

Essay Czerwiec 2022 - Trzeźwość emocjonalna

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: Czym jest trzeźwość emocjonalna i jak można ją osiągnąć?

Kiedy stajemy się trzeźwi seksualnie, życie nie przestaje się toczyć. Komentarz z Białej Księgi: „program działa właśnie ze względu na te problemy i w ich obrębie! Program nie funkcjonuje w próżni. On pomaga jedynie w zmiennych kolejach naszego życia. Troski i zgryzoty są glebą, na której Kroki mogą wykiełkować, zakorzenić się i wydać owoce w naszym życiu”. (Biała Księga, str. 94)

W tym wydaniu Essay przedstawiamy historie o tym, jak osoby w SA korzystają z narzędzi programu i trzymają się wspólnoty, aby przetrwać trudne chwile. Autor tekstu „Przeszkody na drodze do trzeźwości emocjonalnej” opisuje, że choć od 1984 roku jest trzeźwy seksualnie, nie zawsze potrafi nazwać się trzeźwym emocjonalnie. Osoba z Ukrainy opowiada nam, że jego wewnętrzny spokój jest jego najważniejszym skarbem w czasie wojny. Priscilla zaczęła żyć rozwiązaniem, gdy przestała żyć problemem. Pewien Irańczyk odkrył, że zmieniając swoją postawę, odnalazł prawdziwie duchowy sposób życia. Chociaż choroba doprowadziła ją do zaburzeń somatycznych i niemal do samobójstwa, osoba z Egiptu znalazła nowe hobby i umiejętności, które pozwoliły jej rozładować napięcie.

We wspólnocie,

Zespół Redakcyjny, essay@sa.org

Spis treści

Drogi Essay	3
Praktyczne narzędzia	3
Dzięki Bogu wszystko jest możliwe	3
Nic się nie zmienia, jeśli nic się nie zmienia	5
Człowiek w lustrze.....	5
Na czym skupiam mój powiększający umysł.....	6
Trzeźwość emocjonalna – czym jest i jak ją osiągnąć?	7
Przeszkody na drodze do osiągnięcia trzeźwości emocjonalnej	7
Wojna nie jest powodem, żebym stracił trzeźwość.....	9
Gdy przestałam żyć problemem, zaczęłam żyć rozwiązaniem	10
Błogosławieństwo w przebraniu	12
Więź z Siłą Wyższą przynosi potrzebną równowagę	13
Pogłębiam emocjonalną dojrzałość	14
Rozwijanie nowych umiejętności i hobby w celu rozładowania stresu	16
Duchowa droga zdrowienia	17
Siła Wyższa, którą określiłem w Kroku Trzecim, zawsze jest blisko mnie	19
Doświadczenie trzeźwości emocjonalnej w więzieniu	20
Informacje z świata	21
Co sprawia, że mitingi są silne?.....	21
Nie jestem już sam! - SA w Iraku.....	22
Nowe sposoby niesienia postania	23
Ogłoszenia:.....	23

Drogi Essay

Wdzięczny Bogu

Drogi Essay, niedawno słuchałem nagrania, w którym Mike C. opowiada o darze zdrowienia i o tym, jak jego życie wygląda obecnie. Bardzo poruszające było usłyszeć, jak dzieli się tym, co udało mu się zrobić od kiedy wytrzeźwiał, a których dawniej nigdy nie był w stanie zrobić. To było naprawdę piękne.

Słuchając nagrania, przygotowywałem dla zastępu harcerek mojej córki naprawdę ciekawe zadanie, którego częścią było otwarcie zamkniętej drewnianej skrzynki. Prace nad tym trwały tygodniami, ciężko pracowałem w wolne dni, aby zdążyć na czas. Podczas gdy Mike podawał przykłady zdrowienia ze swojego życia, ja uświadomiłem sobie, że ja też już tak żyję - na końcu popłakałem się łzami radości i wdzięczności. W czasie czynnego uzależnienia nigdy nie znalazłbym czasu na taką pracę dla mojej córki. Poprzedni sponsor powtarzał mi, że zdrowienie pozwala nam odzyskać to, co zabrała żądza.

Dziś rano, w stresie przygotowania dzieci do szkoły, wylałem CAŁY kubek kawy na moje ubranie do pracy. Po długim oddechu i lekkim bólu moje pierwsze słowa do dzieci brzmiały: „No cóż, to było przykre”. Dopiero potem dotarło do mnie, że to może być jakiś postęp w trzeźwości emocjonalnej. Nie zareagowałbym w ten sposób, gdyby Bóg nie działał w moim życiu za pośrednictwem innych ludzi na programie zdrowienia. Nie uczono mnie tego ani nie pokazywano w dzieciństwie.

Nie jestem święty. Z pewnością mam jeszcze długą drogę przed sobą, zarówno w osobistym zdrowieniu, jak i w służeniu innym seksoholikom i rodzinie. Nadal jestem chory i codziennie potrzebuję programowych „lekarstw”. Ale chcę podziękować Bogu za te i inne przykłady tego, że życie jest lepsze, gdy jestem trzeźwy (fizycznie i emocjonalnie) oraz na programie zdrowienia. Dobrze by było, gdybym potrafił nie przeoczyć nawet małych drobiazków. Cieszę się, że dzisiaj mogę być z wami na tej drodze.

Daniel B., Tennessee, USA

Bokser i zdrowiejący seksoholik: Drogi Essay, dziękuję za Waszą służbę. Lubię czytać Essya za każdym razem. Chciałbym podzielić się tą krótką opowieścią, o której ostatnio pomyślałem: Bokser trenuje uderzając w ciężki worek treningowy, skacząc na skakance i biegając - kilometry. Nie jest bokserem, dopóki nie wejdzie na ring i nie stoczy walki z przeciwnikiem. Wtedy jest bokserem, nie tylko trenującym. Tak samo jest z seksoholikiem. Trenuje czytając literaturę, pracując nad krokami, uczestnicząc w mitingach. Nie jest zdrowiejącym seksoholikiem, dopóki nie wejdzie na ring pokus żądzy i nie odniesie stopniowego zwycięstwa nad żądzą. Diz B., Ohio, USA

Praktyczne narzędzia

Dzięki Bogu wszystko jest możliwe

Prowadzę samochód. Syn jest obok mnie na przednim siedzeniu. 80% ciała ma pokryte wysypką. Ma problemy z oddychaniem. Przechodzi wstrząs anafilaktyczny i jeśli nie otrzyma pomocy lekarskiej, może przestać oddychać w ciągu godziny. W drodze do szpitala pędzę z migającymi światłami awaryjnymi. Ktoś dzwoni, ale ignoruję ten telefon. Nawet nie patrzę, kto dzwoni. Nie ma czasu.

Nie wolno mi wchodzić z synem do szpitala. Pacjentowi w poczekalni izby przyjęć może towarzyszyć tylko jedna osoba. Tą osobą będzie jego mama. Wracam do samochodu, odmawiam modlitwę i szukam w rzeczach syna czegoś niezwykłego. Jakieś jedzenie, owady, cokolwiek. Boję się, ale jestem przekonany, że jest w najlepszym miejscu, w jakim może być - w szpitalu z mamą. Ale nie jestem tam z

nim i to mnie bardzo martwi. Odmawiam kolejną modlitwę i biorę telefon, aby skontaktować się z rodzeństwem i osobami z programu ... może kolejna modlitwa mnie teraz uspokoi.

Sprawdzam, kto dzwonił. Kiedy widzę imię, mówię: „Idealnie”. To sponsorowany, który jest lekarzem specjalistą, ekspertem w nagłych wypadkach medycznych! Od lat pracuje w tym zawodzie i tak się składa, że zna szpital, lekarzy i pielęgniarki opiekujące się synem. Nikt z mojego otoczenia - rodziny, pracy, programu zdrowienia, przyjaciół - nie zna się na opiece medycznej, a tym bardziej na szpitalach w okolicy, ale ten człowiek się na tym zna. Sponsor mieszka 4000 km stąd, a inny sponsorowany 1000 km, ale tak się składa, że ten człowiek mieszka tutaj i pracuje w tym samym szpitalu.

Oddzwaniam do niego i rozmawiamy o sytuacji. Mówi mi, że mam szczęście, że mój syn jest leczony w tym szpitalu. Inny szpital po drugiej stronie miasta był poprzedniej nocy przepętniony. Wyjaśnia, w jaki sposób syn będzie otoczony opieką i jak w razie potrzeby będzie przebiegało dalsze leczenie. Od razu czuję się znacznie lepiej.

Daje mi coś, czym mogę się zająć. To właśnie robią naprawdę dobrzy opiekunowie. Sprawiają, że masz poczucie, że im pomagasz. Zmniejsza to upokarzające doświadczenie bezradności i konieczności korzystania z życzliwości obcych ludzi. Nie lubię niczego potrzebować. Przez lata byłem sponsorem wielu osób - moja data trzeźwości w AA to 15 czerwca 1997, a w SA 9 czerwca 2013 - ale zawsze mam tylko jednego sponsora. Nie lubię zwracać na siebie uwagi.

Tak więc ten sponsorowany rozmawia ze mną przez telefon, zadaje mi pytania, jakby miał wyciągnięty notes i zbierał naprawdę ważne informacje. Wkrótce potem żona pisze SMS-a, więc muszę się tym zająć. Sponsorowany mówi: „Zadzwoń do niej” i zachęca mnie, abym w razie potrzeby oddzwonił do niego. Żona mówi, że mogę wejść do szpitala i zobaczyć się z synem, który teraz czuje się lepiej. Wielka ulga. Jesteśmy z żoną dość zdenerwowani, ale syn czuje się i wygląda znacznie lepiej. Nic mu nie będzie.

Czy Bóg może tak po prostu wrzucić do mego życia właściwą osobę, właściwą informację, we właściwym czasie? Jeśli tak, to dlaczego miałby to robić? Nie zna mnie. To znaczy ... nie obserwuje mnie w każdej chwili każdego dnia, prawda? Czy On tak bardzo się o mnie troszczy? Naprawdę? O mnie?

Odpowiedź brzmi: tak, tak i tak. On może tak robić i robi. Zbyt często tego doświadczam, by mogło być inaczej - opierając się na naszym programie duchowego zdrowienia, odnajdując Boga w niewytłumaczalny sposób. Sam nic nie mogłem zrobić dla syna, kiedy zostawiłem go przed drzwiami szpitala. Jednak Bóg, żona, lekarze i pielęgniarki już to robili. Byłem na parkingu, zdany tylko na siebie, wariowałem, rozpaczliwie szukałem kogoś, z kim mógłbym porozmawiać.

Ale nie musiałem przewijać nazwisk osób, które wysłuchałyby mojego niepokoju. Rozwiązanie pojawiło się na telefonie, w postaci nieodebranego połączenia od niego - lekarza specjalisty, który pracuje w tym samym szpitalu, do którego trafił mój syn. Człowieka, który aktywnie włączył się w moją rozpacz, aby mnie uspokoić, używając języka, którego potrzebowałam - medycznego autorytetu i pewności.

Z mojego doświadczenia wynika, że Bóg obserwuje mnie w każdej chwili każdego dnia. On mnie zna i troszczy się o mnie. Bardzo mu na mnie zależy. Jest niezwykle uważny. Bardzo łaskawy. Miłosierny w chwili potrzeby. Jestem bardzo wdzięczny.

Modlitwa: Dziękuję Ci Boże za to, że 6 lat temu pewien lekarz specjalista poprosił mnie o sponsorowanie jego zdrowienia z uzależnienia od seksu! Dziękuję Ci Boże za to, że pewnego dnia, 6 lat później, ten sam sponsorowany był moimi uszami i oczami w szpitalu, w którym był mój syn, kiedy ja

czekałem na zewnątrz, rozpaczliwie szukając otuchy. Dziękuję Ci Boże za ten przykład Twojej mocy. Jestem bardzo wdzięczny. Dziękuję Ci Boże za SA.

