

Essay Grudzień 2022 – Radość zdrowienia

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.*

POTRZEBUJESZ POMOCY Z MYŚLAMI LUB ZACHOWANIAMIS O CHARAKTERZE SEKSUALNYM? - Jeśli chcesz przestać żyć żądzą, stać się seksualnie trzeźwy i znaleźć SA w pobliżu lub chcesz dowiedzieć się więcej o Anonimowych Seksoholicach, odwiedź www.sa.org

Od redakcji: „Radość zdrowienia” - na początku brzmiało to zupełnie nierealnie.

Ciągle jednak wracaliśmy i z czasem zbudowaliśmy sympatię do mitingów i do kontaktów z innymi osobami ze wspólnoty. Dzięki pracy na programie zaczęliśmy dostrzegać pozytywy w każdej sytuacji, a nawet cieszyć się z deszczowych dni. My, którzy dawniej ciągle narzekaliśmy, teraz aktywnie szukamy wokół siebie powodów do radości i wdzięczności. W tym wydaniu zapraszamy do przeczytania świadectw z całego świata na temat radości zdrowienia. Przeczytaj, jak jeden z nas odnalazł miłość i radość w nowej grupie domowej w Izraelu. Jak osoba z Wielkiej Brytanii nauczyła się cieszyć własną historią, gdy wystąpiła z pantomimą na pokazie talentów. Jak zdrowiejąca dziewczyna w Kenii zrealizowała marzenie z dzieciństwa i została motocyklistką. A także o radości nad brzegiem Jeziora Galilejskiego, gdzie członkowie rozbili obóz namiotowy po zlocie regionalnym w Jerozolimie. Wreszcie o osobie z Brisbane, która odkryła głęboką i spełniającą radość służby we wspólnocie na różnych poziomach. Z dumą prezentujemy również w tym numerze transkrypcję i nagranie historycznego wykładu wygłoszonego przez Dana, syna Roya K., na zlocie w Armenii w październiku 2022 roku. A na koniec, ale nie mniej ważne, na stronie 20 zupełnie nowa strona internetowa ESSAY: essay.sa.org dostępna w 9 językach i nagraniach! Mamy szczerą nadzieję, że czytając to wydanie będziecie mieli wiele radości i zabawy!

Zespół redakcyjny, essay@sa.org

Spis treści

Co się dzieje w SA	2
Listy do Essay	3
Miejsca mitingów SA na całym świecie	4
Praktyczne narzędzia - Nie komplikuj.....	5
Co by było gdyby?.....	6
Nie traktuję siebie zbyt poważnie	6
Radość zdrowienia: Owocem zdrowienia może być budowanie lokalnej społeczności	7
Śmiejąc się z własnej historii	8
Zdrowienie i jazda na motorze	9
Wspólnota jest tam, gdzie dobra zabawa	9
Kemping i spotkanie wspólnoty nad Jeziorem Galilejskim.....	10
Poczucie przynależności poprzez zaangażowanie	10
Wykorzystanie naszych talentów dla dobra wspólnego	12
Historie SA: Jestem jedyną osobą, którą mogę zmienić.....	12
Klucz do szczęśliwej i radosnej wolności	15
Kroki i Tradycje: Jak migocząca świeca.....	16
Komitet zakładów karnych SA: Kilka myśli i podziękowań z więzienia	17
Informacje ze świata: Czuję, że jestem w domu	18
Spis SA - aktualizacja regionalnego komitetu dostosowawczego	19
Postępujące zwycięstwo w Kolumbii.....	19
Gdy jesteś w Rzymie ... bądź trzeźwy	20
Strona internetowa Essay.....	20
Essay Luty 2023 - Radość służby.....	21

Co się dzieje w SA

Spełniamy nasz cel, żeby być dostępnymi dla tych, którzy nas potrzebują

SA jako organizacja pozostaje silna. Mamy mitingi osobiste w ponad 70 krajach, gdzie nowe osoby mogą odnaleźć zdrowienie, które zmienia ich życie. Mamy też mnóstwo mitingów online, dzięki czemu każdy z nas może znaleźć miting o każdej porze dnia. Rzeczywiście realizujemy nasz cel, żeby być dostępnymi zawsze, gdy ktoś nas potrzebuje.

Złoty. Gdy obawy przed COVID-em są już w większości za nami, znów mamy złoty twarzą w twarz! Kraków w lipcu 2023 roku, a Jerozolima w styczniu 2024 roku. Na międzynarodowych złotych spotykają się przyjaciele SA z całego świata. Nie ma to jak przedstawić się i mieć 50 osób powtarzających twoje imię!

SIM. Maraton internetowy SA 2022 nie odbył się, ku rozczarowaniu wielu - ale nie umarł! Restrukturyzujemy komitet SIM, aby przez kolejne lata rozwijać SIM w sposób zrównoważony. Powróci w 2023 roku.

Finanse. Obecna inflacja ma na nas wpływ. Po raz pierwszy od kilku lat mamy deficytowy budżet na 2024 rok. Deficyt jest pokrywany z naszych rezerw, ale potrzebujemy, aby wspólnota zwiększyła datki na pokrycie zwiększonych kosztów. Możecie zwiększyć datki na poziomie lokalnym, które będą służyły w dół, lub wpłacać bezpośrednio do SA na stronie sa.org/contribute. Pamiętajcie: nie przyjmujemy żadnych dotacji z zewnątrz, więc nasze finanse zależą całkowicie od nas.

Institucje i zakłady karne. W tym miesiącu kończy się „Rok służby dla zakładów karnych”, w którym nasz komitet ds. zakładów karnych (CFC) rozszerzył działalność na nowe kraje i instytucje!

Strona internetowa ESSAY. Nasz dwumiesięcznik jest już dostępny w wersji internetowej bezpośrednio ze strony www.sa.org. To świetna nowa inicjatywa dotarcia do osób ze wspólnoty, szczególnie tych młodszych, które są cały czas online. Papierowe magazyny są bardzo „dwudziestowieczne”. Przeczytajcie o tym na stronie 20.

Spis. Aktywnie rejestrujemy mitingi do naszego spisu, który odbywa się co 10 lat. Ta rejestracja wkrótce zastąpi funkcję „Znajdź miting” (Meeting Finder), dzięki czemu mitingi będą mogły bezpośrednio zmieniać swoje dane kontaktowe. Jeśli Twój miting nie jest zarejestrowany, zrób to już dziś! Zobacz na stronie 19.

Kobiety w SA. Mamy kilka inicjatyw, które mają na celu uczynienie SA bardziej przyjaznym dla kobiet - problem, który jest widoczny od wielu lat. Byłam częścią grupy domowej, w której na 50 osób było kilkanaście kobiet spotykających się co tydzień. Chcielibyśmy, aby wszystkie nasze mitingi były równie otwarte.

