykazuje takiego zaangażowania, które moim zdaniem jest niezbędne do trwałego zdrowienia.

Zdecydowanie preferuję, aby sponsorowanie odbywało się podczas spotkań twarzą w twarz. Covid zmusił nas wszystkich do wprowadzenia zmian, ale najlepiej, gdy siedzę z kimś w pokoju, słucham go oraz zwracam uwagę na mowę ciała. Mam też znaczny ubytek słuchu, co, zwłaszcza podczas rozmów telefonicznych lub przez Zoom, stanowi pewne wyzwanie, dlatego preferuję spotkania twarzą w twarz.

Obecnie w pierwszej kolejności zobowiązuję się do tymczasowego sponsorowania, aby zobaczyć, jak się rozumiemy, a także aby zorientować się, jak poważnie mój uzależniony brat podchodzi do zdrowienia.

Czy kiedykolwiek jestem zmęczony? Nawet wyczerpany? Tak, oczywiście. Czy kiedykolwiek chcę uciec od SA i wszystkiego, co się z tym wiąże? Oczywiście, że tak. Czy zrobiłbym to? Lepiej zapytać: Czy chcę wrócić do życia, które wypełniają nieszczęście, wstyd, poczucie winy, użalanie się nad sobą, zazdrość i urazy? Oraz co najmniej kilkanaście innych wad charakteru?

Nie muszę odpowiadać na to pytanie. A bycie sponsorem zawsze będzie ogromną częścią nieustannego procesu zdrowienia.

Dziękuję za Siłę Wyższą, dziękuję za SA, za Was, moich współtowarzyszy podróży.

Bill F. Sydney, Australia

Sponsorowanie – jak i kiedy

Właśnie otrzymałem lekcję na temat kapitulacji w miejscu, w którym najmniej się tego spodziewałem - w sponsorowaniu. Myślałem, że pracując zgodnie z zasadami, według 12 Kroków i Tradycji, jestem bezpieczny od moich wad charakteru. Od miesięcy powtarzałem na mitingach, że relacje ze sponsorami i sponsorowanymi są obecnie wzorem dla wszystkich relacji. Nadal uważam, że to prawda, ale nie w taki sposób, w jaki się spodziewałem.

W ciągu ostatniego miesiąca straciłem cztery osoby, które sponsorowałem. Dwie osoby znalazły innych sponsorów, a dwie zwolniłem. Wcześniej zdecydowałem, że nie będę zwalniał sponsorowanych, ponieważ mój sponsor SA tego nie robi. Siła Wyższa prowadzi mnie jednak do miejsc, których się nie spodziewałem, po to, żebym stał się człowiekiem, którym sam z siebie nie mogę się stać.

Dwie osoby, które mnie opuściły, potrzebowały więcej mojego czasu. Spotykaliśmy się raz w tygodniu, a ja odpowiadałem na pięciominutowe notatki głosowe o „kapitulacji” kilka razy dziennie

każdemu ze sponsorowanych. Czasami było to przytłaczające, ale udało mi się przez to przebrnąć i odpowiedzieć na każdy punkt każdej długiej notatki głosowej. Za każdym razem sięgałem głęboko po własne doświadczenia, siłę i nadzieję. Dwie zwolnione przeze mnie osoby również miały ze sobą coś wspólnego. Obaj niechętnie przyjmowali sugestie i mieli wiele własnych pomysłów. W obu przypadkach, po tym jak cierpliwie wysłuchałem ich czwartego kroku, odmówili pracy na krokach 6 i 7. Jeden sponsorowany nie potrafił zaakceptować jednej z „prawd życia duchowego” ze strony 90 książki *12 Kroków i 12 Tradycji*: „*ilekroć ulegamy wzburzeniu, to niezależnie od powodów tego wzburzenia, coś złego dzieje się z nami*”. Twierdził, że to jest w porządku, że się złości i obawia macochy, więc z tego powodu chciał się cofnąć i wymazać część swojego czwartego kroku. Co gorsza, wprost odmówił pracy nad krokiem szóstym.

Inny sponsorowany, po którym odziedziczyłem czwarty krok w formacie innym niż sugeruje Wielka Księga, potrzebował 20 godzin, żeby go wysłuchać. Zdarzało się, że byłem zmęczony i musiałem zostać do późna w pracy, aby znaleźć jakieś prywatne miejsce do zrobienia Piątego Kroku. Ten sam sponsorowany nalegał, aby przyspieszyć pracę. Co więcej, przy każdej urazie i lęku musiałem go prosić, aby nie opowiadał szczegółowo długich historii. To była walka, musieliśmy więc się modlić przy każdej sytuacji, ponieważ usprawiedliwiał swoje zachowanie. Wydawało się, że chce trzymać się urazy i lęku, zamiast poszukać swojego udziału i wad charakteru. Udało mi się wytrwać. Mimo moich wysiłków zdecydowanie nie wyglądało to tak, jak opisane w Wielkiej Księdze. Potem, kiedy w końcu doszliśmy do szóstego kroku, sponsorowany odmówił zrobienia listy wad charakteru lub przeczytania szóstego kroku w *12 Kroków i 12 Tradycji*, gdyż „tego nie ma w Wielkiej Księdze”. Od 1991 roku czytam Wielką Księgę i jestem trzeźwy. Odkryłem, że istnieje wiele metod z „Wielkiej Księgi”, więc jestem elastyczny, o ile pracuje się zachowując istotę tego Kroku. Zakończyłem współpracę, ponieważ nie wiem, w jaki sposób sponsorować, jeśli ignorowane są podstawowe sugestie.

Po zakończeniu tych czterech relacji sponsorskich poczułem się zniechęcony i rozczarowany. Wiem, że to nic osobistego, odebrałem to jednak osobiście, więc musiałem to przepracować na krokach 4-9. Jestem na trzech programach, na których prowadzi mnie dwóch sponsorów (niech Bóg im błogosławi!). Przez cały czas pracy na programie czułem, że zrobiłem coś nie tak, ale nie mogłem zrozumieć, co, skoro byłem taki „hojny”. Okazało się, że dawałem z siebie, zamiast dawać z Bożej obfitości. Kiedy byłem zbyt zmęczony, powinienem był wyznaczyć granicę. Kiedy sponsorowani nie przyjmowali sugestii, takich jak znajdź partnera „codziennej odnowy trzeźwości” lub idź na 90 mitingów w 90 dni, powinienem był przemyśleć sens współpracy z nimi. Kiedy sponsorowani chcieli zrzucić na mnie wszystkie wątpliwości, powinienem był ich nauczyć, aby bardziej polegali na Bogu, a nie na mnie. **Obaj sponsorzy, którzy pomogli mi w tej kwestii, nauczyli mnie, że moim zadaniem jako sponsora jest pomóc sponsorowanemu znaleźć rozwiązanie w Sile Wyższej, a nie we mnie.** Bill W pisze o tym bardzo wyraźnie w Wielkiej Księdze AA na str. 99 - *W momencie, gdy oprzemy swą pracę z alkoholikiem na świadczeniu usług na jego rzecz, zacznie on bardziej polegać na naszej pomocy niż na Bogu.* W tym samym akapicie Bill pisze, że dawanie jest słuszne, ale trzeba wiedzieć „kiedy i jak”. Zarówno mój sponsor z SA, jak i ja uważamy, że Bill pisał o współuzależnieniu, zanim jeszcze istniało takie słowo.