Jesse S., Alabama, USA

Nic się nie zmienia, jeśli nic się nie zmienia

W uzależnieniu żądza zawładnęła moim życiem. Ciągle szukałem sposobów, żeby zaspokoić żądzę. Każdego dnia, przez cały dzień, zajmowały mnie pożądliwe myśli. Zawsze szukałem jakiś możliwości żądz. To zaabsorbowanie doprowadzało mnie do szaleństwa. Przez cztery lata próbowałem, ale sam nie mogłem przestać. Składałem sobie wiele złamanych obietnic, a samoocenę miałem tak niską, że miałem myśli samobójcze. Pewnego dnia - a były to moje urodziny - pomyślałem: „Zamiast szukać żądz w internecie, dlaczego nie poszukać pomocy?” Od razu znalazłem odpowiednie informacje, aby rozpocząć leczenie. Dlaczego tak długo zwlekałem? Tego dnia założyłem na komputerze filtr przeciw pornografii, a wkrótce potem zacząłem chodzić na mitingi SA.

Od pierwszego mitingu miałem sponsora SA. Na początku codziennie do niego dzwoniłem. Chodziłem na miting co tydzień, a wkrótce na dwa mitingi w tygodniu. Z pomocą sponsora, mitingów i Siły Wyższej udało mi się osiągnąć trzeźwość fizyczną. Wydawało mi się, że wszystko jest w porządku, ale pewne rzeczy nadal nie były w porządku. Od czasu do czasu oglądałem pornografię. Wciąż myślałem o kobietach i gapilem się na nie. Nie byłem jeszcze zdrowy.

Dzięki mitingom zacząłem uczyć się dobrych nawyków. Zacząłem pisać listę wdzięczności, modlić się za ludzi, których pożądam, zostawiać urazy, a także stawiać na pierwszym miejscu trzeźwość i relację z Siłą Wyższą. Zacząłem się lepiej czuć emocjonalnie. Potrzebowałem mniej leków przeciw żądzy. Sponsor pomógł mi wziąć odpowiedzialność za przestrzeganie zasad 12 kroków. Ciągle się uczyłem i nadal odpuszczałem.

Dowiedziałem się, że istnieje coś takiego jak trzeźwość emocjonalna. Stałem się emocjonalnie trzeźwy, kiedy oddałem urazy i uznałem swoje uczucia, zwłaszcza złość. Zrozumiałem, że nie jestem w centrum świata. Nie musiałem we wszystkim postawić na swoim. Jeśli żona była zmęczona, nie musiałem domagać się seksu. Seks był opcjonalny. Istniała większa wartość, a była nią miłość.

Nauczyłem się służyć wspólnocie. Otworzyłem się na pracę ze sponsorowanymi. A co ważniejsze, zacząłem zdrowieć w sposób, którego sponsorowani chcieli dla siebie. Stałem się bardziej tolerancyjny i cierpliwy w stosunku do ludzi, a także tolerancyjny wobec siebie, bardziej akceptujący własne słabości. Nie zachowywałem się już tak, jakbym był Bogiem mojego życia, zawsze pewny, że wiem, co jest dla mnie najlepsze. Stałem się bardziej pokorny. W miarę jak oddalałem się od nałogu żądz, zacząłem dostrzegać inne wady charakteru. To było jak obieranie cebuli. Nie widziałem warstwy znajdującej się poniżej, dopóki nie zająłem się warstwą powyżej. Siła Wyższa usuwała wady charakteru, w miarę jak ja stawałem się gotowy je oddać. Program 12 kroków to teraz o wiele więcej niż fizyczna trzeźwość, ale musiałem wytrzeźwieć i pozostać trzeźwy fizycznie, zanim zrobiłem postępy na wielkiej drodze wewnętrznej trzeźwości i pokoju.

Osoba anonimowa, Missouri, USA

Człowiek w lustrze

Kiedy w walce o siebie dostajesz to, czego chcesz ...

A świat czyni cię królem tego dnia,

Podejdź do lustra i spójrz na siebie ...
Zobacz, co ten człowiek ma Ci do powiedzenia.

Gdyż to nie jest to, co mówi Twój tata, mama, lub żona ...
To człowiek, którego sąd nad tobą musi się odbyć,
Którego werdykt najbardziej liczy się w twoim życiu ...
To ten, który patrzy na Ciebie z lustra.

Niektórzy myślą, że jesteś dobrym kumplem ...
Mówią, że jesteś wspaniałą,
Lecz człowiek w lustrze mówi, że jesteś tylko głupkiem ...
Jeśli nie potrafisz spojrzeć mu prosto w oczy.

To jego masz zadowolić, nie zważając na innych ...
Gdyż to on jest z Tobą aż do końca,
Zdałeś najbardziej niebezpieczny i najtrudniejszy egzamin ...
Jeśli człowiek w lustrze jest twoim przyjacielem.

Możesz przez lata oszukiwać cały świat ...
Mogą poklepywać Cię po plecach, gdy przechodzisz,
Ale ostateczną nagrodą będzie cierpienie i łzy ...
Jeśli oszukujesz człowieka w lustrze.

Osoba anonimowa

Na czym skupiam mój powiększający umysł

Pewna historia nauczyła ją skupiać się na tym co dobre w życiu i liczyć swoje błogostawieństwa

Kilka tygodni temu usłyszałam od kogoś z mojej tradycji religijnej historię, która bardzo do mnie przemówiła i o której od tamtej pory myślę każdego dnia. Podzieliłam się nią na mityngu i okazało się, że poruszyła ona także innych. Dlatego bardzo się cieszę, że mogę się nią z Wami podzielić.

Historia opowiada o dwóch sąsiadujących ze sobą krajach. Kraje te żyły obok siebie w pokoju, ale obowiązywała jedna bardzo jasna zasada: przewożenie towarów przez granicę było surowo zabronione. Aby tego dopilnować, celnicy ściśle wszystko kontrolowali. Pewnego dnia na granicę przyjechał rowerem mężczyzna. Na bagażniku roweru wiózł duży worek. Celnicy powiedzieli mu, że nie wolno przewozić tego worka przez granicę. „Ale tam jest tylko piasek” - odpowiedział mężczyzna. „Piasek?” - zapytali celnicy. Spojrzeli na siebie. Jeśli jest w nim tylko piasek, to może trafić do sąsiedniego kraju. Ale rozumie pan, że musimy to sprawdzić? Mężczyzna rozumiał. Celnicy zdjęli worek z roweru, wysypali piasek i dokładnie sprawdzili, ale okazało się, że był tylko piasek. Nic więcej i nic mniej. Celnicy byli trochę niepewni, ale pozwolili mężczyźnie przekroczyć granicę z workiem piasku, bo przecież to naprawdę nie może zaszkodzić.

Następnego dnia mężczyzna znów tam był, na rowerze, z workiem piasku. Celnicy ponownie dokładnie sprawdzili worek, ale ponownie nie znaleźli żadnych ukrytych przedmiotów. Pozwolono mu przekroczyć granicę z workiem piasku. Działo się tak codziennie, nie tygodniami, ale miesiące, cały rok. Celnicy zrobili wszystko, aby dowiedzieć się, co ukrywa mężczyzna: wezwali kolegów, użyli specjalnego sprzętu, ale nie znaleźli nic poza zwykłym piaskiem.

Trwało to dość długo. Po około roku mężczyzna powiedział celnikom: „Panowie, mam dobrą wiadomość. Jutro po raz ostatni przekraczam granicę, więc nie będziecie musieli mnie już więcej sprawdzać”. Celnicy byli zadowoleni, ale następnego ranka, gdy mężczyzna ponownie przekraczał

granicę, postanowili zadać mu pytanie. „Dlaczego codziennie przewoziłeś worek z piaskiem do sąsiedniego kraju? Czy było w nim ukryte coś, czego nie mogliśmy znaleźć mimo genialnego sprzętu?” Mężczyzna odpowiedział: „Nie, to były tylko worki z piaskiem. Ale w ten sposób udało mi się codziennie przez rok przemycać przez granicę nowy rower! Cały czas skupialiście się na niewłaściwej rzeczy”.

Kiedy usłyszałam tę historię, uświadomiłam sobie, że bardzo często popełniam ten sam błąd, co celnicy. W codziennym życiu tak bardzo skupiam się na trudnościach każdego dnia, a zupełnie nie zwracam uwagi na to, co w życiu jest dobre. Nie dostrzegam pięknych rzeczy, które dzieją się tuż pod moim nosem, ponieważ często narzekam na to, co się źle dzieje.

Bardzo konkretnym przykładem jest to, co wydarzyło się wczoraj. Pracowałam od 9.00 do 18.00, potem wróciłam do domu, gotowałam, jadłam, zmywałam, przygotowałam się na następny dzień pracy, miałam krótki kontakt ze sponsorką i uczestniczyłam w mityngu online. Kiedy było już po wszystkim, minęła 22.00, a ja nawet nie zdążyłam się zrelaksować. Jeszcze kilka tygodni temu najczęściej narzekałam: „biedna ja, nie mogę się zrelaksować, mam taki ciężki dzień”.

Dzięki tej historii mogę teraz myśleć inaczej: Jestem zmęczona, ale bardzo się cieszę, że mam pracę, którą kocham, że mogę gotować zdrowe i zbilansowane posiłki ze świeżych składników, że nie muszę się już uruchamiać, ale mam narzędzia programu: Mam sponsorkę, do której mogę zadzwonić, mogę uczestniczyć w mityngach online w dowolnym miejscu na świecie i o dowolnej porze. Jestem wdzięczna, że ludzie dzielą się ze mną takimi historiami i mogę się nimi dzielić na mityngach, a teraz także w ten sposób z wami wszystkimi.

Nathalie V., Antwerpia, Belgia

Trzeźwość emocjonalna – czym jest i jak ją osiągnąć?

Przeszkody na drodze do osiągnięcia trzeźwości emocjonalnej

Ostatnio poproszono mnie o napisanie tekstu do Essay na temat trzeźwości emocjonalnej. Na początku chciałem odmówić. Chciałem powiedzieć „nie”, ponieważ w głębi duszy czułem, że większość ludzi w SA ma trudności z osiągnięciem trzeźwości emocjonalnej, ponieważ ledwo co mogą osiągnąć trzeźwość seksualną - „trzeźwość od żądz”. Wtedy uświadomiłem sobie, że zamiast odmawiać, muszę podzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją w inny sposób. Musiałem napisać o trudnościach w trzeźwości emocjonalnej, których byłem świadkiem w naszej wspólnocie przez ostatnie 38 lat.

Jestem Harvey A, a moja data trzeźwości seksualnej to 8 marca 1984 roku. Może zauważyliście, że nie podałem daty trzeźwości emocjonalnej, ponieważ ta data nieustannie się kształtuje „w tyglu naszych doświadczeń” - jak powiedziałby założyciel SA, Roy K.

Trzeźwość emocjonalną można dość wyraźnie dostrzec w Kroku 10, o czy mowa w książce AA *Dwanaście kroków i dwanaście tradycji*. Bill W. zazwyczaj pisze o trzeźwości emocjonalnej, opisując także to, co się dzieje, gdy jej nie masz. Używa terminów takich jak „kac emocjonalny” czy „szarpanina emocjonalna”. Znajdują się one też w Kroku 10 w *Dwanaście kroków i dwanaście tradycji*.

Oto niektóre z trudności, które moim zdaniem blokują wielu uczestników naszego programu przed osiągnięciem „równowagi emocjonalnej” lub „pokoju wewnętrznego”, jak niektórzy to nazywają:

1. Jak ktoś może naprawdę wykorzystać wszystkie kroki, które mogą go doprowadzić do wewnętrznego pokoju, jeśli nie może naprawdę postawić kroku pierwszego. Bardzo często w

naszym programie ludzie zdają się zaprzeczać słowu ŻĄDZA, które znajduje się w pierwszym kroku. Wydaje się, że używają słów związanych z uruchamianiem się, zamiast tego, co prowadzi do uruchamiania się - ŻĄDZA.