Służby dla Ciebie. Na koniec zachęcam każdego z was do rozważenia pełnienia służby, aby przenieść zdrowienie na kolejny poziom. Lokalne grupy potrzebują służb. Potrzebujemy też osób do służb w intergrupach, regionach, do pracy w komitetach, a nawet delegatów na ogólne zgromadzenie. Porozmawiaj ze sponsorem o tym, co możesz zrobić.

Eric H., Floryda, USA, przewodniczący rady powierników

Listy do Essay

Mitingi osobiste oznaczały dla niej dołączenie do SA zamiast bycia osobą z dala od wspólnoty

Drogi Essay, dziękuję za magazyn ESSAY, który bardzo lubię czytać co dwa miesiące. Dołączyłam do SA w czasach pandemii, dwa lata temu, co było dobrym rozwiązaniem pod jednym względem, ponieważ dostępnych było bardzo dużo codziennych mitingów Zoom. Wiele razy było to kluczowe dla zapewnienia mojej fizycznej trzeźwości. Z tego powodu zyskałam reputację dziwnej Brytyjki, która pojawiała się o różnych godzinach w nocy na mitingach w USA. Postrzegam to jako robienie wszystkiego co tylko mogę.

Uważam jednak, że chodzenie na grupę domową osobiście przynosi o wiele więcej korzyści dla mojego zdrowienia. Na mitingu osobistym czuję prawdziwą więź z ludźmi, fizyczną obecność innych osób, język niewerbalny, chętnie wymieniane spojrzenia i uśmiechy, czego po prostu nie mogę otrzymać na Zoomie. Nie mówią już o nieformalnym spotkaniu po zakończeniu mitingu.

W moim przypadku nie jest to wcale łatwe. Mieszkam 70 minut pociągiem od jedynej grupy SA spotykającej się osobiście w moim regionie, o której wiem. To miting późno wieczorem, więc obecność oznacza nocleg w hotelu, a następnego dnia pociąg do domu. To niebezpieczna okolica, w której nie mogę późno wracać do domu. Jest to więc prawdziwe zobowiązanie. Jestem kobietą, a wszyscy inni członkowie są mężczyznami.

Jednak uczestniczenie osobiście, a nie tylko hybrydowo, mniej więcej co miesiąc lub dwa, znaczy dla mnie tak wiele, że podejmuję się realnego poświęcenia finansowego i czasowego z tym związanego. Raz w miesiącu, przed mitingiem, grupa idzie na kolację w lokalnej restauracji. Rezerwujemy stolik, aby osoby z daleka, takie jak ja, mogły spędzić czas z lokalną grupą.

Gdy pierwszy raz uczestniczyłam w mitingu osobiście, krótko po wytrzeźwieniu, przez cały czas wpatrywałam się w podłogę. Stopniowo stawało się to coraz łatwiejsze, a teraz czuję się tam jak w domu. W ogóle nie mam problemu z byciem jedyną kobietą w grupie. Traktują mnie jak rodzoną siostrę i z tego co wiem, nie ma tu żądy z żadnej strony.

Kiedy pierwszy raz osobiście uczestniczyłam w dorocznym dniu zdrowienia grupy, z wieloma osobami przez cały dzień - po 4 miesiącach codziennych miteingów na Zoomie - rozplakałam się i powiedziałam: „Dzisiaj dołączyłam do SA: do tej pory po prostu kręciłam się po własnym pokoju”. Tym właśnie jest dla mnie osobisty miteing.

Kathie S., Wielka Brytania

Miejsca miteingów SA na całym świecie

Podpisy pod zdjęciami – pobierz oryginalny [Essay](#) PDF i zobacz zdjęcia

- Uczestnictwo we Wspólnocie SA – Zdecydowanie zachęcamy, żeby cieszyć się życiem!
- Miteing poniedziałkowy, Oberhausen, Niemcy
- Grupa Trzy Dziedzictwa, Jerozolima, Izrael
- Udostępnij swoje zdjęcia. Wyślij miejsce miteingu na adres essay@sa.org. Pamiętaj, aby podać imię, adres, nazwę grupy i miasto miteingu.
- Miteingi SA mogą odbywać się praktycznie wszędzie ...
- Miteing środowowy, Mechelen, Belgia
- Grupa piątkowa, Dornbirn, Austria
- Okazjonalne miteingi w kawiarni, New Delhi, Indie
- Grupa osób z SA z USA, Słowacji, Irlandii i Wielkiej Brytanii na brzegu zatoki Galway w Irlandii
- Spływ kajakowy po Dunaju na Słowacji
- Belgijscy koledzy wędrują przez trzy dni w kierunku wybrzeża, wiosna 2022
- Osoby z Ukrainy jedzą podczas dnia wspólnoty
- Członkowie z Finlandii w Helsinkach na zakończenie warsztatów krokowych wyrażających prawdziwą więź na tratwie ratunkowej SA
- Uczestnicy praktykują „pracę z dzieckiem wewnętrznym” w centrum handlowym w Segovii, Hiszpania
- Amerykańska sponsorka Priscilla, niemiecka sponsorowana Elaine i polska sponsorowana Zofia razem na szczycie wieży telewizyjnej w Monachium z Alpami w tle
- Kto nie lubi oglądać oldtimerów śmiejących się z samych siebie?
- Brytyjski weteran w roli mistrza świata na hiszpańskim zlocie
- Kawa, pogawędki i śmiech wśród członków na słynnej Rambla Catalunia, Barcelona, Hiszpania
- Zabawa na śniegu z dzieckiem i żoną w mroźny zimowy dzień w Holandii
- Nie cieszyłeś się jeszcze naprawdę jedzeniem, jeśli nigdy nie uczestniczyłeś w irańskim posiłku - członkowie SA z żonami, Teheran, Iran
- Wspólny posiłek po pierwszym miteingu po covidzie na Filipinach
- Zwiedzanie majestatycznej wieży Eiffla po pierwszym francuskim dniu zdrowienia z 20 osobami i po udanym miteingu Intergrupy w pięknym Paryżu
- Grill nad przepięknym Jeziorem Bodeńskim, na granicy Niemiec, Austrii i Szwajcarii
- Rina w New Jersey bawi się w kreatywne gotowanie - oto jej specjalny chleb dyniowy, który konkuruje ze zwykłym chlebem dyniowym jej męża
- Hiszpan tańczy z niestrudzonymi osobami na zlocie w Izraelu
- Charity z Rosji i jej urocza adoptowana córka Basilise, która ma autyzm. Obie wszędzie dobrze się bawią
- David na motocyklu podziwia szkocką scenerię w pobliżu Edynburga, Wielka Brytania
- Słowacy grają w ogrodzie jednego z nich
- Wacław z Polski przypięty do liny w dzikich górach Cachkadzor w Armenii
- Wyjątkowa radość uczestniczenia w ślubie kolegi z SA (po lewej) w McLean, Virginia, USA
- „Najpiękniejszą rzeczą we wspólnocie SA jest odzyskanie swojej rodziny” - mówi Juan z Murcji, Hiszpania
- Rachana podróżuje przez 10 dni z dobrymi amerykańskimi przyjaciółmi po swoim regionie w Indiach
- Hubert z Polski w galerii sztuki indyjskiej w Erywaniu w Armenii
- Doświadczenie prawdziwej więzi podczas dorocznego maratonu SA na Florydzie, USA
- Kathie S. z Wielkiej Brytanii przyznała, że „bawiła się najlepiej od lat” z dwiema paniami SA na pierwszym zlocie w Exeter w 2021 roku