To, co przyciągnęło mnie do obu moich sponsorów, to fakt, że moi sponsorzy oraz ich sponsorzy dają: są otwarci, hojni, chętnie służą. Wydawało mi się, że robię to samo, jednak za dużo w tym było mojego własnego wysiłku. Na mitingach Pierwszego Kroku dla moich sponsorowanych zwołałem wszystkich oldtimerów, których znałem. Poprosiłem ich o obecność, aby sponsorowani mieli dobre

doświadczenia, mimo to sponsorowani odeszli przed rozpoczęciem Czwartego Kroku. Mam poczucie, że poświęciłem sporo kapitału ludzkiego, prosząc o przysługę doświadczonych członków SA.

Kilka dni po tym, jak wykonałem własną pracę nad programem co do uczuć jakie miałem, pewna osoba ujawniła mi, jak bardzo jestem osądzący w sprawach duchowych. Duchowość od dawna była przedmiotem mojego zainteresowania. Zapytałem mojego partnera odnowy trzeźwości, czy uważa mnie za osądzącego. Przypomniał mi, że czasami udzielam „pomocnych” rad tam, gdzie nie są one mile widziane. Ponownie moi sponsorowani, mimo że już nie moi, pomagają mi w zdrowieniu.

Tak więc poprzez modlitwę i pracę nad programem nauczyłem się, że nie mam dawać z własnych zasobów, ale mam po prostu pozwolić Bogu dawać z Jego obfitości. Nie powinienem też fantazjować o tym, jak wspaniale będzie, gdy sponsorowany i ja będziemy należeć do tej samej linii wielkich sponsorów. Oddaję prawo do tego, by starać się być najlepszym sponsorem. Będę po prostu obecny i będę służył w taki sposób, w jaki odkryję podczas medytacji.

Mike M. (Tajpej/Portland)

Pomóż drugiej osobie zacząć iść właściwą drogą we właściwym kierunku

Biała Księga mówi: „Znalazłem sponsora (przyjaciela ze wspólnoty, który pomógł mi pracować nad Krokami) i rozpocząłem pracę nad **sobą**.” (Biała Księga SA, str. 28) Jako seksoholik muszę znaleźć właściwe relacje z innymi i z Bogiem, a najlepiej zacząć od sponsora, który może być lustrem mojego zdrowienia i pomóc mi w pracy nad programem Dwunastu Kroków.

Rozdział „Znajdujemy sponsora z SA” (Biała Księga, str. 92-94) jest jednym z moich ulubionych fragmentów. Potrzebuję sponsora z SA! Muszę podzielić się dokładnie tym, co się ze mną dzieje - z kimś, kto w pełni rozumie uzależnienie od żądz i trzeźwość seksualną w rozumieniu SA - aby przebić się do powrotu do zdrowia, prawdziwej więzi oraz uzdrowienia. Bez sponsorowania SA nie byłbym w stanie zachować trzeźwości ani pracować nad programem SA.

Przychodząc z innego programu Dwunastu Kroków, trudno mi było skapitulować: „... wielu z nas musiało zaczynać od początku, tak jakby nigdy nie słyszało o Krokach”. (Biała Księga, str. 102) Od kiedy poprosiłem o sponsorowanie, zacząłem być trzeźwy. Kilka razy zmieniałem sponsorów i jestem wdzięczny za to czego się nauczyłem. Doradzono mi, że sponsorowanie i praca nad programem nie wystarczą: Musiałem dzwonić, angażować się w życie grupy, uczestniczyć w mityngach regularnie i punktualnie, a kiedy byłem gotowy, pełnić służbę. Poproszono mnie o nawiązanie relacji z Siłą Wyższą, z Bogiem, tak jak Go rozumiem. Uczyłem się odpoczywać spędzając czas z innymi seksoholikami.

Pomocna jest dla mnie rada zawarta w tym samym rozdziale - znalezienie sponsora z tymi samymi wzorcami uruchamiania się, nie wydaje się tak ważne, jak to, żeby sponsor żył według tych zasad. Kiedy zobaczyłem człowieka, który miał to, czego sam szukałem, który chciał pomóc innym seksoholikom, oraz kochał seksoholików, przyciągnęło mnie to i poprosiłem o pomoc w pracy nad programem.

To mój ulubiony cytat z Białej Księgi, dlatego zamieszczam go w całości:

„Mądry sponsor wie, że nie może nieść seksoholika, może tylko nieść postanie własnego zdrowienia. Dlatego też nie daje on rad i nie bierze odpowiedzialności **za** drugą osobę. Nie stajemy się zatem zależni od sponsora w sposób podobny do tego, w jaki byliśmy zależni od rodziców, współmałżonków, kochanek czy nawet terapeutów. **Cele dobrego sponsora to niezależność oraz duchowa i emocjonalna dojrzałość podopiecznego, któremu należy jedynie pomóc zacząć iść właściwą ścieżką we właściwym kierunku.** Mądry sponsor pozwoli danej osobie zrozumieć, że ich relacja sama w

sobie nie wystarczy. Jego podopieczny będzie musiał stworzyć więź ze swoją grupą i stać się *częścią większej całości*. (Biała Księga SA, str.93-94, dodano pogrubiony druk)

Pogrubione zdanie jest dla mnie światłem przewodnim. Przez pewien czas w SA zmagalem się z niewłaściwie ulokowaną zależnością, byłem nadmiernie entuzjastyczny, przesadnie wylewny i kontrolujący. Wyobraź to sobie! Strach mnie kontrolował. To były dla mnie ważne kwestie. Przypominam sobie, jak pewnego razu jeden z członków delikatnie przywołał mnie na bok, mówiąc: „A czy nie mógłbyś zostawić trochę miejsca dla Boga?” Dzięki Bogu - posłuchałem jego rady!

Praca nad programem i studiowanie Tradycji ze sponsorem przygotowały mnie do niesienia posłania SA dzięki pełnieniu służby. Służba, choć czasem trudna, jest dla mnie procesem uczenia się, przynosi mi satysfakcję i jest bardzo przydatna dla zdrowienia. „Jest sprawą każdego z nas ..., jako dziedzica tego wszystkiego, oddać swoją część pozostałym. Jesteśmy bowiem jedną rodziną, której głową i sercem jest Bóg ...”. George MacDonald, cytując z książki „*Wspólnota trzeźwości*”, str. 171, wersji angielskiej. Również tutaj nie jestem sam, szukam pomocy i wsparcia u sponsora i innych.

Nie chciałbym, aby ominęła mnie możliwość sponsorowania człowieka, który wciąż jeszcze cierpi. „Uczyliśmy się, jak dawać – a jaką miarą dawaliśmy, taką otrzymywaliśmy z powrotem.” (Biała Księga, str. 78) Nie muszę znać wszystkich odpowiedzi, mogę więc zwrócić się do sponsora i innych osób, które pomogą mi w sponsorowaniu. Podczas słuchania Piątego Kroku innej osoby czytamy tę część razem, „Niektórzy przed postawieniem tego Kroku mogą wyrazić życzenie wspólnej modlitwy o przewodnictwo i wsparcie. Sponsor może pomodlić się o dar słuchania i rozumienia”. (Biała Księga, str. 140). To szczególny czas.