2. Odmowa postrzegania naszej choroby jako fizycznej alergii i powtarzanie, że „Jestem zły staję się dobry” zamiast: „Jestem chory - zdrowieję”.
3. Odmowa poddania się sugestiom sponsorów.
4. Ciągłe obwinianie innych i siebie za nałóg, zamiast dostrzec, że to choroba jest przyczyną trudności.
5. Gdy widzą swoje cechy charakteru, raczej się ich wstydzą, zamiast postrzegać je jako odkrycia duchowe.
6. Myślą, że jak przestaną się uruchamiać, to będą wyleczeni, zamiast zdać sobie sprawę, że jest to przewlekła alergia, która wymaga codziennej opieki.
7. Myślą, że Bóg zrobi wszystko za nich, a nie, że trzeba współpracować z Bogiem ich rozumienia. Ta współpraca obejmuje korzystanie z pomocy kroków i sponsora oraz uczestnictwo w mitingach.

Kiedy ktoś uwolni się od ŻĄDZY i sumiennie stosuje kroki, zazwyczaj czeka na niego trzeźwość emocjonalna. Trzeźwość emocjonalna może istnieć także na poziomie grupy. Jak możemy zobaczyć trzeźwość emocjonalną na naszych mitingach, skoro wiele mitingów zajmuje się problemem, a nie rozwiązaniem? Bardzo często na mitingach Zoom, w których uczestniczę, osoby z zaledwie kilkudniową trzeźwością wypowiadają się jako pierwsze i nadają ton mitingowi, skupiając się na problemie, a nie na rozwiązaniu. W Nashville przez wiele pierwszych lat nasze mitingi opierały się na tym co jest napisane na stronie 236 *Białej księgi* SA: „W pierwszej części mitingu wypowiadać się będą uczestnicy SA mający przynajmniej 30 dni seksualnej trzeźwości. Robimy to, żeby pomóc nakierować nas na zdrowienie i program. Potem będą mogli dzielić się wszyscy”. Jak mamy mieć miting trzeźwy emocjonalnie, skoro wpadkowiczom mówi się, że „to w porządku”. Wielu z nas w głębi duszy zdaje sobie sprawę, że istnieje duże prawdopodobieństwo, że nawrót choroby może doprowadzić do zamknięcia w więzieniu lub w trumnie. Jest to tylko moja opinia oparta na obserwacji, że wielu powracających do nałogu członków umiera z powodu samobójstwa lub trafia do więzienia.

W moim przypadku budowanie trzeźwości emocjonalnej zajęło wiele lat. Ten proces zaczął się od trzeźwości seksualnej od uruchamiania się, potem przyszła trzeźwość od żądz, następnie trzeźwość od lęku, trzeźwość od gniewu, a na końcu trzeźwość finansowa. Trzeźwość od uruchamiania się przyszła dość szybko, a trzeźwość od żądz wkrótce potem. Potem trzeźwość od złości i lęków, ale „jej paskudny łeb” nadal się czasem pojawia. Czasami doświadczam zazdrości i zawiści, ale to jest droga, a nie cel. Mój sponsor powiedziałby, że jestem lepszy niż byłem dawniej, ale nie tak dobry, jaki będę.

Połączmy siły, aby podkreślić znaczenie wolności od ŻĄDZY i uruchamiania się seksualnego, tak aby na poziomie indywidualnym i grupowym trzeźwość emocjonalna mogła stopniowo wzrastać. Podróżujmy wszyscy razem drogą równowagi emocjonalnej, aby nasze duchowe przebudzenia prowadziły do nowej wolności i nowego szczęścia.

Harvey A., Floryda, USA

Temat dyskusji: Jak ja oraz jak moja grupa domowa możemy osiągnąć trzeźwość emocjonalną?

Jak sobie radzę z trzeźwością od żądz? Czy postrzegam moją chorobę jako fizyczną alergię, a nie jako moralną porażkę? Czy wypełniam sugestie sponsora? Naprawdę? Czy nadal obwiniam innych i siebie, zamiast chorobę? Czy nadal karmię wstyd zamiast cieszyć się duchową podróżą, na której jestem? Czy spoczywam na laurach zamiast każdego dnia leczyć chorobę? Czy nadal uważam, że Bóg uczyni to za

mnie, bez mojej pracy? Czy mam grupę domową (macierzystą), która wspiera mnie i swoich członków w trzeźwości od żądy oraz emocjonalnej?

Możesz użyć ten temat na miting dyskusyjny lub wystać nam własną historię zdrowienia: essay@sa.org

Wojna nie jest powodem, żebym stracił trzeźwość

Problemem dla mnie nie jest to, że w moim kraju trwa wojna, ale to, jak żyć w czasie wojny i jak zachować pokój z samym sobą.

Życie seksoholika może być bardzo trudne i stresujące, zwłaszcza gdy w moim kraju toczy się wojna na pełną skalę. Bardzo trudno jest zachować trzeźwość seksualną i emocjonalną. Jest to jednak możliwe. Stworzyłem dla siebie kilka prostych zasad, opartych na duchowych zasadach programu 12 kroków.

1. Najpierw sprawy najważniejsze. Najlepszą rzeczą, jaką mogę zrobić, aby pomóc mojemu krajowi w tych trudnych dniach, jest zachowanie trzeźwości. W końcu, kiedy mam nawrót, jestem głównym, a czasem jedynym prawdziwym wrogiem moich przyjaciół i rodziny. Wojna, pandemia, a nawet koniec świata nie są pretekstem do zarzucenia programu i uruchomienia się. Nawet gdybym dziś umarł, chcę być trzeźwy. Tak naprawdę każdy uzależniony przechodzi przez swoje własne Pearl Harbor i przegrywa swoją własną wojnę, zamieniając życie w katastrofę. Teraz, aby przetrwać, muszę stawiać moją czystość jako priorytet. Ta jasność jest wynikiem relacji z Siłą Wyższą, która pomaga mi na drodze do zwycięstwa. Wojna pewnego dnia się skończy. Czy będę mógł wrócić do trzeźwości, jeśli zdecyduję się na nawrót? - to jest bardzo ważne pytanie.

2. Oddaję wszystko, czego nie kontroluję. Wyznaczam granice dla wszelkich informacji o wojnie lub nienawiści, ponieważ są one dla mnie wyzwalające. Nie zawsze mi się to udaje. Choroba sprawia, że szukam wrogów do walki, a wojna w moim kraju jest właśnie taką racjonalizacją szukania „wrogów”. Poznawanie wydarzeń wojennych jest często przejawem mojej niezdrowej kontroli i chęci ucieczki od prawdziwego życia, które czasem wydaje mi się nudne. Gdybym był generałem, politykiem lub przynajmniej ofiarą wojny, czułbym się bohaterem. Moja choroba chce, żebym odegrał wielką i dramatyczną rolę na wojnie. Zatem dla mnie wiedzieć i myśleć mniej - oznacza być bardziej aktywnym i użytecznym dla innych. Jednak czasami wydaje mi się, że nie interesowanie się losem mojego narodu i kraju jest brakiem szacunku. Wtedy przypominam sobie punkt 1, że jestem zwykłym człowiekiem chorym duchowo, który jest trzeźwy tylko dzięki łasce Bożej.

3. Nieustannie pamiętam, kim jestem i do czego jestem zdolny. Bycie szczerym wobec samego siebie jest bardzo trudne, ale tego właśnie uczą mnie Kroki. Kiedy słyszę informacje o morderstwach i zbrodniach wojennych, chcę się oburzać i sprawiedliwie osądzać, ale porównywanie się z innymi jest oderwaniem od prawdy o sobie i chęcią pokazania się w moich oczach jako dobry. Czyny i okrucieństwa innych ludzi pokazują jedynie, do czego jestem zdolny ja sam, bez Boga i Jego prowadzenia. A jeśli jest to dla mnie interesujące, nawet z punktu widzenia potępienia i zaprzeczenia, to znaczy, że gdzieś w głębi duszy chcę sam spróbować tych rzeczy i obserwować reakcję innych. Jestem seksoholikiem, a jeśli w grę wchodzi żąda i seks, nie będę w stanie zatrzymać się na żadnych granicach i zakazach, jeśli *Bóg* mnie nie powstrzyma. Jeśli dziś nie zachowuję się jak pożądliva bestia, to wcale nie jest to moja zasługa, ale miłosierdzia Bożego i Jego ręki w moim życiu. On mnie prowadzi, bo ja sam tego chcę i pozwalam Mu zmieniać życie na lepsze.

4. Nazywam swoje uczucia po imieniu. Jako osoba uzależniona nieustannie chciałem pochłaniać wiele emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, aby doprowadzić do uwolnienia dopaminy w mózgu, a w rezultacie odczuwać przyjemność i być na haju. Jednak jako osoba współuzależniona wstydziałem

się swoich uczuć i starałem się je tłumić. Dlatego choroba znalazła ostatnio ujście w tym, że świadomie lub nie, wyobrażam sobie siebie na miejscu ofiar nalołów. Wyobrażam sobie uczucia uchodźców, którzy stracili swoich bliskich i swój dom, uczucia żołnierzy, którzy walczą teraz na linii frontu. Ale to wszystko jest jakąś fikcją i nie ma nic wspólnego ze współczuciem. Przecież emocje i cierpienia wojny są ich, a nie moje. Dlatego, jeśli przed zdrowieniem unikałem uczuć z powodu lęku przed nawrotem choroby, teraz je akceptuję i nazywam po imieniu wszystko, co się aktualnie we mnie dzieje. Robię to, ponieważ mogę oddać wszystkie moje emocje, zarówno trudne, jak i dobre, kochającemu Bogu i pozwolić im odejść. Myślę, że zaprzeczanie, a także niekończąca się kontemplacja emocji, to nic innego jak walka z nimi, aby ciągle być w napięciu i karmić moje ego.

5. Życ w terażniejszości. Wojna jest dla mnie bardzo dobrym nauczycielem doceniania właśnie tego, co jest dzisiaj, gdyż jutro może w ogóle nie nadejść. Program pokazuje, jak to zrobić w praktyce. Szczerze mówiąc, nie wiem, jaka jest wola Boża dla mojego kraju i czy jutro zapanuje w nim pokój, czy też wojna będzie trwała jeszcze długo. Wiem jednak, że myślenie o tym, na co nie mam wpływu, zdecydowanie nie jest wolą Siły Wyższej w stosunku do mnie. W końcu nie jestem prezydentem tego kraju, więc moje słowa niczego nie rozwiązują w świecie wielkiej polityki. Ale Bóg zdecydowanie chce, abym był użyteczny tu i teraz. Im bardziej żyję zgodnie z zasadami duchowymi, tym bardziej staję się emocjonalnie trzeźwy i powraca do mnie zdrowy rozsądek. Problemem dla mnie nie jest to, że w moim kraju trwa wojna, ale to, jak żyć w czasie wojny i jak zachować pokój z samym sobą. Klęski żywiołowe i wojny wybuchały w każdym czasie i w każdym zakątku świata. Jak mówi mój sponsor: ludzie duchowi byli ponad tym wszystkim, ponieważ starali się dostrzegać nie zewnętrzne wydarzenia i ludzkie tragedie, ale cuda i czyny Boga, który jest obecny w każdej chwili życia swoich dzieci.

Aleksander B., Ukraina, trzeźwy od 17 października 2020 r.

Gdy przestałam żyć problemem, zaczęłam żyć rozwiązaniem

27 lat temu weszłam do pokoju pełnego mężczyzn ... czego się spodziewałam? Myślałam, że zobaczę ludzi, którzy wyglądają na brudnych i skrytych. Na szczęście moje wyobrażenia okazały się całkowicie błędne. Zobaczyłam pokój pełen zwykłych mężczyzn, takich samych, jakich spotykam w pracy lub na spacerze z przyjaciółmi.

Byłam zdesperowana - pełna strachu, poczucia winy i wstydu. Moje życie stało się nie do opanowania. Na początku mitingu został odczytany Problem i od razu usłyszałam swoją historię. Niewystarczająca, niegodna, samotna i załęczona ... przez całe życie nie pasowałam do otoczenia. Moje wnętrze nigdy nie pasowało do tego, co widziałam na zewnątrz u innych ludzi. Odłączona od świata - nie miałam wielu przyjaciół - szukałam schronienia w książkach, muzyce ... w ten sposób nie musiałam mieć z nikim bliskiej relacji, bo uważałam, że nie dorównuję innym.