- Oldtimer Nancy S. z Ohio przebiera się, by świętować Halloween z rodziną i przyjaciółmi
- Francuscy członkowie bawią się w dmuchanym zamku do skakania na weselu pasierbicy jednego z członków
- Ojciec i syn budują bałwana na przedmieściach Jerozolimy w Izraelu
- Obiad podczas lokalnego dnia zdrowienia w tętniącym życiem pustynnym mieście Ahwaz w Iranie
- Podzielcie się Waszymi radosnymi zdjęciami
- Bracia i siostry cieszący się grą w kręgle w Jerozolimie, Izrael
- Zdrowienie ponownie wydobywa dziecko podczas zabawy na zjeździe na placu zabaw w Sydney, Australia

Wyślijcie zdjęcia z życia towarzyskiego lub radości zdrowienia na adres essay@sa.org. Zadbamy, aby wasze twarze były anonimowe. Podajcie imię, miasto, nazwę grupy, miejsce oraz opis radosnego wydarzenia.

Praktyczne narzędzia - Nie komplikuj

Praca na prostym programie i podejmowanie małych kroków działa w przypadku oldtimera, odkąd wytrzeźwiał 11 listopada 1996 roku.

Zawsze pracowałem na prostym programie, gdyż tylko tak mogę to robić. Nie byłem w stanie napisać inwentury tak, jak zaleca Wielka Księga AA - w kolumnach. Ale na stronie 134 Białej Księgi SA znalazłem proste wskazówki, co pozwoliło mi napisać inwenturę. Myślę obrazami, więc kiedy przeczytałem w Białej Księdze: „Pracuj nad krokami, pracuj nad krokami, pracuj nad krokami”, wyobraziłem sobie, że siedzę przy biurku i piszę inwentury, poczułem się więc przytłoczony. O wiele bardziej odpowiada mi określenie „stosowanie kroków” niż „praca na krokach”.

Większość mojego zdrowienia przyszła z cierpienia - nie z intelektu. Kiedy cierpienie związane z trzymaniem się czegoś staje się większe niż strach przed odpuszczeniem, wtedy kapituluję wobec woli Bożej. Bóg zawsze miał rozwiązanie, zanim jeszcze wiedziałem, jaki jest problem. Kiedy trafiłem do SA sponsor powiedział mi, że mam oddać mój program w ręce Boga, a będę robił dokładnie to, co trzeba we właściwym czasie.

Kiedy miałem 60 lat wykańczałem się próbując uniknąć bankructwa. Zdałem sobie sprawę, że nie dam rady, więc pomodliłem się do Boga o gotowość i odwagę do zbankrutowania, jeśli taka była Jego wola wobec mnie i w jednej sekundzie zabrał mi całą obsesję. Wtedy głęboki głos powiedział: „Chcesz mi powiedzieć, że nie wierzysz, że Bóg wie, co robi z twoim życiem?” A potem roześmiał się. Tydzień później zadzwonił kupiec i sprzedałem restaurację. To doświadczenie na zawsze zmieniło moje życie.

Dawniej miałem technikę przetrwania, która pozwalała mi funkcjonować w każdych warunkach, uczyniła mnie nieustraszoną. Prowadziłem ciężarówkę przez zamiecie, wjeżdżałem w niebezpieczne części miast w nocy i spałem w ciężarówce, żeby rano być pierwszym w kolejce do załadunku. Żona nazywała tę wadę charakteru „głową muła” - na pewno ciężko było z tym żyć. Nie miałem pojęcia, że to wada charakteru, nie wyobraziłem sobie, że mógłbym jej nie mieć, uważałem, że jest świetna. Bóg wiedział jednak czym ona była i gdy nadszedł odpowiedni czas zaczął ją usuwać. Kupiłem nową ciężarówkę, a w niej była płyta CD o bezpieczeństwie, więc jej wysłuchałem. Wymieniała wszystkie powody, dla których powinienem zapinać pasy. Tak się wściekłem, że wyrzuciłem płytę przez okno. Jakies dwadzieścia minut później zapiąłem pasy. Nie miałem nic wspólnego z tą decyzją. Nie zapinałem pasów za każdym razem, gdy wsiadałem do ciężarówki, ale zapinałem za każdym razem, gdy o tym pomyślałem. To był początek poważnej zmiany nastawienia, o której nawet nie wiedziałem, że jest mi potrzebna. To modlitwa 7go kroku w działaniu!

Ta sama postawa ujawniła się wiele lat później, gdy krewny próbował wyłudzić ode mnie pieniądze. Moja odpowiedź brzmiała: po twoim trupie. Doszło do tego, że zamierzali wezwać policję, jeśli nie opuszczą ich posesji. Kiedy wróciłem do domu, powiedziałem Bogu, że nie wiem, co robić. Jestem gotów zrobić wszystko, co zechcesz, tylko powiedz to jasno.

Tej nocy przyśniło mi się, że trzymam tego krewnego w ramionach, a uczucie miłości było najsilniejsze, jakie kiedykolwiek czułem. Przesłanie było takie, że mam mu zadośćuczynić i nie mówić, dlaczego mam do niego urazę, ale po prostu posprzątać swoją stronę ulicy. Mój udział polegał na tym, że dałem się ponieść, mówiąc jego dziewczynie, dlaczego nie jestem mu nic winien. Następnego dnia poszedłem, aby zadośćuczynić, a Bóg poszedł przede mną i przygotował ich do przyjęcia tego. Bitwa była skończona.