Być może najważniejsze jest to, że sponsorowanie zachęca mnie do szukania kontaktu z Tym, który utrzymuje mnie w trzeźwości. „Istotą Jedenastego Kroku jest **otwarcie Bogu dostępu** do każdej pokusy, do każdego uczucia, trudności, sukcesu, porażki, smutku i radości. To prawdziwe zjednoczenie ze Źródłem naszego życia” (Biała Księga, str. 172).

Jeden dzień na raz - to wspaniała duchowa przygoda! Dziękuję Bogu za SA i dziękuję Wam wszystkim za to, że jesteście jego szczególną częścią.

Osoba anonimowa, data trzeźwości: Lipiec 2012

Wkraczając do wolności od obsesji

Kiedy po raz pierwszy przyszedłem do SA, poprosiłem człowieka, który miał kilka lat trzeźwości, aby został moim sponsorem. Kilka miesięcy później, kiedy byłem gotowy do rozpoczęcia Kroku 4, odkryłem, że on nigdy nie pracował nad programem. Zapytałem innego mężczyznę, który opowiadał o swoich doświadczeniach związanych z pisaniem i dzieleniem się inwenturami, dokonywaniem trudnych zadośćuczynień i praktykowaniem zasad z innymi, którzy nie mieli żadnego programu duchowego. **Nauczyłem się, że zanim poprosisz kogoś, żeby został twoim sponsorem, warto go zapytać: „Czy pracowałeś nad Krokami ze swoim sponsorem?”** Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, znajdź kogoś, kto pracował nad Krokami ze swoim sponsorem.

Kiedy zaczynam pracę z nowoprzybyłym, proszę go, aby przeczytał Białą Księgę SA od strony tytułowej do rozdziału „Do nowoprzybyłego” oraz część zatytułowaną „Żądza” na stronie 51, a następnie, żeby zadzwonił do mnie, aby to omówić. Pytam, czy identyfikuje się z „Problemem” na stronie 241 oraz opisem seksoholika ze strony 240. Czy opis żądzy na stronach 51 i 52 zgadza się z jego doświadczeniem?

Chcę, aby zdecydował, czy problem, który sprowadził go do SA, odpowiada wspólnemu doświadczeniu naszej Wspólnoty, opisanemu w Białej Księdze. Jeśli nie identyfikuje się z naszym problemem, prawdopodobnie nie zaakceptuje naszego rozwiązania. Jeśli zgadza się, że jest prawdziwym seksoholikiem, tak jak my to definiujemy, proszę go, aby przeczytał „Definicję trzeźwości” na stronach 229-232. Podkreślam, że jest to rozwiązanie, które sprawdziło się w przypadku tysięcy seksoholików i że SA nie ma doświadczenia z żadnym innym rozwiązaniem. **Jeśli nie chce przyjąć i realizować naszego rozwiązania, mówię mu, że są inne wspólnoty „S”, z innymi definicjami trzeźwości, i zachęcam go, aby sprawdził, czy nie są dla niego bardziej odpowiednie.** Podkreślam, że to działa w *naszym przypadku*, i że nie wypowiadamy się w imieniu nikogo spoza SA.

Jeśli uzna, że jest prawdziwym seksoholikiem - beznadziejnym przypadkiem, dla którego jedyną nadzieją jest rozwijanie i podtrzymywanie doświadczenia duchowego, proszę go, aby przeczytał „Przewycięzanie żądy i pokusy” ze stron 189-203 Białej Księgi oraz podkreślił lub jakoś zaznaczył każdą modlitwę, którą znajdzie. Następnie spotykamy się i omawiamy każdy z tych punktów oraz podsumowanie. Proszę, żeby zapisał na kartce najważniejsze dla siebie modlitwy, zalaminował kartkę i nosił ją wszędzie ze sobą. **Gdy tylko pojawi się pokusa lub wyzwalacz żądy, ma wyciągnąć kartkę z kieszeni i zacząć się modlić, aż pokusa minie.** *Po modlitwie może zadzwonić, ale chcę, aby wyrobił w sobie nawyk zwracania się najpierw do Boga.* W ten sposób, gdy nie może zadzwonić, nadal może połączyć się ze swoją Siłą Wyższą.

Następnie rozpoczynamy pracę nad Krokami zgodnie z sugestiami w *Zacznij działać*. Podczas gdy on pisze swój Krok 1, czytamy „Opinię lekarza” z Wielkiej Księgi AA. Chcę się upewnić, że rozumie *fizyczną* naturę alergii, która objawia się jako łaknienie, oraz potrzebę całkowitej zmiany sposobu myślenia, jeśli chce się uwolnić od obsesji. Musi zrozumieć, że ta alergia będzie obecna do końca życia i że nie ma żadnego lekarstwa, które mogłoby ją usunąć.

Następnie czytamy rozdziały 2 i 3 z Wielkiej Księgi AA, w których opisana jest obsesja umysłu prowadząca do pierwszego drinka. Ponownie proszę go, aby poszukał podobieństw między swoim doświadczeniem a tym, co czytamy. Przeglądamy wypisane przez niego przykłady bezsilności i niemożności kontroli i przygotowujemy się do podzielenia się nimi z grupą. Dbamy o to, by były one rzeczowe i przekonujące, ale nie przesadnie dramatyczne czy wyzwalające.

Omawiamy Rozdział 4 AA „My, agnostycy”, gdy rozpoczyna pisanie ćwiczenia do Kroku 2, tak jak sugeruje poradnik „Zacznij działać”. Po zakończeniu tego procesu spotykamy się, aby omówić koncepcję Siły Wyższej, która jego zdaniem może mu pomóc, tak jak pomogła już innym członkom naszej grupy. **Nie** jest to długie ćwiczenie teologiczne, lecz po prostu krótki opis Siły, której działanie widział w naszej grupie. Pytam go, czy jest gotów podjąć niezbędne działania, aby uzyskać dostęp do tej Siły i nawiązać z nią relację - Siły, która takim seksoholikom jak on przywraca zdrowy rozsądek i daje im wspaniałe, szczęśliwe życie. Jeśli powie „tak”, jesteśmy gotowi do pracy nad krokiem 3. Jeśli się nie zgadza, szukamy blokad, które mogą go powstrzymać.

Kiedy jest gotowy, czytamy z Wielkiej Księgi AA od dołu strony 60 do strony 64, gdzie jest mowa o Kroku 3, i zwykle wspólnie odmawiamy modlitwę Kroku 3. Podkreślam, że jest to decyzja, żeby dążyć do relacji z Siłą większą od siebie poprzez pracę nad pozostałymi Krokami. Proszę, żeby natychmiast zaczął pisać Krok 4, zgodnie z instrukcjami zawartymi w Wielkiej Księdze. Regularnie omawiamy jego postępy, a ja odpowiadam na wszelkie pytania, które mogą się pojawić.