Kiedy dostałam się na studia, zrozumiałam, że mogę być sobą. Moja fantazja polegała na tym, że znajdę kogoś, kto uzna mnie za najlepszą, więc moje życie stanie się idealne. Pierwszy chłopak sprawił, że poczułam się jakbym była najbardziej wyjątkową osobą na świecie. To, co uważałam za miłość, nie przetrwało, ponieważ po półtora roku chłopak zerwał ze mną, ponieważ stwierdził, że jedyną rzeczą, jakiej chciałam w związku, był seks. To było szokujące.

Uzależnienie wzięło górę i patrząc wstecz, widzę, że manipulowałam mężczyznami flirtując i rozdając szacunek do samej siebie. „Byliśmy uzależnieni od intryg, pobudzenia, od tego, co zakazane. Jedynym znanym nam sposobem uwalniania się od tego wszystkiego było ponowne podejmowanie takich samych działań.” Oddałam swoją moc innym ... przekraczałam granice ... znowu wierząc, że muszę

karmić nałóg, bo nigdy nie było dość ... OCZEKUJĄC, ŻE INNI SPRAWIA, ŻE POCZUJĘ SIĘ SPEŁNIONA ... nigdy nie działało, czułam tylko winę i wstyd. Chciałam być akceptowana, ale nie mogłam zaakceptować siebie.

Wysłałam za mąż za osobę, z którą spotkałam się tylko trzy razy. Nie trzeba dodawać, że naprawdę się nie znaliśmy, więc po kilku latach moje potrzeby emocjonalne nie były już zaspokajane. Oczekiwania, że małżeństwo będzie idealne, rozbijały się wokół mnie. Moja uzależniona część zorientowała się, że przecież mogę flirtować z jego kolegami, zaczęłam więc uczuciowe romanse. Nie wydawało mi się to złe, ale wkrótce przestało mi wystarczać i zaczęłam przekraczać granice.

W ciągu następnych kilku lat te romanse uczuciowe stawały się coraz liczniejsze i coraz bardziej chore. Powiedziałam sobie, że nie będę nawiązywała kontaktów ze współpracownikami, ale nie trwało to długo. Następnie zdecydowałam, że może to być tylko ktoś, kto mieszka w innym stanie. To, co ostatecznie doprowadziło mnie do SA, to związek z żonatym mężczyzną z innego stanu. Po dwóch i pół roku on zakończył ten związek. Powiedział mi, że nigdy nie chciał mieć romansu, ale przekonałam go, żeby zaczął. Byłam zdruzgotana i płakałam przez całą drogę powrotną do Nashville. To była najlepsza rzecz, jaka mogła się wydarzyć, bo dzięki temu trafiłam na terapię, a w końcu do SA.

Myślałam, że kiedy przerobię 12 Kroków, życie będzie idealne i nie będę miała żadnych problemów. Te oczekiwania były całkowicie błędne. Życie jest trudne, ale i tak o wiele lepsze niż w czasie uzależnienia.

Krok 1 - Przyznanie, że jestem bezsilna ... Nie miałam z tym problemu, bo zdecydowanie nie panowałam nad sytuacją i nie mogłam tego powstrzymać. Jedyne problemy polegały na tym, że przyznając się do bezsilności, czułam, że tracę kontrolę, staję się coraz bardziej bezsilna, staję się ofiarą. Zaskakujące było to, że w rzeczywistości zyskiwałam możliwość podejmowania decyzji, a więc zyskiwałam siłę.

Krok 2 - ciągle prosiłam Boga, aby zabrał mój nałóg, oczekując, że siłą wyrwie mi go z rąk. Musiałam stanąć przed faktem, że muszę być gotowa zostawić żądzę i oddać ją Bogu. Wystarczyło tylko otworzyć drzwi, a Bóg już czekał, witając mnie z otwartymi ramionami. Jediną rzeczą, którą musiałam zrobić, było odpuszczenie.

Krok 3. Byłam „aktorem”, który uważał, że jeśli tylko ludzie będą robić to, co ja chcę, to przedstawienie będzie idealne. Na początku potrafię być miła, troskliwa, cierpliwa, hojna i ofiarna, ale może się to zmienić w podłość, egoizm, samolubstwo i nieuczciwość. To była decyzja samowola, oczekiwanie, że wszystko pójdzie tak, jak ja chcę.

Widziałam w innych ludziach wady, które chciałam im wytykać. Za każdym razem, gdy skupiałam się na ich wadach, powiększały się. Doprowadziło to do powstania urazy i gniewu, w wyniku których straciłam pogodę ducha.

Byłam trzeźwa od około 15 lat, kiedy odkryłam, że skradziono mi numer identyfikacyjny Social Security. Oczekiwałam, że pójde do biura i otrzymam nowy numer. Nieprawda. Zamiast tego powiedziano mi, że może się to zmienić tylko w przypadku zagrożenia życia. Wpadłam w histerię i myślałam, że życie się skończyło. Kiedy jechałam do domu, dotarło do mnie, że mam ręce, które mogą utrzymać kierownicę, mam samochód i widzę. Uświadomiłam sobie, że mam w życiu dobre rzeczy. Zdałam sobie sprawę, że choć stało się coś strasznego, mogę coś zaplanować. Świadomość, że mogę mieć więcej niż jedno uczucie w tym samym czasie, była w porządku. W tym momencie przeszłam do Akceptacji. Nie musiałam żyć we wrakach przyszłości. Zaczęłam sobie uświadamiać, że powinnam przestać odgrywać Boga i poprosić o pomoc.

Ważne było, abym odrzuciła prawo do wiary w to, że tylko ja znam odpowiedzi. Zrozumiałam, że albo mogę mieć rację bez względu na wszystko, albo mogę mieć pogodę ducha. Teraz, gdy nie zgadzam się z inną osobą, odpowiadam: „Myślę, że będziemy musieli zgodzić się na to, że się nie zgadzamy”. Oczekiwanie, że przekonam inną osobę, która jest diametralnie różna, to oczekiwanie na gotową urażę. Wolę spokój od szaleństwa.

Ważne jest, aby żyć rozwiązaniem, a nie problemem. Akceptacja jest odpowiedzią na wszystkie moje problemy i nauką życia na jego warunkach. Jak napisano w Wielkiej Księdze: „Pogoda ducha jest odwrotnie proporcjonalna do moich oczekiwań”. Dzisiaj wybieram wdzięczność za to, co dobre w moim życiu. Kiedy to robię, życie jest o wiele lepsze.

Priscilla C., Tennessee, USA

Błogosławieństwo w przebraniu

Wspominając życie w świecie żądz, wciąż odczuwam przerażenie i rozpacz - uczucia, z którymi żyłem na co dzień, zanim trafiłem na program. Przez wiele lat uzależnienie od kompulsywnych zachowań i myśli seksualnych było największym i najgorszym problemem w życiu. Fakt ten sprawił, że życie stało się prawdziwą katastrofą. Czasem w nocy śniło mi się, że będę miał szczęśliwe życie bez tego problemu, ale rano, kiedy uświadamiałem sobie, że to był tylko sen, czułem ogromny żal. Był to smutny fakt w życiu, na który wydawało się, że nie ma lekarstwa. Jeśli próbowałem to zaakceptować, emocje stawały się nie do zniesienia, więc musiałem je znieczulać wracając do nałogu. Nie mogłem sobie wyobrazić niczego gorszego niż piekło, w którym żyłem.

Na początku zdrowienia nastąpił duży postęp w mojej postawie - zdałem sobie sprawę, że istnieje rozwiązanie mojego nierozwiązanego życiowego problemu. Jeśli uda mi się za pomocą tego rozwiązania pozbyć się śmiertelnej choroby, jaką jest uzależnienie, to wszystko będzie dobrze.

Jednak takie podejście do programu nie było zbyt skuteczne. Kiedy byłem trzeźwy i pracowałem na programie, jednocześnie byłem smutny i niezadowolony z tego, że muszę poświęcać dużo czasu, energii i wiele rzeczy na zdrowienie. To tak jakbym poszedł do szkoły nie dlatego, że chcę się uczyć, ale dlatego, że muszę, bo inaczej zostanę ukarany przez rodziców i społeczeństwo.

Dopóki miałem podejście do programu jak do czegoś, co muszę zrobić, aby usunąć coś złego z życia, nie potrafiłem w pełni skapitulować. Potem, gdzieś na krokach czwartym i piątym, kiedy skarżyłem się sponsorowi na to, co mnie spotkało, powiedział mi, że muszę zmienić postawę wobec mojej przeszłości, życia i choroby. Powiedział, żebym spróbował myśleć o tym jak o błogosławieństwie! Otworzyć się na możliwość, że taka jest wola mojej Siły Wyższej.

Zasugerował mi, że to, co przeżyłem w przeszłości, może być częścią niewyobrażalnego planu Boga, który ma sprawić, że będę gotowy pomagać ludziom takim jak ja. Podpowiedział, że fakt, iż w przeszłości byłem bezbronny i przestraszony, mógł być Bożą ochroną, ponieważ w przeciwnym razie wdałbym się w bójkę z tymi, którzy mnie dręczyli, i zabiłbym siebie lub innych. Dodał, że rodzina, sąsiedztwo, kultura i społeczeństwo, w których się urodziłem, mogły być Bożym planem, aby umieścić mnie w miejscu, w którym będę mógł być najbardziej użyteczny dla Siły Wyższej i innych.

Byłem oszołomiony i wściekły. To zupełnie nierealny pomysł. Ale ten pomysł zaczął stopniowo rujnować to, czego dostarczyła mi choroba - uzalanie się nad sobą, negatywizm i niezadowolenie, które były paliwem choroby. Pierwsza reakcja była taka: „Jeśli nie powiem tego sobie, to co mam powiedzieć?”, potem powiedziałem sobie: „Tak, w ten sposób oszukujemy samych siebie”.

Rozbudziła się we mnie jednak jakaś świadomość i nadzieja rozпалиła mi serce. Przyjrzyjmy się faktom. Dorastałem w trudnej i nieodpowiedniej sytuacji, przez wiele lat byłem wykorzystywany seksualnie, fizycznie i emocjonalnie. Miałem wiele uraz, byłem zalękniony i odizolowany. Potem, aby radzić sobie z problemami, wybrałem złą drogę i uzależniłem się od żądy. W końcu jednak, dzięki Bożemu przewodnictwu, trafiłem do SA i odnalazłem duchową drogę życia.

Wtedy odnalazłem kochającą siłę wyższą oraz nowy, pozytywny, piękny i użyteczny sposób życia. Odnalazłem wiele miłych osób, nadzieję, cel, znaczenie, mądrość, możliwość służby, możliwość zdobycia wielu umiejętności i inne rzeczy, których nigdzie indziej nie mogłem znaleźć. Zdałem sobie sprawę, że negatywne nastawienie oznacza również brak wiary w nową, kochającą siłę wyższą, która stworzyła cię z tą chorobą nie bez powodu.

Dzięki nowej postawie i zdrowieniu wkraczam w nowy wymiar życia, wspianą cel życia, z mocnym powodem, żeby tu być. Zdaję sobie sprawę, że powrót do zdrowia jest najważniejszym celem życia, że od niego zależy wszystko inne. Teraz myślę, że choroba jest po prostu błogosławieństwem w przebraniu, a dzięki takiemu podejściu problem stał się rozwiązaniem!

Hamed T., Isfahan, Iran

Więź z Siłą Wyższą przynosi potrzebną równowagę

Ponad 8 lat temu otrzymałem dar wstąpienia do SA - Wspólnoty Ducha. Kiedy byłem na pierwszym mityngu, jedynym motywem było uwolnienie się z więzienia żądy, w której cieniu żyłem od wczesnych lat młodzieńczych. Z czasem odkryłem, że postępując zgodnie z Dwunastoma Krokami, stopniowo otrzymuję coraz cenniejsze dary zdrowienia, których nawet nie spodziewałem się otrzymać, a które z dawnej perspektywy były niezrozumiałe. Jeden z tych darów dotyczy trzeźwości emocjonalnej.