Niesamowite dla mnie jest to, że nie było w tym żadnego rozbuchanego ego. Nie czułem, żeby oni wygrali, ani że bym to ja przegrał. Miałem dobre uczucie, że postąpiłem właściwie, że dla odmiany tym razem obrałem dobrą drogę. Oni tak naprawdę się nie zmienili, ale ja tak. Za każdym razem, gdy o nich myślę, modlę się za nich. Za każdym razem, gdy się modlę, trochę się zmieniam. Za każdym razem, gdy się modlę, wierzę trochę bardziej. Za każdym razem, gdy się modlę, Bóg staje się trochę większy w moim życiu. Za każdym razem, gdy dzwonię do sponsora, słyszę przesłanie. Ale nigdy nie jest takie, jakie chcę usłyszeć. Miałem czterech sponsorów i za każdym razem, gdy do nich dzwoniłem, to albo chodziło o pracę, albo o żonę i nigdy nie zdarzyło się, żeby któryś z nich wspierał mnie w narzekaniu.

Niesamowitą rzeczą w zdrowieniu jest dla mnie to, że im dłużej praktykuję zdrowienie, tym bardziej wzrasta, aż staje się sposobem na życie, tak jak dawniej było z nałogiem. Ten program zrukuje całkiem dobry nałóg! Lol.

Mike K., Oregon, USA

Co by było gdyby?

Odkąd pamiętam samotność, odrzucenie i strach działają jak ścieżka dźwiękowa w mej głowie. Tworzą rytm i melodie pełne dysonansów. Każdy utwór jest kompletny ze zwrotką, refrenem i połączeniem:

- Samotność działa jak zwrotka, z obrazami sposobów, w jakie ludzie sprawili, że czuję się samotna lub opuszczona.
- Potem przychodzi odrzucenie, z tym powtarzającym się i znajomym refrenem „nigdy nie jestem wystarczająco dobra” i „z pewnością nie mogę być kochana, ceniona lub dostrzeżona”.
- Strach przychodzi jako połączenie, ponieważ samotność i odrzucenie spotykają się w crescendo każdego złamanego marzenia lub obietnicy.

Czy podczas zdrowienia możliwa jest zmiana rytmu i melodii, do których tańczyłam?

- A gdybym zamiast samotności poczuła wdzięczność - zwrotki zamiast tego namalowane w jasnych kolorach osób, które dla mnie się pojawiają?
- A gdybym zamiast odrzucenia poszukała akceptacji?

Refren powtarzający prawdę, że „jestem wystarczająco dobra, ponieważ On (moja Siła Wyższa) jest wystarczający”?

- A gdybym zamiast lęku poczuła zadowolenie, wdzięczność i akceptację pełniące teraz rolę apogeum piosenki, przychodzące tam, gdzie jestem w tej chwili?

Co by było gdyby?

Jennifer J., Kalifornia, USA

Zanim wytrzeźwiałem w SA w 2010 roku bałem się, że umrę zanim zdążę usunąć historię mojej przeglądarki. Każdy poznałby mój wstydlivy sekret. Bardzo się śmiałem, gdy zobaczyłem zdjęcie bransoletki alertu medycznego: „Usuń historię mojej przeglądarki”. W nagłych wypadkach bransoletki medyczne przemawiają w Twoim imieniu, jeśli nie jesteś w stanie przekazać informacji o Twojej chorobie. Seksoholizm też jest wyjątkową chorobą. W razie nagłej potrzeby największą przysługą, jaką ktoś może wyświadczyć nieleczonemu seksoholikowi, byłoby „Skasowanie historii mojej przeglądarki!”

Shim F., New Jersey, USA

Nie traktuję siebie zbyt poważnie

Kilka dni temu znajoma podeszła do mnie z dobrą wiadomością. „Mam chłopaka!” powiedziała. Bardzo ucieszyłam się z jej powodu. Wtedy uderzyło mnie, że byłam (i nadal jestem) jedyną singielką wśród różnych grup znajomych. Więc, do dzieła - 3,2,1 start - zaczynam od uzalania się nad sobą: „Nikt mnie nie chce. Jestem za gruba, za brzydka, za głupia. Zawsze będę samotna” i tak dalej. Następnie pretensje, a więc: „Dlaczego nie mogę mieć tego, czego chcę lub potrzebuję jak mi się wydaje? Modlę się, powierzam, kapituluję, uczestniczę w

mitingach, wykonuję swoją pracę na krokach! Dlaczego ja?" W drodze do domu faktycznie zaczęłam płakać. I wtedy uderzyło mnie, że to były krokodyle łzy. Na swój głupi, egoistyczny, ego-maniakalny sposób te żałosne emocje sprawiały mi przyjemność. Oscara dla najlepszej aktorki dostają JA - Królowna Śnieżka!

Następnego ranka wysłałam wiadomość do sponsorki, w której podzieliłam się wszystkim, co się stało i jak się z tym czuję. Obawiałam się nawrotu choroby, bo tego typu emocje mogą prowadzić co najmniej do fantazjowania. Pomyślałam: „Jeśli czuję się tak depresyjnie, powiększając w głowie konsekwencje dobrej wiadomości od przyjaciółki, to co by się stało, gdyby doszło do prawdziwej tragedii, jak, powiedzmy, gdyby umarła moja babcia?” Bardzo kocham moją babcie. Na samą myśl o tym bardzo się zdenerwowałam. „No to zepchnij ją ze schodów i zainicjuj proces przeżywania tego już dziś” - powiedziała sponsorka. Śmiałam się cały ranek. Właśnie to potrzebowałam usłyszeć. Uwielbiam ironię i sarkazm humoru zdrowienia i szczególnie podziwiam tych, którzy potrafią śmiać się z samych siebie. Dobry śmiech przy moim pokręconym myśleniu naprawdę mi pomaga.

Inny przykład: Jedną z osób na liście Czwartego Kroku jest chłopiec z przedszkola, który wypluwał pestki z wiśni na mój talerz, bo zawsze byłam ostatnią jedzącą, a więc jedyną, która miała jeszcze talerz! Byłam wściekła z powodu jego zachowania! Nawet teraz, 25 lat później, wciąż się wściekam, gdy tylko o tym pomyślę. Sponsorka powiedziała mi: Następnym razem, gdy go zobaczysz, przejedź go samochodem i krzyknij: „Nie powinienes płuć pestkami wiśni na talerze innych ludzi!” Potem odjedź zostawiając to wszystko za sobą. Albo możesz to odpuścić i mu wybaczyć. Jak chcesz.”