Aby przygotować się do Kroku 5, czytamy strony 73-76 z Wielkiej Księgi AA oraz strony 140 i 141 z Białej Księgi SA. Potem odbywamy długą rozmowę. Mogę go zapytać: „Czy jest coś, co do czego zdecydowałeś, że nie chcesz się ze mną podzielić?” Potem zaczynamy omawiać jego inwenturę. Słucham czasem dzieląc się podobnymi doświadczeniami. Gdy skończy, pokazuję mu instrukcje na dole strony 76 AA i zachęcam do poświęcenia około godziny na przejrzenie swojej pracy. Wtedy jest gotowy do pracy nad krokami 6 i 7, jak opisano na stronie 77 AA. W ciągu kilku godzin od zakończenia naszej rozmowy skończył pisać te Kroki, więc jest gotowy do rozpoczęcia pracy nad Krokiem 8.

Jak sugeruje Wielka Księga, przegląda inwenturę Kroku 4, aby sporządzić listę wszystkich osób, które skrzywdził, a którym teraz chce zadośćuczynić. Proszę go o przeczytanie Kroków 8 i 9 z Białej Księgi oraz stron 81-82 z *12 Kroków i 12 Tradycji*, gdzie znajdują się bardzo dobre przykłady tego, jak krzywdzimy innych. Zachęcam go do napisania zadośćuczynień w formacie zaproponowanym w poradniku *Zacznij działać*. Przeglądamy zadośćuczynienia, *zanim* zwróci się do kogokolwiek bezpośrednio.

Na stronie 85 Wielkiej Księgi jest napisane, że Krok 10 rozpoczynamy w trakcie pracy nad Krokami 8 i 9. Proszę go więc, żeby czytał strony 85-89 każdego ranka, jak tylko rozpocznie Krok 8. Omawiamy poranne modlitwy oraz wieczorne podsumowanie (Krok 11) oraz stosowanie tego kroku w ciągu dnia. Sugeruję, że to właśnie pozwala nam żyć w wolności od obsesji i że te działania będą nas chronić i wspierać do końca życia.

Kiedy dokona już kilku trudniejszych zadośćuczynień, czytamy „Praca z innymi” w Wielkiej Księdze. Zachęcam go, żeby zgłaszał się na mitingach i proponował sponsorowanie innych, a także żeby podchodził do nowych osób, aby zaproponować im proces, który on i ja wspólnie realizowaliśmy. Następnie **omawiamy pozostałe rozdziały Wielkiej Księgi AA: „Do żon”, „O rodzinie” i „Dla pracodawców”, szukając sugestii jak stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.** Czytamy i omawiamy również Krok 12 z Białej Księgi, aby zastanowić się, jak możemy dalej wzrastać w naszych relacjach z tymi, których kochamy.

Rick jest moim tymczasowym sponsorem od lutego 1994 roku. Na początku stosowałem się do jego zaleceń, ponieważ byłem przekonany, że umrę, jeśli program nie zadziała w moim przypadku. Bezpośrednio stawiał czoła moim obawom, wyjątkowości i oporowi, co mnie często denerwowało. Stopniowo mój niechętny szacunek przerodził się w podziw, przywiązanie i miłość. Słyszałem, że niektórzy mówią, że nie mogą przyjaźnić się ze swoimi podopiecznymi. Nie mam takiego doświadczenia. Nawiązuję bliskie relacje z mężczyznami, którzy pozwalają mi na sponsorowanie ich. Kocham ich, odczuwam więc prawdziwą stratę, gdy się wyprowadzają, opuszczają Wspólnotę lub umierają. Z drugiej strony, ci, którzy pozostali w moim życiu przez te wszystkie lata, obdarowali mnie w sposób, jakiego nie mogłem sobie wyobrazić, kiedy przeprowadziłem pierwszego sponsorowanego przez kroki.

Jak powiedział kiedyś Chuck C (sponsor sponsora Roya K, założyciela SA): „To jest najlepsze życie, jakie kiedykolwiek miałem; jedyne proste życie, jakie znam”.

Bill S., Nashville, trzeźwy od 1993 roku

2022 - Rok Komitetu Zakładów Karnych SA

W tym roku, który jest rokiem Zakładów Karnych, podkreślamy wartość programu SA dla członków przebywających w zakładach karnych. Mówimy o tym na grupach i intergrupach, informujemy, w jaki sposób członkowie mogą pomóc sponsorując przyjaciół w więzieniu. Zachęcamy członków SA do

zaangażowania się i niesienia pomocy potrzebującym. Sponsorowanie przyjaciela w zakładzie karnym nie wymaga wiele czasu, może to być jedna godzina miesięcznie.

Pokazujemy, jak można nie naruszać swojej anonimowości, ponieważ zakładamy prywatne skrzynki pocztowe. W ciągu roku prosimy lokalne grupy SA, żeby zrobiły warsztaty, podczas których pomagamy członkom znaleźć przyjaciół w więzieniu i rozmawiamy o tym, jak najlepiej do nich pisać i odpowiadać na ich listy.

Na mitingach regionalnych i zlotach ustawiamy stoły informacyjne, przy których rozdajemy literaturę i zachęcamy członków do sponsorowania przyjaciół w więzieniu. Szczególnie poszukiwani są członkowie SA, którzy potrafią czytać i pisać po hiszpańsku. Zachęcamy lokalne grupy SA do zaproszenia członków Komitetu Zakładów Karnych CFC, aby opowiedzieli swoją historię korespondencji z przyjaciółmi w więzieniu. Ponadto komunikujemy się z członkami, którzy mają wkrótce iść do więzienia udzielając im porad, jak skontaktować się z SA, gdy już znajdą się w więzieniu. W dniach 18 i 19 czerwca 2022 r. przeprowadzimy ogólnoświatowe webinarium w sześciu jednogodzinnych sesjach, w sobotę i niedzielę rano. Omówimy kilka tematów, m.in.: jak sponsorować osadzonego, jak rozpocząć miting w więzieniu, istniejące prezentacje wideo SA, wywiady z przyjaciółmi zwolnionymi warunkowo, współpracę z kościołem i terapeutami.

Zachęcamy dołączyć do nas.

Do zdrowienia - bez drogi na skróty

Od czterech lat służę kobietom, które postanowiły zmienić swoje życie z pomocą programu dwunastu kroków. W tym czasie rozpoczęłam pracę na programie z ponad 30 kobietami. Na dzisiaj żadna z osób sponsorowanych nie ukończyła wszystkich dwunastu kroków. Jest jednak kilka kobiet, których ciężka praca i rozwój w zdrowieniu pozwalają mi wierzyć, że kroki działają tak samo w ich przypadku, jak w moim. Kroki tworzą nową, wolną osobowość w miejsce starej, niewolniczo zależnej. I tym właśnie chcę się podzielić z Wami i ze sponsorowanymi - Kroki zmieniają życie!

Przed przyjściem do SA straciłam wszelką nadzieję na poprawę swojej sytuacji. We wszystkich dziedzinach życia panował chaos. Myślałam o śmierci jako sposobie wyjścia z problemów i żadne nowe pomysły nie mogły ukryć przede mną prawdy - przegrałam - zabawa się skończyła. Lodowata desperacja doprowadziła mnie na pierwszy miting SA. Teraz widzę wyraźnie, że to właśnie desperacja była dla mnie kluczem, który otworzył drzwi do przemiany. Bez desperacji nigdy nie zaakceptowałabym radykalnych zmian w stylu życia, które zaproponowano mi w SA: rezygnacja z seksu i masturbacji, zerwanie związków, które były mi drogie (ale mnie zabijały), zmiana kręgu towarzyskiego, przyjęcie nowego planu dnia, odpowiedzialność przed kilkoma kobietami (a ja nigdy nie ufałam kobietom!), no i oczywiście codzienna praca nad programem! Ktoś, kto nie jest zdesperowany, ale chce po prostu załatać swoją sferę seksualną, powie: „Po co to wszystko robić?”