W okresie czynnego uzależnienia uczucia były dla mnie najważniejszą wartością lub źródłem, z którego czerpały wszystkie inne wartości. Traktowałem uczucia jako przewodnik po tym, co powinno być. Uczucia w stosunku do czegoś, determinowały postawę i działania, które podejmowałem. Jeśli czułem, że coś sprawia mi przyjemność, angażowałem się w to i vice versa. Nie zważałem na inne aspekty, takie jak negatywny wpływ na innych ludzi (nawet na siebie). W ten sposób decydowałem, z kim się zaprzyjaźnić, jak traktować ludzi, a nawet jaką ścieżkę kariery wybrać. Ponieważ emocje odgrywały tak dużą rolę w moim życiu, sposób, w jaki je przeżywałem był ekstremalny, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Jeśli emocje odzwierciedlały rzeczywistość i jej atrakcyjność, złe samopoczucie oznaczało, że coś jest nie tak - myśl, która z kolei potęgowała złe samopoczucie. Wynik pozornie błahego wydarzenia, takiego jak niższa niż oczekiwana ocena na egzaminie na studiach, czy nawet obawa przed taką sytuacją w przyszłości - wpędzały mnie w cykl rozpacz, w którym nie miałem innego wyjścia, jak tylko pograć się jeszcze bardziej. Czasem, gdy uczucie (pozytywne lub negatywne) było zbyt intensywne, żądza była ustalonym mechanizmem łagodzącym.

Na programie zdrowienia odkryłem inną drogę. Obecnie najważniejszą wartością w życiu jest więź z Siłą Wyższą. Więź z Siłą Wyższą jest dla mnie synonimem duchowości i przejawia się w postawie, którą wybieram, oraz działaniach, które podejmuję. W początkach trzeźwości nierzadko zdarzało się, że nachodziły mnie długotrwałe fale obsesji żądy, którym towarzyszyły silne emocje. Nie myślę jednak, że byłem mniej „duchowy” czy miałem słabszą więź z Siłą Wyższą, dopóki podejmowałem właściwe działania, aby zachować trzeźwość oraz być użytecznym i życzliwym dla ludzi wokół mnie.

Dlatego staram się nie traktować emocji jako wyznacznika rzeczywistości lub celów, do których mam dążyć. Czasami robienie tego, co właściwe, może wydawać się niewłaściwe lub też robienie tego, co niewłaściwe, może wydawać się właściwe. Dopiero po rozpoczęciu zadośćuczynień w Dziewiątym Kroku dowiedziałem się, że często czuję się winny, nie wyrządzając wcześniej żadnej krzywdy ani nie popełniając błędu. Zrozumienie to przyszło po tym, jak zadzwoniłem do dawnego kolegi i dzięki jego informacji zwrotnej zrozumiałem, że nie wyrzodziłem mu krzywdy – tak jak czułem. To uczucie powodowało, że pamięć o wydarzeniu była niewspółmierna do rzeczywistego wydarzenia. Nauczyłem się, że uczucia mogą czasami nie mieć żadnych wzorców i być przypadkowe, tak jak pogoda, jak to opisała pewna osoba z SA.

Mimo że uczucia nie są faktami, staram się zaakceptować ich istnienie, nie ignorować ich ani nie zwalczać. Nauczyłem się, że osądzanie - traktowanie pewnych uczuć jak czegoś, czego nie powinienem być czuć lub czuć inaczej - jest wielką przeszkodą dla miłości do siebie i współczucia. A jeśli nie potrafię okazać ich sobie, nie potrafię też okazać ich innym ludziom. Akceptacja uczuć może mieć czasem charakter aktywny. Tak jak deszczowy dzień wymaga ode mnie założenia kurtki przed wyjściem z domu, tak samo uczucie stresu może wymagać przerwy na krótką modlitwę i medytację.

Z mojego doświadczenia wynika, że droga do trzeźwości emocjonalnej jest zakorzeniona w Dwunastu Krokach. Kroki pozwalają mi zredukować egocentryzm, który nadmiernie koncentruje się na emocjach i nieustannym dobrym samopoczuciu, co wzmacnia je aż do skrajności. Kapitulação i akceptacja, pozbycie się pretensji, analiza moich błędów i niewłaściwych postaw, przewyciężenie lęków i zadośćuczynienie to duchowe i praktyczne zasady zinternalizowane w krokach, które pozwalają mi uwolnić się od przeszłości i przyszłości, a być obecnym w teraźniejszości - świadomym swoich uczuć, ale nie identycznym z nimi. Kiedy jestem obecny, odczuwam każdą emocję w jej najczystszej postaci. Mogę odczuwać ból, ale nie jest to równoznaczne z „cierpieniem”, ponieważ nie zadaję cierpienia, walcząc z uczuciem bólu, co jest całkowicie naturalne. W ten sposób mogę również wykorzystać energię zawartą w moich emocjach w stosunku do życia, mojej Siły Wyższej i ludzi wokół mnie. Dzieje się to poprzez zwykłe „dziękuję”, gdy się czymś cieszę lub coś doceniam, albo poprzez modlitwę za kogoś, gdy słyszę, że spotkało go coś nieszczęśliwego, co sprawia mi ból i smutek. Jestem naprawdę wdzięczny za tę podróż, w którą zabiera mnie Siła Wyższa.

Elad T., Hajfa, Izrael

Pogłębiam emocjonalną dojrzałość

Przyszedłem na program zdrowienia 10 grudnia 1990 roku. Ktoś z innej wspólnoty „S” przeprowadził mnie przez 12 kroków. Jedną rzeczą, którą mi wtedy powiedziała było: „Od dawna nie masz kontaktu ze swoim ciałem”. Nie miałem kontaktu z emocjonalną częścią mojego ciała. Byłem gdzieś w głowie - poza ciałem. Żyłem w głowie, a poniżej czułem jedynie odrętwienie lub żądzę. Może czasem złość - wściekłość, odrętwienie i żądzę. Nie było czegoś takiego jak spektrum uczuć, tęcza uczuć, których mogę doświadczać dzisiaj.

Najwcześniejsze wspomnienie z czasów, gdy miałem dwa lata, to bicie, bo się skaleczyłem i płakałem. Najwcześniejsze wspomnienia seksualne mam z piątego roku życia. Mam wiele innych wspomnień z dzieciństwa, które wskazują na to, że cierpiałem na stres pourazowy związany z kilkoma wydarzeniami. Miałem wiele uczuć, wiele rzeczy działo się we mnie, które nie były bezpośrednio związane z niczym, co działo się w danej chwili, ale z tym, co wydarzyło się w dzieciństwie. Kiedy już przyszedłem na

program zdrowienia i odstawiłem żądę, alkohol i jedzenie, rozpocząłem trudny proces leczenia uczuć - nazywany drugim etapem zdrowienia.

Większość dzieciństwa spędziłem unikając uczuć na różne sposoby - odcinałem się, wyłączałem, odrywałem od rzeczywistości. Uciekałem w fantazje lub myśli o czymś. Zagłuszałem uczucia szczególnie przez jedzenie, seks, a później również alkohol.

Szczególnie lubiłem wściekłość. W domu znęcano się nade mną i bito, ale gdy odkryłem wściekłość, ojciec i matka wiedzieli, że zabiją ich, jeśli mnie dotkną. Dotarłem do źródła mocy, którą mogłem wykorzystać w bardzo agresywny sposób, aby siebie chronić. W szkole ludzie trzymali się ode mnie z daleka, ponieważ wylewał się ze mnie gniew. Kiedy zacząłem program zdrowienia i odkryłem historię mojego wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie, nagle pojawiła się wściekłość - ogromne pokłady wściekłości. Spędziłem sześć tygodni na oddziale terapii traumy. Na pierwszej terapii grupowej usiadłem w kręgu na grupie i zacząłem się trząść. Zanim się zorientowałem, leżałem na podłodze, a wszyscy leżeli na mnie, a ja na nowo przeżywałem doświadczenie z dzieciństwa, o którym nie miałem pojęcia, że się w ogóle wydarzyło.

Jest bardzo prawdopodobne, że jako małe dziecko byłem potrząsany przez dorosłego, prawdopodobnie wiele razy, i to właśnie działo się w tym momencie. Przeżywałem na nowo jakieś wspomnienie. Pamiętam, że terapeuta grupowy powiedział mi, że wpadłem w bańkę traumatyczną i pewnie jest tego więcej. Zaczęło mi to wyjaśniać, dlaczego mam takie dziwne reakcje na różne rzeczy.

Kobieta, która wprowadziła mnie w program zdrowienia, powiedziała mi, żebym do niej zadzwonił, jeśli kiedykolwiek pojawi się coś niepokojącego związanego z moim dzieciństwem. Zadzwoniłem do niej, gdy pojawiło się wspomnienie o wykorzystywaniu seksualnym. W tym momencie uratowała mi życie, ponieważ czułem, że wstyd związany z wykorzystywaniem seksualnym ogarnia mnie jak fala przypiływu i spycha w dół. Czułem, że staczam się coraz niżej. Pojawiła się głęboka depresja i myśli samobójcze. To było, jakbym czuł ten przymus, a ona powiedziała mi, żebym się zezłościł, naprawdę wściekł. I tak też zrobiłem. Wściekłem się i to w jakiś sposób pomogło mi przetrwać ten trudny okres.

We wczesnym okresie zdrowienia, przez pierwsze kilka lat, a zwłaszcza w pierwszym roku, większość czasu płakałem. Dawniej wcale nie płakałem. Byłem oficerem armii i nie wypadało płakać, więc tłumiłem to wszystko w sobie, znieczulałem, jedzeniem, seksem, czymkolwiek, żeby nie płakać. Ten bolesny okres nie trwał wiecznie, dzięki pracy na programie 12 kroków.

Proces pracy nad krokami 4-10 jest jak opróżnianie kosza na śmieci, czyszczenie, sortowanie śmieci i wybieranie jednej lub dwóch dobrych rzeczy, które można zatrzymać. W ten sposób masz czysty kosz na wypadek, gdybyś potrzebował czystego kosza. Kiedy będę go potrzebował? Gdy coś mocno mnie uderzy emocjonalnie!

Opiszę kluczowe narzędzie radzenia sobie z wybuchami złości, które okazało się bardzo pomocne. Wściekłość jest połączeniem wysokiego poziomu lęku i wysokiego poziomu wstydu, a te dwie rzeczy nawzajem się napędzają, więc wybucham wściekłością. A wtedy nie ma żadnej granicy tej wściekłości. Sposobem na przełamanie tego jest zadanie sobie pytania: „Z jakiego powodu odczuwam wstyd?” A kiedy tak robię - wściekłość się rozplywa.

Musiałem też nauczyć się odróżniać myśli od uczuć. Dawniej mówiłem rzeczy w rodzaju: „Czuję, że dziś jest ładny dzień”, „Czuję, że jesteś dla mnie niemiła”, „Czuję się opuszczony”, „Sprawiłaś, że czuję się smutny”. Wszystko to kłamstwa, to są myśli – a nie uczucia.

Uczucia dzieją się w moim ciele - nie w głowie. Ból jest czymś, co odczuwam w ciele. Gniew, smutek, strach, wstyd i poczucie winy odczuwam w ciele, musiałem więc nauczyć się je rozpoznawać oraz mieć krótki zestaw słów określających uczucia. Inne rzeczy, które myliłem z uczuciami, takie jak użalanie się nad sobą, osamotnienie, strach przed rozgniewanymi kobietami oraz żądza, tak naprawdę są myślami.

Powtarzam osobom sponsorowanym, żeby nie mówili: „czuję, że”, „czuję się porzucony, odrzucony”, itp. Pomagam im uporządkować to, co dzieje się w głowie, i to, co dzieje się w ciele. A więc prosta lista uczuć i przyzwyczajanie się do ich rozpoznawania, a także usunięcie pewnych zwrotów z naszego słownictwa. Powiedzenie „czuję, że jesteś miłą osobą” jest w rzeczywistości kłamstwem. „Wyobrażam sobie, że jesteś miłą osobą”, „Myślę, że jesteś miłą osobą”, ale to nie jest uczucie.

Innym aspektem trzeźwości emocjonalnej jest dla mnie zrozumienie różnicy pomiędzy uczuciem a np. miłością, która jest wyborem. Miłość jest więc decyzją. To nie jest uczucie, gdy zdecyduję się kogoś kochać, gdy zdecyduję się dawać, podejmować działania miłości wobec tej osoby.