Ironia, humor, śmianie się z tego, nie branie siebie zbyt poważnie jest świetnym narzędziem rozbrajania napięcia, negatywności, choroby i niepokoju. Zawsze mnie rozwesela, gdy czytam w Wielkiej Księdze AA: „Ale my nie jesteśmy ponurakami ... Uważamy zatem, że naszymi sprzymierzeńcami są pogoda ducha i uśmiech. ... ale dlaczego mielibyśmy się nie śmiać?” (Wielka Księga AA, str. 133)

Chiara D., Bassano del Grappa, Włochy

Radość zdrowienia: Owocem zdrowienia może być budowanie lokalnej społeczności

Nowa grupa domowa nauczyła mnie, że jeśli nie odczuwasz radości, to znaczy, że źle zdrowiejesz.

Kiedy pierwszy raz zacząłem podróż zdrowienia, nękało mnie nieustanne gadanie w głowie, z którym identyfikują się tylko uzależnieni i kompulsywni neurotycy, a które mówi:

- Muszę wyzdrowieć SZYBKO, zanim stracę rozum.
- Kiedy się stąd wydostanę?
- Czuję się dobrze i nie potrzebuję tego.
- Kim jest ten facet i dlaczego tak dziwnie na mnie patrzy?
- Czy mogą zauważyć, gdy dziwnie na nich patrzę?
- Jestem bardzo szczęśliwy!
- Bardzo mi smutno ...
- Kiedy już wytrzeźwieję, będę pomagał wszystkim, których znajdę, to moja misja!
- Dlaczego ja, Boże? Dlaczego ja?

Nie zrozum mnie źle, myślę, że niektóre z nich, a właściwie wszystkie, są skandalicznie zabawne i szalone - zwłaszcza moja wspaniała umiejętność trzymania się dwóch zupełnie przeciwnych myśli w tym samym czasie, i wierzyć w nie! Jednak wiem też na pewno, że musiałem przejść przez tego typu mentalne „puste miejsca” i „zakręty” aby zdrowieć (por. Rozdział 3 Wielkiej Księgi AA).

Nie przypadkowo, gdy miałem w sobie ten rodzaj kompulsywnego szaleństwa, chodziłem na mitingi, na których trudno było znaleźć zdrowienie, a większość osób skupiała się jedynie na „trzymaniu się” lub „przetrwaniu” bez naszego narkotyku - żądy.

Myślałem, że to już wszystko - nie mogę żyć z uruchamianiem się i nie mogę żyć bez niego, więc trzy razy w tygodniu wlokę się przez miasto i siedzę w pokoju z ludźmi cierpiącymi na ten sam los, razem spędzamy czas, aż wyzdrowiejemy lub umrzemy, zależnie co nastąpi wcześniej.

Pewnego dnia po mityngu podszedł do mnie jeden z uczestników i zapytał, gdzie mieszkam. To było dziwne, ponieważ nikt wcześniej tego nie zrobił, a ja myślałem, że nie zadajemy tego typu pytań, ponieważ nazywamy się ANONIMOWI Seksoholicy, a oczywiście nie miałem pojęcia, co to właściwie znaczy.

Powiedziałem mu nazwę dzielnicy, a on wspomniał, że jest z tego samego rejonu i że wraz z inną osobą planują założyć nową grupę, która będzie służyć w tej części miasta. Zapytał, czy chcę się przyłączyć i pomóc w założeniu tej grupy. Pomyślałem, że tak czy inaczej lepiej mi będzie z grupą bliżej domu, więc chętnie przyłączyłem się do tego przedsięwzięcia. Nie wiem, czy to doświadczenie uratowało mi życie, ale bez wątplenia to jeden z ważnych momentów mojej podróży.

Założyliśmy grupę i nazwaliśmy ją „Trzy dziedzictwa”. Spotykaliśmy się w małym pokoiku, który w ciągu dnia był kliniką akupunktury. Skupiliśmy się na Krokach i Tradycjach. Nie traktowaliśmy zdrowienia jak obowiązku - ani też naszego losu jak przykrego doświadczenia. Śmiało się i dobrze bawiliśmy. Poprosiłem jednego z tych dwóch uczestników o sponsorowanie i zacząłem działać. Coraz więcej osób dołączało, sala stawała się coraz mniejsza, więc wynajęliśmy większy lokal w sąsiedztwie, mimo że większość z nas przyjeżdżała z całego miasta, a niektórzy nawet spoza miasta!

Zauważyłem, że zaczęło się ze mną dziać coś ciekawego: Przychodziłem na mityng wcześniej i wychodziłem prawie 2 godziny po zakończeniu - i nie byłem jedyny, który tak robił. Na mityngu śmiałem się i sypałem żartami. Ludzie mieli inne spojrzenie w oczach i po raz pierwszy zobaczyłem wokół siebie to, co Jess L. określił jako „radość SA”. Miejsce, które wynajęliśmy miało piłkarzyki i stół do ping ponga, gdzie graliśmy przed i po mityngach, podczas gdy inni członkowie siedzieli i rozmawiali ze sobą godzinami. Nawet sąsiedzi się skarżyli, że zbyt głośno się śmiejemy!

Grupa „Trzy dziedzictwa” została założona, aby służyć w konkretnym obszarze miasta. Wielu z nas mieszkało blisko siebie. Działo się coś ważniejszego - wokół naszej grupy tworzyła się społeczność. Chodzimy na wspólne posiłki, na kręgle, studenci z grupy razem uczą się przed egzaminami, żonaci organizują wspólne zabawy dla dzieci, idziemy do kina, na miasto, na koncerty, jeździmy na pustynię i nocujemy pod gwiazdami.

Możliwość bycia częścią tej wspólnoty naprawdę uratowała mi życie, bo gdyby ten program oferował mi tylko bycie „pijanym na sucho” - nie uruchamiać się, ale też nie cieszyć się życiem bez narkotyku - już dawno bym odszedł. Potrzebuję o wiele więcej, potrzebuję szczęścia, radości, wolności. Potrzebuję doświadczać bogactwa uczuć miłości i radości wokół siebie. Grupa macierzysta zapewniła mi to wszystko i nauczyła mnie, że „jeśli dobrze się nie bawisz, nie przeżywasz radości, to nie zdrowiejesz w prawidłowy sposób”.

Matan C., Jerozolima, Izrael

Śmiejąc się z własnej historii

Kiedy uczestniczyłem w pierwszym mityngu SA w Manchesterze, w Wielkiej Brytanii, zimą 2003 roku, SA było tu jeszcze bardzo nowe i było niewiele osób, prawie nikt nie był trzeźwy. Nie było powitania, nie było radości, nie było przekazu pozytywnej i radosnej trzeźwości. „O to chodzi w SA?”, myślałem. Poszedłem więc starą drogą, aż choroba prawie mnie zabiła. Wróciłem w 2007 roku, a tego lata odbył się zlot w Ammerdown, Somerset. Pełen niepewności i obaw, zdecydowałem się na uczestnictwo - bardziej po to, by zadowolić sponsora niż siebie. W całym domu panowała radość i poczucie wspólnoty, ale nadal miałem poczucie „nieadekwatności, niegodności, samotności oraz strachu”. Byłem więc raczej wycofany i niezbyt chętny do kontaktów z ludźmi.