Podobnie jak moja sponsorka, **rozpoczynając pracę z nową osobą, nie ukrywam, że nie jest to program oparty na półśrodkach. Seksoholizm to naprawdę poważna choroba, która wymaga zdecydowanego i regularnego leczenia** oraz poważnych zmian w życiu. Wszystko to koniecznie zaznaczam w mojej „Umowie sponsorowania” (warunki, na jakich współpracuję z osobami sponsorowanymi). Trudne? Tak, ale taka bezkompromisowa szczerość na samym początku uwalnia mnie od uległości i flirtowania z chorobą, żeby pomóc osobie sponsorowanej wrócić do SA, kiedy jej choroba podnosi tęb i domaga się przywilejów.

Za każdym razem, gdy osoba sponsorowana odchodzi lub wybiera półśrodki zamiast zdrowienia, myślę, że jestem złą sponsorką i złą osobą zdrowiejącą, ponieważ moje postanie jej nie przekonało. W takich chwilach mam jednak swoją sponsorkę - która mówi, że idę w dobrym kierunku, że jestem trzeźwa, na programie SA i niosę postanie, że możliwe jest życie bez niewoli żądz! Ta droga wygląda na bardziej ciernistą niż droga półśrodków, ale w rzeczywistości jest to droga prawdziwego Szczęścia. A ja wierzę sponsorce, bo prowadzi mnie tą samą drogą, którą z kolei prowadzi ją inna kobieta, która również przeszła trudną, ale bezpośrednią drogę zdrowienia z żądz!

Dziś dziękuję Sile Wyższej za wszystkie kobiety, które pomogły mi nie szukać półśrodków. Jestem bardzo wdzięczna za nowe życie, które otrzymałam od tych, którzy szli przede mną po drodze, czasem ciernistej, ale bezpiecznej i prawdziwej!

Alina M., Petersburg, Rosja.

Gierki

Przez lata uzależnienie kosztowało mnie bardzo dużo. Zostałem aresztowany, straciłem trzy prace, wyrzucono mnie ze wspólnoty religijnej i rozwiodłem się. Pomimo tych konsekwencji, a także dłuższych okresów trzeźwości w SA, mój nałogowiec nadal mi wmawia, że uruchamianie się jest dobrym pomysłem! „Pamiętasz te 'stare dobre czasy'?” „Jest wiele nowego do odkrycia!” „Jeszcze możesz coś z tego wyciągnąć!” Jakaś część mnie chce nadal wierzyć w te wszystkie kłamstwa, które sobie wmawiam. Czasem, gdy mój nałogowiec próbuje zagrać ze mną w ten sposób, wtedy ja wybieram coś innego. Uczestnicząc w mitingach, dzień po dniu wybieram dwóch lub trzech szczególnych przyjaciół. Wpisuję ich na listę. Kiedy lista jest gotowa, mówię sobie: „OK, kiedy WSZYSCY ci ludzie odejdą z programu, ty też możesz odejść!” Oczywiście z czasem, gdy chodzę na kolejne mitingi, lista (w tym osób sponsorowanych) stale się powiększa, a prawdopodobieństwo, że ich opuszczę, maleje! Daje mi to również okazję do modlitwy za tych przyjaciół. Ponadto pozwala mi wyrazić wdzięczność Sile Wyższej za to, że wprowadziła ich do mojego życia i że przyczynili się do mojego ciągłego zdrowienia. Takie myślenie pomaga mi odnaleźć pogodę ducha, której mój umysł naprawdę szuka, a nie fałszywe iluzje starego sposobu myślenia. Koniec z grami - wybieram prawdziwe życie!

Bob J. Fairfax, Wirginia

Nauka pływania

Po ponad 40 latach tonięcia w bezkresnym oceanie seksoholizmu i jego bezdennej otchłani, wielką ulgą było to, że wreszcie ktoś (czyli mój sponsor) przyплыnął mi na pomoc. Byłem zdesperowany jako tonący, słuchałem więc i wykonywałem jego sugestie bez wahania. Zestaw narzędzi duchowych, który położył u moich stóp, przyniósł natychmiastowe rezultaty. Choć były to subtelne rezultaty, czułem, jak koło ratunkowe, że wsparcie wzrasta każdego dnia.

Teraz, po latach, sponsor i program nauczyły mnie, jak ja też mogę pomóc ratując tonącego seksoholika. Tak naprawdę, jeśli sam nie wykonam tej służby ratującej życie, sam wrócę do otchłani. Dostarczanie innym osobom duchowych narzędzi utrzymuje moje narzędzia w dobrej kondycji, żeby w moim życiu była obecna Siła, której potrzebuję.

W Wielkiej Księdze AA znajduje się ostrzeżenie: Uganianie się za człowiekiem, który nie może lub nie chce z tobą pracować, uważamy za stratę czasu ... Poświęcanie zbyt wiele czasu na taki przypadek oznacza pozbawianie innego (seksoholika) szansy na życie i szczęście (por. AA, str. 97). Sponsorowanie jest

dokładnie tym. Na rozległym oceanie seksoholizmu jest wielu tonących. Niektórzy nie chcą być ratowani, a inni chcą zakończyć cierpienie, ale nie są gotowi do wykonania tej pracy. Są też tacy, którzy otrzymują łaskę desperacji, czyli łaskę Boga. Łatwo ich zauważyć i od chwili, gdy ich spotykasz, sprawiają wrażenie zdesperowanych i skłonnych do słuchania sugestii. Chwytają się narzędzi, uważnie słuchają i zaczynają stosować zasady zdrowienia. Zaczynają odczuwać lekkość i radość zamiast potężnego przyciągania przez ciemną, bezdenną otchłań.

Sponsor pływa od jednej osoby do drugiej. Ci, którzy korzystają z zasobów zawartych w duchowym zestawie narzędzi, zaczynają odkrywać Siłę w każdym mijającym dniu. Sponsor może jednak współpracować tylko z pewną ilością osób. Co jakiś czas widzi, że ktoś zwalnia lub przestaje stosować narzędzia i zaczyna tonąć.

Możemy zachęcić takie osoby, a niektóre z nich znowu zaczną płynąć. Są jednak tacy, którzy będą kontynuować stosowanie półśrodków, spoczywając na laurach. Sponsor może próbować ich podtrzymywać, ale szybko zdaje sobie sprawę, że im dłużej tak robi, tym bardziej osoba tonąca odpuszcza sobie pracę, traci poczucie desperacji i nie czuje już niebezpieczeństwa otchłani.

Sponsor po wielu wyczerpujących próbach ratowania tonącej osoby z SA uświadamia sobie, że teraz pracuje ciężiej niż osoba sponsorowana. Że inni sponsorowani, którzy są gotowi wykonać pracę, nie otrzymują kolejnego niezbędnego duchowego narzędzia. Oraz że jest jeszcze wielu tonących seksoholików, którzy chcą praktykować zasady duchowe, aby się uwolnić, ale nie mają nikogo, kto mógłby im pomóc.