Jeśli zdecyduję się jednak na urazę, nieprzebaczenie, działania pełne nienawiści, to w ślad za tym idą również uczucia. Czuję więc nienawiść i czuję się nieszczęśliwy. Chodzi więc o zrozumienie, że niektóre rzeczy, które nazywam uczuciami, jak miłość, są w rzeczywistości aktami woli w moim sercu.

Mam więc myśli i wady, które są aktami woli, oraz mam uczucia gdzie indziej w moim ciele. Bardzo pomaga mi umiejętność ich rozróżnienia. Doświadczyłem tej przemiany emocjonalnego dzieciństwa, a teraz pogłębiając emocjonalną dojrzałość, a to jest doskonałe.

Nicholas S., Cumbria, Wielka Brytania

Rozwijanie nowych umiejętności i hobby w celu rozładowania stresu

Moje czynne uzależnienie ma długą historię. Próbowалам w życiu bardzo wielu rzeczy. Moje cierpienie zaczęło się, gdy byłem mała. Byłem wykorzystywana przez jednego z krewnych. To było w trzeciej lub czwartej klasie. Nie miałam pojęcia, co on robi. Czułam, że coś jest nie tak. Próbowалам od niego uciec. Bałam się komukolwiek o tym powiedzieć, więc trzymałam to w sercu. Ten człowiek był podstępny. Starалам się go unikać, jak tylko mogłam. Tak zaczęło się moje uzależnienie. Nic nie wiedziałam o seksie, ale już jako dziecko zaczęłam się masturbować. Mama raz mnie przytapała, zaczęła na mnie krzyżeć i powiedziała tacie. Powiedzieli, że mam coś, czego nie powinnam stracić. Chodziło im o moje dziewictwo. Mama nie chciała odpowiedzieć mi na pytania, mówiąc mi, że to wstyd mówić o takich rzeczach. Zaczęłam mieć własne źródła wiedzy, na początku dowiadywałam się od przyjaciółki. Przez wiele lat masturbowałam się, nie mając o niczym dobrej wiedzy. Masturbowałam się z powodu fałszywego poczucia radości, które mi towarzyszyło.

Z upływem dni i lat coraz bardziej pogrążałam się w czarnej dziurze uzależnienia. W gimnazjum i liceum wykorzystywali mnie inni ludzie. Stałam się prawdziwym nałogowcem masturbacji. Większość dnia spędzałam na masturbacji.

Po studiach zaczęło się uzależnienie od pornografii. Stałam się osobą naprawdę uzależnioną od obrazów i fantazji. Zaczęłam mieć seksualne romanse z chłopakami. Po studiach większość życia spędzałam z chłopakami, masturbacją i pornografią. Często zwalniałam się z pracy, aby dostać nowe, większe dawki uzależnienia. Chłopaki bardzo mnie pociągali. Ja też lubiłam ich przyciągać. Lubiłam, gdy ktoś mnie pożądał. Lubiłam być centrum wszechświata dla chłopaków.

W miarę pogłębiania się uzależnienia popadałam w coraz większą depresję. Bardzo cierpiałam. Miałam ogromne poczucie wstydu. Bardzo starałam się modlić do BOGA, aby mieć z nim dobre relacje, ale czułam, że mnie nie lubi i że jestem nieudacznikiem.

Zacząłem cierpieć na depresję. Bardzo się z nią zmagam. Miałam pewne cechy zaburzenia osobowości typu borderline. Cierpiałam nie tylko z powodu myśli i prób samobójczych, ale także wielu szkodliwych zachowań autodestrukcyjnych, takich jak cięcie się. Przeszłam przez bardzo trudne rozstania z chłopcami, których kochałam i z którymi miałam romanse. Kiedyś moją wartość czerpałam z seksu. Czułam, że nie mam poczucia własnej wartości, bardzo siebie nienawidziłam. Byłam pusta w środku. Staczałam się coraz głębiej. Cierpię na somatyzację. Moje ciało jest bardzo wrażliwe na mój stan psychiczny. Mam wiele chorób, takich jak fibromialgia, migrena, problemy z tarczycą, itd.

Terapię rozpocząłam wiele lat temu, aby poradzić sobie z depresją i borderline. Wiele nauczyłam się dzięki terapii. To naprawdę uratowało mi życie. Następnie dołączyłam do wspólnoty SA. To bardzo niesamowite miejsce i społeczność. Mam niesamowitą, wspaniałą sponsorkę. Nadal mi pomaga i inspirowa. Zacząłam dzielić się z ludźmi uczuciami, zaczęłam mieć dobry, zdrowy kontakt z siłą wyższą, po raz pierwszy w życiu przyznałam, że jestem seksoholiczką i nie panuję nad żądzą. Zacząłam kochać siebie i dbać o siebie.

Krok pierwszy, drugi i trzeci wykonałam bardzo dobrze. Kiedy zaczęłam pracować nad krokiem czwartym, potknęłam się o swoje traumy. Wcześniej nie dzieliłam się ani nie rozmawiałam o tej ciężkiej, ciemnej stronie, więc musiałam poszukać nowego terapeuty, żeby zająć się syndromem stresu pourazowego. Teraz wykonuję głębszą pracę nad sobą. Nadal miewam epizody depresji, ale mam świetne miejsce, do którego mogę pójść i się podzielić - jest nim wspólnota SA. O każdej porze dnia mogę uczestniczyć w mitingach online, aby posłuchać doświadczeń innych osób. W razie potrzeby mogę się podzielić i poprosić o informacje zwrotne. Mogę trzymać się narzędzi i procesów zdrowienia. Mogę znaleźć ludzi, którzy są tacy sami jak ja. Możemy się wzajemnie wspierać. Mogę mieć zdrowy kontakt z siłą wyższą bez poczucia, że mnie nienawidzi, ani bez przekonania, że mnie karze. Jest Bogiem kochającym i życzliwym. Nie jestem tu po to, by być przez Niego torturowana.

Przed przyjściem do SA nigdy niczego nie nauczyłam się z moich nawrotów. Wypełniał mnie wstyd, nienawiść do samej siebie oraz ból. Teraz z nawrotów mogę wyciągnąć wiele wniosków. Wydaje mi się, że od czasu przyjścia do SA miałam 5 lub 6 nawrotów. Po nawrotach chodziłam na mitingi, na których dzieliłam się bólem i byłam na tyle odważna, by prosić o informacje zwrotne.

Nauczyłam się nie skupiać na liczeniu dni mojej trzeźwości, ponieważ stresowało mnie to. Czułam, że to jak konkurs, więc wracałam do nałogu. Nauczyłam się zapisywać zalety i umiejętności na kartce, aby czytać je zawsze, gdy czuję wstyd. Nauczyłam się nie igrzać z ogniem, więc musiałam wyznaczyć swoje granice i bardzo szanować swoje słabości, nawet jeśli było to sprzeczne z moimi pragnieniami. Nauczyłam się otwartości, dzieląc się wieloma sprawami z przyjaciółmi z SA i akceptując ich. Muszę się poddać mojej Sił Wyższej, powierzyć Bogu dzień, życie i urazy.

Obecnie pierwszy raz w życiu mam 7 miesięcy i tydzień trzeźwości. Wiem, że muszę przejść przez trudne i mroczne momenty, ponieważ droga zdrowienia nie jest usłana różami. W porządku jest nie czuć się dobrze, w porządku jest być nieobecny i roztargniony. To tylko jeden dzień na raz.

Muszę wzrastać przez ból i cierpienie. Muszę być odpowiedzialna za swoje zdrowienie. Jestem wdzięczna, że BÓG dał mi odwagę, by wstąpić do wspólnoty SA. Jestem bardzo wdzięczna za siebie, przyjaciół w SA, sponsora i miting Plainview/Seaford.

Samar G., Kair, Egipt

Duchowa droga zdrowienia

Nie praktykuję żadnej zorganizowanej religii, odwołuję się jednak do konkretnych tradycji religijnych, ponieważ są one związane z moją drogą duchową. W listopadzie 1985 r. przestałem się uruchamiać, poddając się chemicznej kastracji. Stało się tak z powodu zachowań zagrażających życiu, które były częścią mojego uruchamiania się. Nie łączyło się to z żadnym leczeniem emocjonalnym ani duchowym.

W maju 1986 roku znalazłem SA i poznałem pojęcie żądzy. W języku angielskim słowo żądza (lust) często odnosi się do żądzy seksualnej. Żądza jest jednak często używana także w znaczeniu ogólnym, jako określenie intensywnego pragnienia lub chęci różnych rzeczy. Seksualne znaczenie żądzy na programie zdrowienia SA doprowadziło mnie do dążenia do trzeźwości jako stopniowego zwycięstwa nad żądzą. Później zrozumiałem, że pożądałem wielu innych rzeczy, w tym alkoholu, narkotyków, jedzenia i osiągnięć. Prawdziwe wyzdrowienie nie oznaczało jedynie zaprzestania zachowań związanych z tymi rzeczami, ale osiągnięcie duchowego uwolnienia od żądzy, która napędzała moje zachowania. Duchowe uwolnienie od pragnienia i nienasycenia, które charakteryzują żądzę, nie jest, jak sądzę, nową koncepcją duchową, ale taką, która była nauczana przez wiele wieków i kultur.

W 1986 roku nie wierzyłem w Boga, nie miałem żadnych przekonań ani praktyk duchowych. Zdrowienie wydawało mi się niemożliwe, dopóki pewien zdrowiejący ksiądz nie przedstawił mi czegoś, co nazwał „cztery duchowe minima”. Powiedział, że żadna z tych praktyk nie wspomina o Bogu. Mogą jednak stanowić drogę do rozwoju praktycznej i przyjaznej duchowości zdrowienia. Dodał, że ta duchowość jest całkowicie osobista i może, ale nie musi, zawierać tradycyjną koncepcję istoty najwyższej.

Powiedziano mi, że jedna z definicji duchowości opiera się na łacińskim słowie *spiritus*. To słowo można przetłumaczyć jako tchnienie lub oddech. Wydaje się, że świat starożytny uznawał, że człowiek umiera, gdy przestaje oddychać. Zakładano wtedy, że załóżek życia znajduje się w oddechu.

Czytając pisma różnych tradycji duchowych, zauważyłem, że są tam opisy tchnięcia życia w człowieka, a także takie stwierdzenia, jak duch dający życie. Dla mnie duchowość oznacza po prostu bycie przepełnionym tchnieniem i życiem. To znaczy: być żywym.

Moje uzależnienia były zabójcze emocjonalnie i fizycznie. Wyjście z nałogów doprowadziło mnie do znacznie bardziej satysfakcjonującego doświadczania życia, które w literaturze 12 Kroków nazywane jest przebudzeniem duchowym lub doświadczeniem duchowym.

Dla mnie religia i duchowość są powiązane, ale nie tożsame. Angielskie słowo religia pochodzi od łacińskiego słowa *religio*, które oznacza zobowiązanie lub więź. Dowiedziałem się, że z czasem angielskie słowo zaczęło określać zbiór zasad, praktyk i wierzeń związanych z duchowością człowieka. Wydaje się, że dla wielu osób miały one ogromne znaczenie w celebrowaniu ich duchowości. Dla mnie religia nie jest doświadczeniem samym w sobie, ale różnorodnymi (w zależności od wyznawanej religii) ścieżkami, które mogę wykorzystać, aby połączyć się z tym doświadczeniem.

Oto cztery proste praktyki (lub duchowe minima) z programu zdrowienia 12 Kroków, które doprowadziły mnie do duchowego przebudzenia lub doświadczenia duchowego:

1. Nie zażywaj / Nie bierz Dopóki miałem podstawową relację z substancjami i zachowaniami nałogowymi, nie było miejsca na rozwój duchowości, ponieważ nałogi służyły mi za uniwersalne rozwiązanie każdego problemu i sposób na każde świętowanie czy celebrację. Innymi słowy, były to Siły Wyższe, wokół których toczyło się życie. Musiałam przestać uruchamiać się i odreagowywać przy pomocy nałogów, jeden dzień na raz. Dopiero potem pojawiło się miejsce na doświadczenie duchowe. Czyli, jedyną najbardziej duchową rzeczą, jaką mogę zrobić dla siebie każdego dnia, jest to, żeby nie brać dawki narkotyku.