Potem przyszedł sobotni wieczór, tradycyjnie „wieczór talentów” na naszych zlotach i wtedy - nie wiem jak - ale się zgłosiłem. Jestem mimem amatorem i w związku z tym obserwuję gesty i osobowości ludzi, aby ich naśladować w pantomimie. Nadal czułem się niepewny, chciałem jednak przynależeć, zrobiłem więc prezentację różnych postaci na naszych mityngach SA. Pokazywałem jak wchodzi osoba długo trzeźwa, jak wchodzi nowicjusz i kilka innych błazeńskich sposobów zachowania się na mityngu. Naśladowałem osobę zagniewaną, nieśmiałą, jak

wchodzi osoba starsza i nie pamięta daty swojej trzeźwości, itp. Ku mojemu zaskoczeniu, ludzie na zlocie ryczeli ze śmiechu. Nie wiedziałem, że seksoholicy mogą być tak naprawdę ludźmi, którzy się śmieją.

Od tamtej pory proszono mnie o wykonanie tej samej parodii na każdym zlocie, w którym uczestniczyłem. Teraz staram się dostrzegać zabawne strony dawnych dni czynnego nałogu - dziwne, głupie, śmieszne. Zainspirowały mnie dwie zakonnice z AA, które w naprawdę przezabawny sposób dzielą się swoimi historiami związanymi z piciem. Być może łatwiej jest opowiadać zabawne historie o picciu niż seksualnym uruchamianiu się. Ale moja tragiczna historia ma wiele śmiesznych momentów, które taki klaun jak ja może przesadzić, aby coś pokazać lub po prostu się pośmiać. Dlaczego nie?

Ruben S., Manchester, Wielka Brytania

Zdrowienie i jazda na motorze

Przed przyjściem do SA, wykonywałam różne czynności z ukrytą agendą - np. aby znaleźć lub zostać zauważoną przez „potencjalnego męża”. Aż mnie skręca, gdy myślę o tych szalonych motywach. Podczas pracy nad Krokiem Czwartym, sponsorka zapytała mnie, czy zaakceptowałabym życie, gdybym miała nigdy nie wyjść za mąż. To bardzo trudne pytanie, gdyż czułam się usprawiedliwiona w marzeniu o tym, że pewnego dnia wyjdę za mąż. Otworzyła mi jednak oczy na to, że mogę nadal żyć i cieszyć się życiem jako kobieta singielka. Nauczyłam się mieć radosne zajęcia bez ukrytych motywów żądy.

Na początku roku zapisałam się na kurs jazdy na motorze, był to krok w kierunku spełnienia marzenia z dzieciństwa. Po tygodniu intensywnej nauki, zaczęłam rozglądać się w poszukiwaniu motocykla. Nie wiedziałam, czego chcę, więc skorzystałam z pomocy mojego budżetu. Po dwóch tygodniach kupiłam sportowy motocykl z silnikiem o pojemności 150 cm³. Nazwałam go „Julliard” od szkoły dla baletnic, gdyż żeby dosięgnąć ziemi z siodełka, muszę stawać na palcach. Pierwsze dwa miesiące z Julliardem były straszne. Pierwszego dnia upadłam i prawie przysięgłam sobie, że już nigdy nie będę jeździć. Dwa dni później spróbowałam ponownie, ale zniechęcił mnie ciężar tego motoru. Czułam, że jest zbyt ciężki, aby go poruszyć, aż w pewnym momencie przewrócił się na mnie. Byłam jednak zdeterminowana, aby się nie poddać, więc przez kilka następných tygodni walczyłam o to, aby jeździć przynajmniej 20 minut dziennie. Tyle razy przewracałam się na motorze, że zaczęłam się bać.

Po dwóch miesiącach prób i niepowodzeń postanowiłam się poddać. Ale pewnego dnia niedługo potem poszłam pojeździć na starym rowerze i zdałam sobie sprawę, że do jazdy na motorze mogę wykorzystać taką samą technikę, której używałam do jazdy na rowerze. To Bóg mnie zachęcał, bo właśnie tego dnia miałam pierwszą udaną jazdę.

Od tego dnia minęło już ponad pół roku, więc cieszę się, że się nie poddałam. Dołączyłam do wspaniałej społeczności motorowej, której inaczej nigdy bym nie poznała. Miałam okazję zwiedzić różne części Kenii i poznać niesamowitych ludzi z wielu środowisk. Miałam nawet okazję nieść posłanie SA motocykliście, który może być jednym z nas. Bycie kobietą na motorze dało mi tożsamość, o której dwunastolatka we mnie wciąż marzyła. Jestem bardzo wdzięczna i patrzę na to przyjemne zajęcie jako na wspaniały dar trzeźwości.

Kawy, Nairobi, Kenia

To zdjęcie (Essay, str. 15) sportowego motoru Kawy na tle zielonych kenijskich krajobrazów jest mocnym świadectwem tego, jak zdrowienie SA pomogło jej spełnić wieloletnie dziecięce marzenie.

Wspólnota jest tam, gdzie dobra zabawa

Kiedy pierwszy raz przyszedłem do SA chciałem jak najszybciej wyjść po mitingu. Nie chciałem tam być. W ogóle nie wierzyłem, że to może być radość. To było ponad cztery lata temu. Od tego czasu wiele się zmieniło. Często wybucham śmiechem przed, po lub nawet w trakcie mitingu. W Amsterdamie mamy tu kilku prawdziwych żartownisiów w SA. Szczególnie wywołują u mnie śmiech żarty o zdrowieniu lub naszych zmaganiach. Ale na tym się nie kończy.

W każdy poniedziałek przed mitingiem idziemy razem na obiad. Znają nas już w restauracji i wydają się mniej zdziwieni, gdy wszyscy - czasem sześć lub siedem osób - „idziemy po holendersku”, czyli każdy płaci za siebie.

Jesteśmy stałymi bywalcami. Wychodzimy też na kawę, zwiedzamy muzea, a kilka tygodni temu wybraliśmy się na film akcji. Świetna zabawa! Zdarzają się spacer w naturze, spacer architektoniczne w grupie lub spływ kajakowy czy wyjazd na żagle. Dwa z moich ulubionych:

1) Koncert w bardzo starej i znamienitej synagodze w Amsterdamie, której inaczej pewnie nigdy bym nie zobaczył w środku.