Sponsor musi być gotów pozwolić niechętnemu seksoholikowi pójść na dno i wypić kilka głębokich, obezwładniających, duszących łyków z oceanu. Czasami wypłynie on z nową desperacją, aby wykonać pracę. Czasami jednak seksoholik nie wypływa i pogrąża się w głębinach otchłani lub ginie.

Sponsor musi się nauczyć, że sam z siebie nie ma takiej Siły, aby uratować tych, którzy toną w oceanie. To seksoholik musi znaleźć Siłę większą od siebie poprzez pracę i praktykowanie zasad duchowych, a następnie pomagać innym, służąc im. W końcu każdy skuteczny sponsor zdaje sobie sprawę, że praca, którą wykonuje, tak naprawdę polega na utrzymywaniu więzi z tą Siłą. W wielu przypadkach, gdy osoby z SA podpływają do innego seksoholika walczącego o utrzymanie się na powierzchni, okazuje się, że to działanie jest dokładnie tym, czego oni sami danego dnia potrzebują.

Dennis T, Alaska, USA

Oddając Krok Pierwszy

Mam na imię Catherine, a moja data trzeźwości to 31 marca 2021 roku. Od najmłodszych lat używałam wyobraźni, aby uciec od rzeczywistości. W bardzo wczesnym momencie, którego impulsu nie pamiętam, zaczęłam fascynować się karami cielesnymi i tworzyć narracje na ich temat. Te wymyślone scenariusze miały dla mnie wymiar erotyczny, choć nie były jednoznacznie seksualnie, ale zawsze towarzyszyła im masturbacja. Masturbacja była dla mnie smoczkiem, pocieszeniem, sposobem na uspokojenie się. Jako dziecko robiłam to wszędzie i nigdy mnie nie nakryto. Nabrałam wprawy w oszukiwaniu i ukrywaniu się. Czasami zastanawiałam się, jak to możliwe, że dorośli nie potrafili tego zauważyć. Zupełnie nie tolerowałam niekomfortowych sytuacji, zwłaszcza takich, w których to ja nie miałam racji. Jeśli kiedykolwiek zostałam przyłapaną na czymś złym, stawałam się kamienną ścianą i odmawiałam przyznania się do winy.

Przez cały ten czas coraz bardziej uzależniałam się od moich wymyślonych scenariuszy, w których ktoś inny (nigdy ja) przyznawał się do popełnionych błędów i ponosił konsekwencje. Jeśli w książkach, filmach, rozmowach lub w jakiegokolwiek innej sferze publicznej pojawiało się cokolwiek związanego z moimi fantazjami, mój dyskomfort fizyczny i psychiczny był nie do zniesienia. Pamiętam, jak siedziałam uwięziona w rzędzie innych uczniów szkoły podstawowej, oglądając jakiś program z nieoczekiwanym wątkiem dotyczącym kar cielesnych - serce mi waliło, a twarz płonęła, przekonana, że wszyscy w sali widzą mój sekret.

Mniej więcej pod koniec szkoły podstawowej lub na początku liceum wydarzyły się dwie rzeczy. Uświadomiłam sobie swój problem i odkryłam powieść erotyczną, która zburzyła moje założenie, że mój mózg był jedyny w swoim rodzaju. W tym też czasie dosięgła mnie łaska Boża, a On ożywił mnie swoim pięknem, przebaczeniem i mocą. Dlatego każdy kolejny wybór wiązał się z obłudnym wstydem, że przecież wiedziałam lepiej.

Następne 14 lat można podsumować jako desperacką walkę o kontrolę nad bestią zwaną Żądzą, nad którą, jak teraz wiem, nie da się zapanować. Powiedziałam o tym mamie, ujawniłam się wobec przyjaciół, dołączyłam do grupy na moim chrześcijańskim uniwersytecie, której celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla kobiet zmagających się z żądzą. Zmuszałam się do większej otwartości i wrażliwości w każdej nowej relacji odpowiedzialności wobec drugiej osoby (accountability relationship) czy małej grupie, zawsze myśląc, że jeśli tylko będę wystarczająco szczerą, mój problem zostanie rozwiązany. Nigdy nie potrafiłam zachować trzeźwości dłużej niż kilka tygodni, z jednym dłuższym okresem koło roku. Za każdym razem, kiedy miałam nawrót, zmieniałam osoby, z którymi rozmawiałam ze wstydu z powodu powtarzających się zachowań. W tym czasie moje działania przybierały formę kompulsywnej masturbacji, której zawsze towarzyszyły te same narracje o karaniu, czasem tworzone przeze mnie, a czasem wspomagane tekstami drukowanymi lub z Internetu.

Po studiach przeczytałam artykuł napisany przez pastora, który zwierzył się koledze z nałogu pornografii i masturbacji. Jego list wyciekł i wkrótce całe miasto się o tym dowiedziało. Pisał o swoim upokarzającym upadku i zachęcał czytelników, którzy zmagali się z tym problemem do znalezienia kogoś, kto byłby w stanie zorientować się w ich sytuacji w zakresie zachowań seksualnych. Byłam przerażona tą historią i natychmiast zwróciłam się do przyjaciółki z prośbą, by była moją mentorką i osobą, której mogłabym się konsekwentnie zwierzać. Byłam przekonana, że ciągłe rozmowy z tą samą osobą mnie wyleczą. Myliłam się.

Nie mogłam powstrzymać się od masturbacji dłużej niż przez kilka tygodni, zwykle nie dłużej niż tydzień. W okresach nawrotów popadałam w izolację, miałam coraz większe obsesje, a uruchomienia stawały się coraz bardziej ciągami. Za każdym razem się spowiadałam. Nie byłam w stanie utrzymać kłamstwa dłużej niż przez miesiąc, zanim moje nieszczęście, niepokój, apatia, stres i dysonans poznawczy sprawiały, że czołgałam się z powrotem do światła. Ale nie potrafiłam tam pozostać. Odkryłam w sieci ogromne zasoby historii odpowiadających moim fetyszom i czytałam je godzinami. Zainstalowałam na komputerze program monitorujący co robię w sieci i dodałam wiele przyjaciółek do listy alertów. Nie blokował on wielu moich treści, które nie pasowały do „klasycznych” profili porno. Zablokowałam określone strony, ale wchodziłam na nie z telefonu. Pozbyłam się smartfona na rzecz małego telefonu z klapką, który służył tylko do dzwonienia i wysyłania SMS-ów.

Więc zamiast tego korzystałam z komputera rodziców i starych smartfonów. Rozszerzyłam mój program monitorujący na ich urządzenia, a razem z mamą rozwaliliśmy stare telefony dosłownie młotem

kowalskim. Przeprowadziłam się do mieszkania z najlepszą przyjaciółką i odkryłam, że na jej komputerze jest niezabezpieczone konto gościa. Kradłam je w kółko, powtarzając ten sam cykl: proszę ją, żeby je ukryła, znajduję, ciągnę, spowiadam się, ona znowu je ukrywa. Wzięłam jej stary telefon i uruchomiłam się, a potem w panice zawiozłam go na przechowanie do domu mojej mentorki. Moje opowiadania i materiały fantazji stały się brutalne, przekraczając granice, do których przysięgałam się nigdy nie zbliżyć, wykorzystując w fabule dzieci i inne podłe treści. Masturbowałam się kompulsywnie podczas jazdy samochodem.