2. Mitingi. Wydaje mi się, że wszystkie największe współczesne religie świata korzystają z pomocy wspólnot. Wspólnota jest dla mnie drogą do doświadczenia siły większej niż moja własna. Dowiedziałem się, że w tradycjach religijnych ta siła jest związana z boskością.

Zobaczyłem jednak, że w 12-krokowym zdrowieniu element boskości może, ale nie musi być tam, dokąd prowadzi. Wcześniej nauczyłem się, że aby wynieść najwięcej z mitingów, najlepiej jest podejmować działania mające na celu nawiązanie więzi z zaangażowanymi w nie osobami. Oznaczało

to uczestnictwo. Ważne było dla mnie, aby dzielić się na mitingach. Pomagało mi też przyjść wcześniej i zostać po mitingu, aby nawiązać nieformalne kontakty. Wreszcie bardzo ważne stało się dla mnie pełnienie służby. Pełniłem różne służby: ustawiałem krzesła, robiłem kawę, poruszałem jakiś temat, witałem ludzi (zwłaszcza nowo przybyłych) lub prowadziłem miting. Dla mnie mitingi mają największą moc, gdy doświadczam więzi.

3. Sponsorowanie. Dla mnie oznacza to znaleźć sponsora, korzystać z pomocy sponsora, a następnie sam zostać sponsorem. Czytając o historii AA, dowiedziałem się, że zanim pojawiły się mitingi i literatura, było sponsorowanie. Kiedy spotkali się współzałożyciele AA, Bill W. i dr Bob, w magii dzielenia się ze sobą nawzajem było coś, co połączyło ich z siłą, która pozwoliła im obu pozostać na programie zdrowienia do końca życia. Na przykładzie Billa i dr. Boba doświadczyłem, że współpraca ze sponsorem jest skuteczna tylko wtedy, gdy nawiązuję z nim więź i otrzymuję jego doświadczenie, siłę i nadzieję.

Musiałam więc zacząć korzystać z pomocy sponsora. Istotne było także rozpoczęcie sponsorowania i dzielenie się własnym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Tak właśnie stało się z AA, które ostatecznie objęło swoim zasięgiem cały świat. Spotkanie Billa i dr. Boba umożliwiło pojawienie się doświadczenie tej siły, a następnie podzielenie się nim z innymi, dzięki czemu doświadczenie to się umocniło.

4. Czas. Pewien ksiądz powiedział mi, że czas jest potężną wartością duchową, która umacnia się właśnie z czasem. Praktykowanie trzech pierwszych minimów duchowych i poświęcenie na to czasu pozwoliło mi uwierzyć w siłę, która umożliwiła coś, czego ja jako osoba uzależniona nie mogłem zrobić sam. Po pierwsze musiałem „poświęcić czas”. Musiałem „poświęcić czas” na praktykowanie trzech pierwszych minimów duchowych. W miarę upływu czasu, gdy zamiast nałogów korzystałem z pomocy mitingów i sponsora, przepracowałem kroki, spełniły się obietnice programu. Musiałem „dać sobie czas”, innymi słowy, ćwiczyć cierpliwość.

Te cztery duchowe minima doprowadziły mnie do uzdrowienia duchowego, do podróży od niewiary do wiary w doświadczenia innych, a w miarę trzeźwienia rozwinęła się wiara w moje własne doświadczenia. Skoro powstrzymanie nałogów nie było możliwe przy pomocy własnych wysiłków, to musiała istnieć jakaś siła większa ode mnie i od nałogów, zaangażowana w moje zdrowienie. To odbywało się na poziomie mojego doświadczenia, a nie rozumienia. Odkryłem, że z tym doświadczeniem może, ale nie musi, być związana dowolna intelektualna koncepcja lub opis istoty najwyższej. Dla mnie te cztery proste praktyki duchowe stały się punktem wyjścia do dalszego postępu duchowego.

Lee T., Tennessee, USA

Siła Wyższa, którą określiłem w Kroku Trzecim, zawsze jest blisko mnie

Kolega z programu niedawno adoptował psa. Przez kilka miesięcy nie miał psa, był więc bardzo podekscytowany, kiedy wreszcie mógł go zabrać do domu. Do tej ekscytacji szybko dołączyła frustracja. Kiedy pierwszy raz założył mu kaganiec i smycz, zasnurował tenisówki i chciał wyjść na spacer, nowy towarzysz zmienił się z mieszkańca rasy beagle i basset - doskonale radzącego sobie z samodzielnym chodzeniem - w 35-kilogramowy worek, który nie chciał przekroczyć progu domu. Po długich namowach - oraz sporej dawce przekupstwa w postaci smakołyków - ciężki worek przekroczył próg.

To był dopiero początek zmagania kolegi i jego włochatego towarzysza. Pół kilometra dalej sytuacja się powtórzyła - pies położył się na środku ulicy i nie chciał się ruszyć. Tym razem żadne błagania nie były w stanie przekonać go do współpracy. Tak więc, po wyczerpaniu całej cierpliwości już przy drzwiach domu, ponieważ teraz blokowali samochody, przyjacielowi nie pozostało nic innego, jak wziąć go na rękę. Jak można sobie wyobrazić, noszenie 35 kg ciężaru w kształcie psa na jakimkolwiek dystansie jest

wyzwaniem... pół kilometra to po prostu niemożliwe. Po około 50 metrach, gdy ręce go bolały z wysiłku, odłożył psa i próbował kontynuować spacer. Pies nie był zainteresowany. Próbował pchać od tyłu - to spowodowało, że pies stanął na przednich łapach. Spokojny spacer - czas ćwiczeń, modlitwy i refleksji - stał się czymś przeciwnym.

Ta historia przypomina mi wiersz „Ślady stóp”. Siła Wyższa jest zawsze ze mną - zawsze była. Czasami jasno to widzę. Widzę Boże działanie w życiu, gdy otrzymuję telefon właśnie wtedy, gdy zaczynam odczuwać urazę, gdy identyfikuję się z tym, co powiedziała inna osoba, lub gdy modlitwa zostaje wysłuchana. On i ja jesteśmy razem, idziemy drogą zdrowienia. Czasem jednak moja uzależniona głowa rozgląda się dookoła i nie widzi żadnych innych śladów stóp. Zaczynam się bać, mam pretensje, staję się urażony, rozdrażniony i niezadowolony. Dlaczego Siła Wyższa mnie opuściła? Czy mnie nie kocha? Zdrowienie nauczyło mnie, że ślady stóp nie są moje własne. To moja Siła Wyższa mnie niesie. Czasem widzę nawet długie linie na piasku - spowodowane tym, że mój nałogowiec zapiera się i kładzie na drodze. Moja Siła Wyższa ciągnie mnie za sobą.

Zdrowienie pokazuje mi, że gdy widzę tylko jedno ślady stóp, nie powinienem zakładać, że to ślady moich stóp. Mam wybór, by iść ramię w ramię z Siłą Wyższą, oddając żądzę i wady charakteru, podążając Drogą Szczęśliwego Przeznaczenia. Nie muszę już być ciężkim workiem.

Matthew P., Georgia, USA

Doświadczanie trzeźwości emocjonalnej w więzieniu

Nazywam się Raphael. Jestem wdzięcznym zdrowiejącym seksoholikiem, trzeźwym dzięki łasce Boga i pomocy was wszystkich na tym programie SA od 7 kwietnia 2019. Moją grupą domową jest Crystal City, Wirginia, USA.

Jak było dawniej: W świat żądz został wprowadzony w wieku czterech lat, kiedy zgwałcił mnie sąsiad, który miał wtedy dziewięć czy dziesięć lat. Nie rozumiałem, co się ze mną stało, poza tym, że to była w jakiś sposób moja wina, że muszę zachować to w tajemnicy, bo inaczej „mogłyby się stać coś złego”. Od tego momentu do 7 kwietnia 2019 r. prowadziłem podwójne życie. Szybko nauczyłem się radzić sobie ze wstydem związanym z sekretnym życiem przez masturbację (w wieku 5 lat) i pornografię (w wieku 6 lat). Już w tak młodym wieku byłem „zagubiony w sobie”. Byłem uwięziony w błędnym kole uzależnień, które trwało nieprzerwanie przez ponad 30 lat. To, jak objawiało się moje uzależnienie, jest mniej ważne od tego faktu: jeśli myślałem, że ujdzie mi to na sucho, robiłem to.

A co wydarzyło się potem: Cud! Zostałem przyłapany uruchamiając się przy nielegalnym podglądactwie. Można nie wierzyć w cuda, a już z pewnością wiara w to, że przyłapanie jest cudem, może być przesadą. Jestem jednak 100% pewny, że nic innego nie przerwałoby błędnego koła, w którym się znajdowałem, a wszystko, co mogłoby mnie skłonić do zaprzestania, jest cudem. Padłem na kolana i przyznałem się do porażki. Byłem gotowy na pomoc i na szczerą po raz pierwszy od kilkudziesięciu lat. Tego wieczora zrobiłem coś, przed czym przestrzega Biała Księga: Ujawniłem się wobec mojej żony. Może nie było to mądre, ale wcześniej naraziłem żonę i rodzinę na niebezpieczeństwo. Koniecznie musiała poznać prawdę ode mnie, zanim dowie się od osób trzecich. Poszedłem na spotkanie z nową terapeutką i za jej radą („Musisz codziennie chodzić na mitingi SA”) 14 kwietnia 2019 roku poszedłem na pierwszy miting SA. W ciągu kolejnych dwóch i pół roku uczestniczyłem w ponad 800 mitingach, z czego większość to mitingi SA.

Jak to wygląda teraz: Po raz pierwszy w życiu jestem duchowo wolny. Znalazłem sponsora i przepracowałem kroki na programie. Kiedy skończyłem, drugi raz przepracowałem kroki. Znalazłem sponsorowanego i przeprowadziłem go przez program na krokach. Kiedy skończyliśmy, pracowałem z

innym mężczyzną na krokach. Dziś, mimo że odbywam karę 50 miesięcy pozbawienia wolności za moje okropne i nielegalne czyny, nadal raz w tygodniu pracuję na krokach telefonicznie ze sponsorowanym. Nadal kwalifikuję się do tego programu i z tego powodu ciągle wracam. Mam jednak narzędzia, by radzić sobie w trudnych chwilach, przyjaciół, którzy pomagają mi utrzymać kontakt, oraz kochającego Boga, który przywraca mi emocjonalną trzeźwość i zdrowy rozsądek.

Można się ze mną skontaktować przez email: newcastlegroup@gmail.com. Dziękuję, że mogłem się podzielić!

Raphael S., Wirginia, USA

Żeby sponsorować emailem przyjaciół w więzieniu: sacfc1@gmail.com lub zantinger@gmail.com

Informacje z świata

Co sprawia, że mitingi są silne?

Witamy w komitecie dostępności (niepełnosprawności)

Skłonił mnie do refleksji tekst „Co sprawia, że mitingi są silne?” w Essay z maja 2021. Dla mnie silne mitingi są miejscami gościnnymi, oferującymi pełne uczestnictwo wszystkim członkom, stwarzają możliwość służby i zachęcają do spotkań towarzyskich po mitingach. Według mnie na silnych mitingach nie chodzi tylko o dzielenie się, ale także o uczenie się w grupie, promowanie działań życzliwości, zachęcanie każdego, kto uważa się za członka SA, do pełnego dostępu do naszego programu i wspólnoty. Przyczynia się to do zachowania jedności grupy.

W naszej grupie jestem członkiem komitetu ds. dostępności. Jest to bardzo szczególny komitet, który wspiera dostęp dla członków niepełnosprawnych fizycznie. Komitet z radością powitał dwie osoby: Pat G. i Toma L. Oboje pomagają nam docierać do innych niepełnosprawnych osób i je wspierać. Praca z nimi była zaszczytem i przywilejem.