2) Wypożyczenie roweru z kolegą w Nowym Jorku przed zlotem w Nashville w 2019 roku i wspaniałe uczucie jeżdżenia po Nowym Jorku w ruchu ulicznym.

SA to świetna zabawa. Słyszałem, jak ktoś powiedział na jednym zlocie: „SA jest tam, gdzie dobra zabawa.” To prawda. Potrzebuję SA. Jestem seksoholikiem. Będę seksoholikiem przez całe życie. Równie dobrze mogę mieć trochę dobrej zabawy. Mogę wybrać, że chcę być szczęśliwy. Alternatywą jest to, że jestem smutny i nie chcę być w SA. W języku niderlandzkim mamy takie powiedzenie: „Życie jest imprezą - musisz tylko sam zawiesić ozdoby”. Mogę poprosić Siłę Wyższą, aby mi w tym pomogła.

Rikkert V., Niderlandy

(Zdjęcie) Holendrzy na wieczornym spacerze po pięknym miasteczku Hindelopen, Fryzja, północna Holandia.

Kemping i spotkanie wspólnoty nad Jeziorem Galilejskim

Po uporządkowaniu terenu, członkowie SA z różnych krajów rozbili obóz namiotowy nad brzegiem spokojnego, bładoniebieskiego jeziora.

Gdy nadchodzi jesień, a pogoda w Europie Północnej staje się wilgotna i wietrzna, miło jest wspominać przyjemne chwile zdrowienia. Po regionalnym zlocie w Izraelu w maju 2015 roku odbył się namiotowy obóz SA nad Jeziorem Galilejskim, zorganizowany przez brytyjskiego oldtimera i izraelskich członków. Podróżowaliśmy małym prywatnym autokarem z Jerozolimy do Tyberiady i nad jezioro. Pamiętam, że przyjechałem na szczyt wzgórza kilometr od Tyberiady i zobaczyłem bładoniebieskie wody jeziora osadzone wśród piaszczystych wzgórz. Musieliśmy najpierw oczyścić pole namiotowe, uporządkować je i usunąć z ziemi niedopałki papierosów i śmieci przed rozstawieniem namiotów. Następnie odgradziliśmy teren, aby stworzyć rodzaj „eruwu” - ogrodzenia, wewnątrz którego ortodoksyjni Żydzi mogą wykonywać pewne czynności podczas szabatu.

Zapadał wieczór, więc zajęliśmy się przygotowaniem jedzenia. Był to przyjemny wieczór, a ja wybrałem się na spacer z żydowskim członkiem SA. Wędrowaliśmy po okolicy i znaleźliśmy grób rabina. Odbywał się tam jakiś festiwal, więc poszliśmy na górę, żeby się przyjrzeć. Puszczała głośną transową muzykę z głośników umieszczonych na szczycie jaskrawych furgonetek VW. Przyjaciel trochę potańczył, ale ja miałem kontuzję, więc niestety nie byłem w stanie. Weszliśmy do małej świątyni i dotknąłem grobu. Czułem się trochę nie na miejscu, ale nikt nic nie mówił. Wszyscy mieli dobry humor i świętowali.

Wspaniale było być z innymi osobami ze wspólnoty, jeść smaczne jedzenie, mieć wszystko zapewnione. Pływałem też w Jeziorze Galilejskim - to piękne doświadczenie. Z tego co pamiętam, było nas około 30 osób. Wspaniale jest mieć takie wspomnienia. Zwykle jeżdżę na zloty na weekend oraz spędzam tam kilka dni przed lub po zlocie. Miło jest pojechać do tych różnych miejsc, szczególnie dla nas w Europie Zachodniej i Północnej, pojechać na zlot w ciepłe miejsca i cieszyć się piękną pogodą w atmosferze przyjaźni i wspólnoty.

Patrick O., Irlandia

Poczucie przynależności poprzez zaangażowanie

W SA doświadczyłem wielkiej radości i poczucia przynależności, po wielu latach pustki czynnego uzależnienia.

Radość zdrowienia była ostatnią rzeczą, która przychodziła mi do głowy, gdy pierwszy raz przyszedłem na miting. Byłem na dnie i myślałem, że w życiu już nigdy nie zaznam radości, a tym bardziej dobrej zabawy. Zostałem przyłapany, w następstwie czego zrujnowałem swoje małżeństwo i relacje z nastoletnimi dziećmi. Nigdy nie myślałem, że 6 lat później odkryję na nowo radość życia i będę mógł cieszyć się zdrowieniem. Dzięki zastosowaniu

zasad tego programu we wszystkich sprawach, udało mi się przywrócić radość i szczęście we wszystkich aspektach życia, w tym w małżeństwie, rodzinie i we wspólnocie Anonimowych Seksoholików.

Kiedy pierwszy raz rozpocząłem podróż zdrowienia, byłem członkiem innej wspólnoty S. To była bardzo mała grupa, mitingi i sponsorowanie były traktowane bardzo poważnie, ale było mało okazji, żeby nawiązać więzi poza mitingami. Sponsor pomógł mi odkryć, że życie towarzyskie jakie prowadziłem napędzało moje uzależnienie. Na początku granice w zdrowieniu oznaczały usunięcie się z mediów społecznościowych i z przestrzeni społecznej i przyjaźni, które również napędzały moje uzależnienie. Byłem i nadal jestem bardzo wdzięczny sponsorowi za pomoc w ustaleniu tych wczesnych granic, których do dziś przestrzegam. Mimo że te granice zostały ustalone i rozpocząłem nowe życie, czułem, że brakuje mi więzi w grupie. Czułem oddzielenie zamiast przynależności, ponieważ grupa oferowała bardzo niewiele w kwestii budowania relacji we wspólnocie. Miałem problemy z nawiązaniem więzi z innymi osobami, co spowodowało oddzielenie i ostatecznie odszedłem z tej wspólnoty.

We wrześniu 2019 roku znalazłem się na mitingach Anonimowych Seksoholików. Pierwszy miting SA w Brisbane odbył się w czwartek wieczorem. Było wiele radości na mitingu związanej z 3-dniowym zlotem SA Queensland, który był zaplanowany na kolejny weekend. Od razu zauważyłem na tym mitingu więzi, których mi brakowało. Pod koniec mitingu wszyscy prosili mnie o numer telefonu i chcieli ze mną nawiązać kontakt. Było to dla mnie obce doświadczenie, gdyż w poprzedniej wspólnocie miałem jedynie telefon sponsora. Kolejna ważna rzecz wydarzyła się pod koniec mitingu, gdy prowadzący zaprosił mnie na zlot na wybrzeżu. Nigdy nie byłem na zlocie, więc trochę się denerwowałem, ale zobowiązałem się, że przyjadę w sobotę. To było jedno z najważniejszych i najbardziej radosnych doświadczeń w SA. Skupienie na radości, śmiechu i więziach było niesamowite, poznałem wielu nowych przyjaciół, których mam do dziś.