W tym czasie moje próby uzyskania pomocy stawały się coraz bardziej desperackie. Rozmawiałam z pastorami. Poszłam do poradni biblijnej. Na początku covid zaczęłam to, co miało być ostatnim aktem mojej daremnej walki. Opowiedziałam kobiecie, którą niedawno poznałam, o wszystkim - bardziej szczegółowo niż kiedykolwiek wcześniej. Myślała, że może pomóc, więc rozpoczęła intensywne poszukiwania w pierwszych miesiącach pandemii. Czytałam szczegółowo Pismo Święte, odrabiając zadania domowe, które mi zadawała, i identyfikując kłamstwa i prawdy o narracjach, które mnie trzymały. Czułam, że dostrzegam nowe, niesamowite połączenia, rozumiem siebie na głębszym poziomie i dostrzegam łaskę Bożą na nowe sposoby. Próbowałam odrzucić rażący fakt, że *nadal* się masturbuję. W końcu wypowiedziała prawdę, co było dla mnie jak cios w splot słoneczny moich najgłębszych lęków: Dlaczego tak wiele wiedziałam o Bogu, a mimo to nie zmieniałam się? Oczywiście, moje rozumienie się pogłębiło, ale czy moje zachowanie w ogóle się zmieniło?

Byłam zdruzgotana. W desperacji zwróciłam się do terapeutki biblijnej. Z pokorą i mądrością, za którą będę jej dogonnie wdzięczna, przerwała karuzelę religijnych powtórzeń, w której tkwiłam od 14 lat, i poprosiła mnie o wizytę u terapeutki w szpitalu. Dostrzegła, że moja wiedza sięgnęła już kresu, więc potrzebowałam innego podejścia. Trafiłam do gabinetu alkoholiczki trzeźwej od 30 lat, która natychmiast zdiagnozowała u mnie uzależnienie i dała mi namiary na miting. Przekonana, że nie może mieć racji, w październiku 2020 roku weszłam na pierwszy miting 12 kroków, który cały przeplakałam. Do stycznia 2021 roku byłam już zaangażowana i zaczęłam próbować pracować na programie. W marcu 2021 r. znowu miałam nawrót i w końcu zebrałam się na odwagę i zaczęłam szukać grup dla osób uzależnionych od seksu. **Wystarczyło jedno spojrzenie na definicję trzeźwości SA i wiedziałem, że muszę tu być. Przez 14 lat bezskutecznie próbowałam sama utrzymać tę granicę.**

Kiedy 31 marca 2021 r. weszłam na pierwszy miting SA, nigdy nie zapomnę, że prowadzący zapytał, czy ktoś ma 24 godziny. Nie zrobiłam tego, ponieważ tego samego ranka się masturbowałam. Ten zimny, twardy fakt, w połączeniu z przytłaczającym poczuciem, że moje myśli wychodzą z ust wszystkich ludzi i są zapisane na kartach Białej Księgi, był jak oblanie się lodowatą wodą. Orzeźwiający, oszałamiający, niewygodny - a zarazem wielka ulga. Od tamtego wieczoru jestem trzeźwa.

Teraz widzę, że jestem całkowicie bezsilna wobec żądy. Każda próba „walki” z obsesją obrazów, słów, zwrotów i dźwięków z moich fantazji spowoduje, że upadnę. Jeśli będę walczyć, to przegram. Jestem też coraz bardziej świadoma całkowitej bezsilności wobec chęci zadowalania innych ludzi, chęci odgrywania roli zbawiciela, pragnienia bycia wyjątkiem od reguły, potrzeby kontrolowania emocji innych i bycia potrzebną. Uczę się kapitulować.

Bóg był nad wyraz łaskawy, trzymając mnie z dala od krawędzi przepaści w czasie czynnego uzależnienia. Tylko Jego dobroć, cierpliwość i nieustanne poszukiwania powstrzymały mnie przed przekroczeniem każdej możliwej granicy. To było tylko kwestią czasu. W swojej łasce Bóg wprowadził mnie

na te mitingi i zatrzymał mnie na nieuchronnej drodze w dół przepaści. Nigdy nie będę wystarczająco wdzięczna.

Catherine H., Ohio, USA.

Pomaganie innym to podstawa zdrowienia

Trudno jest opisać słowami uczucie wdzięczności Bogu za to, że mogę być sponsorką. Jest to wielki zaszczyt, odpowiedzialność i radość. Chcę, aby ten proces niesienia posłania zdrowienia od jednej kobiety do drugiej nigdy się nie skończył, dopóki istnieje niebezpieczeństwo uzależnienia od żądz. Wierzę, że sponsorowanie jest najskuteczniejszym narzędziem zdrowienia na programie SA. W Wielkiej Księdze AA, na stronie 98, napisano: „Pomaganie innym to fundament twojego powrotu do zdrowia. Spełnienie dobrego uczynku raz na jakiś czas jest niewystarczające. Gdy jest taka potrzeba, codziennie musisz postępować jak dobry Samarytanin”.

Kobiety, które prowadzę przez Kroki, mieszkają w różnych miastach i krajach, mają różne poglądy religijne i pochodzą z różnych kultur, są w różnym wieku i w różnym stanie cywilnym. Łączy nas jednak miłość Boża we Wspólnocie i wielkie pragnienie czystości, trzeźwości i szczęścia.

Osoby sponsorowane stają się dla mnie szkłem powiększającym, które pomaga mi dostrzec i rozpoznać w sobie to, czego nigdy bym nie poznała i nie zobaczyła bez doświadczenia sponsorowania. Mogą to być nie tylko moje głęboko ukryte śmiertelne wady charakteru, współuzależnienie czy formy żądz, ale także takie cechy, jak długotrwałe cierpienie, współczucie, miłosierdzie, poświęcenie, mądrość, dojrzałość i pokora.

Nasze niewłaściwe postawy i działania powinny zostać ujawnione w pracy nad programem. W kroku 4, w tabeli zawierającej cztery kolumny związane z gniewem, znajdują się jeszcze dwie kolumny przeznaczone do wpisywania negatywnych i pozytywnych postaw. Gdy opisywałam traumatyczne wydarzenia i osoby z przeszłości, bardzo ważne było dla mnie, aby nie trzymać się negatywnych uczuć i postaw, ale w odniesieniu do każdego wydarzenia wypisać pozytywne postawy. Taka szczegółowa praca okazała się dla mnie skuteczna na drodze zdrowienia. Doprowadziło to do pokornej akceptacji wydarzeń i długo oczekiwanego pokoju wewnętrznego. Proponuję sponsorowanym te dwie dodatkowe kolumny jako strategię, wynikającą z osobistego doświadczenia, która pozwala uwolnić się od negatywnych wspomnień - nie jest to jednak obowiązkowe. Ucieszyłam się, gdy usłyszałam od sponsorowanych, że taki dodatek w radzeniu sobie z trudnymi doświadczeniami pomaga im nie pogrążyć się w użalaniu się nad sobą i biczowaniu siebie.