Pat i Tom wyrazili zgodę na opublikowanie ich historii i imion w Essay. Ich historie są bardzo wyraziste. Mam nadzieję, że w ten sposób przyczynią się do budowania świadomości i wrażliwości na potrzeby naszych członków. Z pewnością tak jest w moim przypadku, a muszę się jeszcze wiele nauczyć.

Żeby uzyskać więcej informacji lub skontaktować się z komitetem dostępności, email saico@sa.org

Jackie H., Haga, Niderlandy

Mam na imię Tom L i jestem wdzięcznym członkiem SA. Jestem niewidomy. Otrzymuję wspaniałe, naturalne wsparcie na Grupie Domowej, Intergrupie i kiedy uczestniczę w międzynarodowych zlotach w Europie i USA. Moje potrzeby są zaspokajane doskonale. Nie muszę o nie prosić. Korzystam z dźwięku. Obecnie prawie wszystko jest dostępne za pośrednictwem dźwięku. Linki do mitingów sprawiają trudności. To, co działa, to tekst z linkiem, który mogę kliknąć.

Pomocny byłby „przewodnik w służbie”, osoba, która pomagałby mi w spotkaniach komitetu - która czytałaby mi dokumenty. Pomocne byłoby też wyznaczenie na zlotach wolontariuszy, którzy pomogliby mi dojść na mitingi, do jadalni, czy pokoju.

Nigdy nie spotkałem osoby, która nie byłaby w jakiś sposób niepełnosprawna - skrajna nieśmiałość, jąkanie się, bóle związane ze starzeniem się, trudności w opanowaniu ciągle rozwijających się nowych technologii. Myślę, że pomocne może być spojrzenie na niepełnosprawność w szerszej perspektywie

niż tylko niepełnosprawność fizyczna. Obawy przed nową technologią, niezdolność dotrzymania jej kroku mogą wykluczać członków, zwłaszcza starszych.

Tom L., Galway, Irlandia

Nazywam się Pat i jestem bardzo wdzięczna za trzeźwość SA. Przez bardzo długi czas byłam jedyną osobą niesłyszącą w grupie - wiem, że są inne osoby niesłyszące, które nie są gotowe, aby być z nami. Jestem bardzo zadowolona z grupy domowej. Bardzo pomaga mi obecność na mityngu profesjonalnego tłumacza języka migowego. Język Białej Księgi jest starszą odmianą języka angielskiego, trudno jest więc dokładnie wyrazić w języku migowym to, co słyszy tłumacz. Dlatego dla profesjonalnego tłumacza na mityngu może to być trudne, ponieważ interpretuje on język programu.

Po mityngu uczestnicy spędzają czas na rozmowach. Nie mogę jednak w nich w pełni uczestniczyć - niektórzy poświęcają czas i piszą dla mnie notatki. Ale mają własny język, którym piszą, często mówią „zostawmy to na później”, albo nie dają mi tego, albo nie piszą czegoś, co powinnam zrobić dla SA, zamiast pozwolić mi uczestniczyć w rozmowie. Czuję się pominięta. Dla mnie spotkanie po mityngu jest trudne pod wieloma względami – a często jest to miejsce, w którym lepiej się poznajemy.

Regularnie sponsoruję przez Skype niesłyszącą osobę z Irlandii. Członkowie nie proszą mnie, żebym została ich sponsorem na mityngu, osoby słyszące tego nie robią - nie mogę mieć tłumacza migowego przez cały czas - to finansowo niemożliwe.

Podczas mityngu twarzą w twarz siedzimy w kręgu, aby wszyscy mogli się widzieć - to naprawdę miłe. Tłumacz migowy siedzi naprzeciwko mnie i obok prowadzącego, mam dobre pole widzenia. Ktoś wstaje, idzie po kawę i staje na drodze - nie zdaje sobie sprawy, że odciął mi dostęp do tłumacza - odciął komunikację w sensie możliwości widzenia go. Osoby słyszące są niedowidzące w tym sensie, że nie rozumieją, iż cała moja komunikacja odbywa się za pomocą wzroku.

Na przestrzeni lat nastąpiła znaczna poprawa, wzrosła świadomość, ludzie na pewno cały czas podejmują większe wysiłki. Sugeruję jednak, że jest wiele rzeczy, które wymagają poprawy.

Pat G., Rochester, Nowy Jork

Nie jestem już sam! - SA w Iraku

W ciągu ostatnich kilku miesięcy mieliśmy okazję powitać dwóch nowych członków z Iraku. Choć nie byłem zaangażowany w niesienie im posłania, jestem częścią ich rozwiązania. SA w Iraku jest jeszcze w powijakach, ponieważ nie mamy własnych mityngów. Nie przeszkadza nam to jednak w zdrowieniu. Jesteśmy częścią powiększającego się zdrowienia w internecie, ponieważ prowadzimy mityngi na Zoomie. Wszyscy uczestniczymy w tych samych mityngach, które są powszechnie dostępne na Bliskim Wschodzie (w Egipcie i Zatoce Perskiej). Jestem wdzięczny za to, że te osoby regularnie przychodzą na mityngi i wzrastają we wspólnocie, uczestnicząc w mityngach sumienia grupy i podejmując służby. To naprawdę niesamowite widzieć, jak rozwijają się na tym ratującym życie programie! Byłem świadkiem, jak wypełniają się obietnice programu. Byłem świadkiem, jak ludzie wokół mnie wracali do zdrowia i jak zniknęła ich samotność. Mam nowych przyjaciół, którzy pochodzą z mojego kraju. Nie jestem już sam! Jestem przekonany, że SA będzie się nadal rozwijać w Iraku. Bóg uczyni dla mnie i dla innych to, czego nie jesteśmy w stanie zrobić dla siebie. Ameer M., Irak

Nowe sposoby niesienia postania

Wyobraź sobie, że jedziesz na odległe pole, gdzie odbywają się plenerowe dni zdrowienia 12 Kroków i widzisz ogromny namiot SA. Tak właśnie było w Polsce. Albo włączasz radio, w którym Biała Księga jest czytana na głos 24 godziny na dobę przez cały rok. Dzieje się tak w Rosji. Albo rozdawane są karty SA z kodami QR zawierającymi informacje potrzebne osobom nowo przybyłym w SA w Irlandii.

To przykłady doświadczeń, siły i nadziei, którymi podzieliły się europejskie intergrupy w sobotę 28 maja podczas trzygodzinnego spotkania informacji publicznej zorganizowanego online przez Region Europa i Bliski Wschód (EMER). To innowacyjne spotkanie odbywało się przez Zoom i było tłumaczone na: arabski, francuski, niemiecki, włoski, perski, polski, rosyjski, słowacki i hiszpański. Członkowie szczególnie zainteresowani nowymi sposobami niesienia postania wysłuchali, jak intergrupy z Irlandii, Holandii, Polski, Rosji, Słowacji i Hiszpanii oraz podkomitet EMER ds. kontaktów z Kościołem Katolickim opowiedziały o tym, co okazało się najbardziej skuteczne w docieraniu do wciąż cierpiących seksoholików. Wiele intergrup współpracowało z AA, ACA i innymi wspólnotami 12-krokowymi i zostało zaproszonych do prowadzenia otwartych mitingów SA podczas rocznicowych i jubileuszowych wydarzeń tych wspólnot, gdzie wiele osób po raz pierwszy dowiedziało się o SA.

Świadectwa członków SA (z ukrytą twarzą i zmienionym głosem) dotyczące pierwszego kroku zostały nagrane na wideo i są obecnie dostępne do pobrania na stronach internetowych poświęconych uzależnieniom. Intergrupy irlandzka, słowacka, hiszpańska były szczególnie aktywne w docieraniu do duchowieństwa i dostarczyły materiały oraz ulotki informacyjne SA setkom duchownych, którzy spotykają seksoholików w parafiach, zwłaszcza w konfesjonale.

Podkomitet EMER ds. kontaktów z kościołem katolickim organizuje wspólne spotkania z biskupami i arcybiskupami we współpracy z wysokiej rangi biskupem w Rzymie, a także opublikował włoskie tłumaczenie skróconej wersji książki „Historie osobiste 2007”. Te i wiele innych działań doprowadziły do znacznego wzrostu liczby członków SA w EMER w ciągu ostatnich trzech lat.

Biorąc pod uwagę rozpowszechnienie się uzależnień seksualnych, mamy wrażenie, że wciąż jeszcze poruszamy się jedynie na powierzchni. Jednak te nowe metody niesienia postania zaczynają być używane w całym regionie i docierają do nowych grup seksoholików. Osoby zainteresowane włączeniem się do działań informacji publicznej prosimy o kontakt z EMER emeregion@gmail.com a my z przyjemnością pomożemy Wam włączyć się w działania Waszej intergrupy!

Ogłoszenia:

Regionalny zlot w Armenii: Region Europy i Bliskiego Wschodu SA organizuje bezpośredni zlot regionalny w Armenii w dniach 7-9 października 2022, z udziałem S-Anon. Po raz pierwszy od trzech lat EMER organizuje swój zlot na żywo, a także po raz pierwszy odbędzie się on w najbardziej wysuniętej na wschód części regionu. Rodzice naszego założyciela Roya K. pochodzili z Armenii, więc w pewnym sensie Armenia jest początkiem SA.

Członkowie z prawie wszystkich krajów mogą przyjechać bez wizy lub uzyskać ją bez problemu na granicy. Do Armenii można dolecieć samolotem z ponad 30 miast na świecie. Oficjalnymi językami zlotu będą: angielski, rosyjski i perski. Głównym hotelem i centrum zlotu będzie Hotel Ripa w pięknym górskim kurorcie Tsakhkadzor. Hotel jest w pełni przystosowany do potrzeb osób na wózkach inwalidzkich. Posiłki będą dostępne w formie bogatych bufetów, odpowiadając na niemal wszystkie potrzeby żywieniowe. Pokoje sypialne są dostępne w przystępnych cenach i różnych wersjach.

Armenia graniczy z Turcją, Iranem, Azerbejdżanem i Gruzją. Ma bogatą i starożytną kulturę, a w 95 r. p.n.e. stała się drugim co do wielkości po Rzymie imperium na świecie. Armenia była pierwszym krajem, który w 301 r. n.e. przyjął chrześcijaństwo jako religię państwową. Jej język jest językiem indoeuropejskim i ma swój własny alfabet. W kraju jest wiele miejsc do zwiedzenia, jeśli chcesz spędzić dłuższy urlop przy pięknej październikowej pogodzie.

Obserwuj stronę EMER www.sexaholicsanonymous.eu na początku czerwca, aby uzyskać informacje o rejestracji lub napisz na adres emeregion@gmail.com w razie pytań. Czekamy na Was w Armenii!

Historie osób osadzonych - Wydarzenie na Zoom organizowane przez SA Capital Area: 13 sierpnia 2022
Jesteś zainteresowany sponsorowaniem przyjaciół w więzieniu? Dołącz posłuchać historii byłych i obecnych osób osadzonych z SA: te, które odbyły karę, i te, które sponsorowały przyjaciół w więzieniu. Aby uzyskać więcej informacji i zarejestrować się, prosimy o kontakt: scotth_dc@yahoo.com

Złot w USA: Colorado SA/S-Anon Unity Conference Suffering Transmuted "Under Grace, Into Spiritual Progress" 12-14 sierpnia 2022

Miejsce: Mother Cabrini Shrine 20189 Cabrini Blvd. • Golden, CO 80401, USA

Rejestracja: email coloradounityconference@gmail.com lub zadzwoń do Julie K. +1 720-327-4463

Złot SA w Szkocji, razem z udziałem S-Anon

Rejestracja otwarta, są jeszcze wolne miejsca

Gdzie? Stirling, Szkocja

Kiedy? 26-28 sierpnia 2022

Strona: <https://sascottishconvention.weebly.com/>

KALENDARZ WYDARZEŃ: Chcesz wziąć udział w wydarzeniu SA lub masz wydarzenie, którym chciałbyś się podzielić? Odwiedź naszą międzynarodową stronę internetową, aby dowiedzieć się co się dzieje na całym świecie: www.sa.org/events/

Finanse SAICO, czerwiec 2022

Przychody	150,265 \$
Wydatki	175,603 \$
Przychody - Wydatki	-25,339 \$
Rezerwa ostrożnościowa	159,706 \$

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