Często przypominam siostrzom z SA i sobie, że zdrowienie nie zależy od ludzi, ale jedynie od relacji z Bogiem. Zwróć uwagę na aspekt pozytywny. Trzeźwość oparta tylko na tym, czego nie robimy, niczego nam nie dała. Była ona „uciążliwa, niebezpieczna i krótkotrwała” (Biała Księga, str. 176). Pozytywna trzeźwość i zdrowienie są komfortowe, bezpieczne i długotrwałe!

Olga S. Ałczewsk, Ukraina

List 1

Drogi Essay, niedawno odbyłem podróż do przyszłości z wujkiem, który jest coachem. Wykonaliśmy ćwiczenie, w którym zastanawialiśmy się nad moimi priorytetami. Zapytał mnie, co bym zrobił, gdyby zostało mi 7 lat życia. Zapisałem moje myśli i pomysły. Następnie zapytał, co bym zrobił, gdyby zostało mi tylko 7 tygodni życia. Zapisałem jeszcze kilka pomysłów. Następnie 7 dni. I wreszcie 7 godzin. W przypadku

tego ostatniego myślałem o spędzeniu czasu z żoną, o działaniach duchowych ... i wtedy pojawiła się myśl, że mógłbym po prostu sięgnąć po pornografię: moje ostatnie 7 godzin na ziemi. Nawet po ponad dwóch latach trzeźwości takie właśnie myśli przychodzą do głowy „samozwańczego seksoholika”. Mogę tylko powiedzieć: „Dziękuję Sile Wyższej za utrzymywanie mnie w trzeźwości”.

Yaakov K., Nowy Jork, USA

List 2

Drogi Essay, czytałam listy wielu osadzonych kobiet, które szukały pomocy przy naszym uzależnieniu. Miałam przywilej sponsorowania kogoś w więzieniu i był to dla mnie dar i błogosławieństwo w zdrowieniu. Miałam możliwość obserwować, jak świadomość choroby wzrasta wraz z pracą na programie i coraz większą gotowością kapitulacji. Niestety, często trudno jest nawiązać kontakt z kobietami przebywającymi w więzieniu. Na przykład listy do placówek przeznaczonych specjalnie dla kobiet mogą nie przejść przez ich czasami bardziej rygorystyczne filtry, nawet jeśli dana kobieta napisała do biura głównego SA (SAICO) z prośbą o pomoc. W tym obszarze z pewnością trzeba wykonać więcej pracy - więc jeśli jesteś kobietą w SA, która chciałaby pomóc, proszę odezwij się! Możesz się ze mną skontaktować pod adresem essayessay1@protonmail.com.

Stephanie F

Historie osadzonych przyjaciół

Anonimowi Seksoholicy Obszaru Stołecznego

Termin: 13 sierpnia 2022 r.

Miejsce: Zoom

Uwagi: Chcesz wesprzeć osadzonych przyjaciół? Przyjdźcie posłuchać opowieści byłych i obecnych osób osadzonych, tych, którzy odbyli karę, i tych, którzy sponsorowali przyjaciół w więzieniu. Aby uzyskać więcej informacji i zarejestrować się, prosimy o kontakt scotth_dc@yahoo.com.

Krótki wiersz

Krótki wiersz, który przyszedł mi do głowy po wielu rozmowach z nowymi osobami:

Szybko zdobywając	Gaining fast
Twoje zaufanie	Your trust,
Moją przeszłością	With my past
Pełną żądzy.	Full of lust.

Dziękuję za Waszą wspianą pracę!

Josef Z., Wiedeń, Austria, trzeźwy od sierpnia 2019 roku

Historia SA we Włoszech

Pierwsza grupa SA we Włoszech powstała pięć lat temu, kiedy spotkały się dwie osoby z różnych dróg życia. Zmotywowani wspólnym pragnieniem dzielenia się swoimi doświadczeniami zdrowienia na programie 12 kroków, zaczęli pomagać innym zdrowieć z uzależnienia od żądzy. Pierwszym celem było przetłumaczenie Białej Księgi, dostępnej w wielu językach, ale nie po włosku, aby umożliwić osobom poszukującym rozwiązania skorzystanie z jednego z podstawowych narzędzi programu. Później, dzięki

stworzeniu strony internetowej, mieszkańcy Półwyspu Apenińskiego mogli znaleźć lekarstwo na wewnętrzną chorobę.

Dzięki Internetowi włoscy zdrowiejący seksoholicy mogli się spotykać, mimo że dzieliły ich setki kilometrów. Pojawiły się pierwsze grupy, a dziś jest już wiele takich grup.

W pewien weekend pod koniec 2017 r. odbył się pierwszy warsztat *SA Italia*, który pozwolił tej małej grupie osób zebrać się i połączyć dzięki pracy nad programem. Od tego czasu przesłanie nadziei dotarło do wielu ludzi. Wspólnota *SA Italia*, która obejmuje Włochy i włoskojęzyczny region Szwajcarii, spotkała się już kilkakrotnie. Relacja sponsor - osoba sponsorowana jest kluczowym elementem naszej pracy. Przekonaliśmy się, że język i kultura nie są przeszkodą w znalezieniu wspólnego rozwiązania, dlatego współpraca z członkami SA z innych krajów przyniosła nam wiele korzyści.

Pandemia, zamiast zniszczyć spójność grupy, zmotywowała nas do poszukiwania nowych sposobów wspólnego rozwoju, m.in. poprzez meetingi online. W czasie, gdy pandemia słabnie, wznawiamy meetingi grup: w sierpniu odbędzie się zlot *Norcia di SA*. Będziemy tam umacniać naszą wspólnotę w bezpiecznym środowisku i przy elastycznych zasadach uczestnictwa: uczestnicy mogą zatrzymać się w jednym z kilku pobliskich gospodarstw i uczestniczyć w spotkaniach przez cały tydzień lub jego część.

Informacje można uzyskać od grupy *SA Integrità di Roma*, saitaliainfo@gmail.com.

Poniżej znajduje się podsumowanie działalności *SA Italia*:

- Mamy osiem grup fizycznych w ośmiu miastach (w tym jedną w Szwajcarii)
- Mamy codzienne meetingi (online i osobiste)
- Przetłumaczyliśmy *Białą Księgę* i *Zacznij działać*. Mamy też literaturę AA w języku włoskim.

Alex, Włochy

Przebudzenie duchowe

Teraz można posłuchać nagrań spikerów SA online. Założyłem kanał na YouTube o nazwie „SpiritualAwakening” (przebudzenie duchowe)

Link: https://youtube.com/channel/UCbRyQPcl--MrNb-WPub_PIQ

Ten kanał nie jest w żaden sposób powiązany z SAICO

Z poważaniem, Shim F. SAAWAKENING@GMAIL.COM

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

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

Październik 2022: Współpraca ze specjalistami (termin nadsyłania: 1 września 2022) Prześlij nam swoje doświadczenia współpracy z terapeutami, lekarzami, studentami medycyny i innymi specjalistami.

Grudzień 2022: Humor - jak wykorzystać go do zdrowienia (termin nadsyłania: 1 listopada 2022) Jak konstruktywnie używasz humoru? Opisz, jak w Twojej grupie pomagają radość i uśmiech (AA, str. 132).

Luty 2023: Przyjmowanie pomocy z zewnątrz (termin nadsyłania: 1 stycznia 2023) Pomoc z zewnątrz może pomóc w naszym zdrowieniu.

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

Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego. Niech spełni się Twoja wola, a nie moja