Biała Księga SA zachęca członków do udziału w mitingach i zlotach stwierdzając: „Są one dla nas niezapomnianym doświadczeniem. W trakcie takich zlotów możemy się spotkać i cieszyć obecnością starych i nowych przyjaciół. Na nowo odkrywamy śmiech i wspólnie się bawimy. Nasze zdrowienie zyskuje tu specyficzne potwierdzenie oraz wzmacniane jest w nowy, bardziej skuteczny sposób.” (str. 221). W ciągu ostatnich 3 lat uczestniczyłem w czterech osobistych zlotach SA w Australii i wielu zlotach online na całym świecie. Każde z tych spotkań przyniosło więzi i radość oraz zawsze śmiech i dobrą zabawę. Zachęciły mnie do podjęcia różnych służb we wspólnocie, w tym w komitetach organizacyjnych zlotów.

Jedną z największych radości, jakich doświadczyłem w ciągu ostatnich 2 lat, była możliwość i przywilej służby w komitecie zlotu SA w Queensland. Cieszyliśmy się bardzo dobrymi zlotami w Queensland, które skupiały się na zdrowieniu, budowaniu więzi, radości i śmiechu. Zachęcam innych członków, żeby skorzystali z możliwości pełnienia służby w komitetach zlotów i uczestniczenia w różnych spotkaniach wspólnoty i zlotach jako wspaniałego sposobu budowania relacji z innymi członkami, oraz ugruntowania zdrowienia własnego i innych. Biała Księga SA doskonale to wyraża: „Zaangażowanie to dało nam poczucie przynależności - doświadczenie diametralnie odmienne od znanego nam z przeszłości pustego i bezdusznego poczucia wyobcowania.” (str. 82).

Mat T., Brisbane, Australia

TEMAT DYKUSJI - Czy pomagam innym doświadczać radości zdrowienia?

Radość zdrowienia była ostatnią rzeczą, która przychodziła do głowy Mata, gdy pierwszy raz przyszedł na miting. W SA przeżywał radość zlotów. Był mile zaskoczony przez osoby, które chciały być z nim w kontakcie. Doświadczył bezcennej radości pełnienia służby. Czy doświadczam radości zdrowienia? Co mogę zrobić, aby ją pogłębić? Czy proszę nowo przybyłych o numer telefonu, aby nawiązać z nimi kontakt? Czy dzwonię do nich? Czy może mam tylko numer sponsora? Czy robię wszystko, aby pomóc nowym członkom poczuć się w SA jak w domu? Czy uczestniczę w zlotach SA i innych spotkaniach? Jak przyczyniam się do śmiechu i radości na mitingach grupy domowej i większych spotkaniach SA? Czy przeżywam radość spotkania, które trwa na środku tratwy ratunkowej SA - spotkania, którego można doświadczyć tylko przez pełnienie służby? Czy zachęcam innych do korzystania z możliwości służenia w komitetach i uczestniczenia w wydarzeniach SA? Możesz wykorzystać ten temat na mitingu dyskusyjnym lub przesłać nam historię swojej drogi zdrowienia na adres essay@sa.org

Wykorzystanie naszych talentów dla dobra wspólnego

Ten Rosjanin zrozumiał, że coś nieistotnego dla niego może być przydatne dla innych.

Tego ranka modliłem się. Podczas mojego rytuału modlitewnego otrzymałem wiadomość od kolegi. Poprosił mnie o napisanie artykułu dla ESSAY na temat „Radości zdrowienia”. Czułem się tak, jakby Bóg mrugnął do mnie okiem, ponieważ w tym samym momencie dziękowałem Mu za przyjaciół ze wspólnoty w Petersburgu i za radość spędzania razem czasu.

Od wczesnego dzieciństwa przyzwyczałem się do porównywania się z innymi i często czułem się ułomny. To uczucie towarzyszyło mi przez całe życie. Co więcej, to uczucie sprawiło, że uciekłem w żądzę i inne uzależnienia. Moja choroba ciągle powtarzała: „Nie masz żadnych talentów. Rozejrzyj się dookoła: wszyscy oprócz ciebie zyskali coś znaczącego, ważnego i potrzebnego. Jesteś bezużyteczny”.

Żyjąc pod wpływem wad, takich jak pycha i ambicja, myślałem, że stanie się potrzebnym i znaczącym dla innych jest tożsamość z byciem wspaniałym człowiekiem. Dowiedziałem się, że choroba chce, abym czuł się „wielki”, a nie był po prostu sobą. Teraz, gdy rozwiła się mgła moich wad, zdaję sobie sprawę, że mój talent jest czymś prostym, czymś danym mi, a polega na stwarzaniu radości, szczęścia i komfortu dla innych ludzi.

Mam naturalną zdolność wymyślania żartów, które bawią innych, a nawet i mnie samego. Staram się wykorzystywać tę umiejętność, żeby przynosić radość i szczęście wszędzie tam, gdzie jestem - na mityngu, w kawiarni, na pikniku. Doskonale wiem, jak łatwo jest popaść w niezadowolenie i użalanie się nad sobą w czasie zdrowienia. Dlatego dla mnie bardzo ważne jest, aby w miejscach, w których jestem, panowała radosna atmosfera.

Kiedyś na grupie macierzystej jeden z nowo przybyłych członków SA powiedział, że bardzo bał się przyjść na mityng, a jeszcze bardziej otworzyć, ale kiedy usłyszał śmiech i radość w naszej sali, poczuł się komfortowo i postanowił zostać. Chciał się otworzyć, a ja poczułem wdzięczność i wzruszenie. W tym momencie zrozumiałem, że coś, co dla mnie nie było istotne, może być przydatne dla innych.

Innym razem, gdy potrzebowaliśmy zorganizować zlot, przypomniałem sobie, że już dawno chciałem zrobić film lub krótki teledysk. Tu moja umiejętność bawienia innych pod Bożym kierownictwem służyła naszej lokalnej wspólnotie. Razem zrobiliśmy film, który doprowadził do śmiechu ludzi na zlocie. W trakcie przygotowań do zlotu okazało się, że w naszej grupie jest wiele utalentowanych osób. Niektórzy z nich nie byli nawet świadomi swoich talentów, w tym ja, dopóki nie zaczęliśmy nagrywać. Od tego czasu nagrywamy takie filmy na każdy zlot odbywający się w naszym mieście. Wierzę, że każdy z nas ma talenty, które służą dobru wspólnemu. Chciałbym zachęcić wszystkich, którzy to czytają do zajrzenia w głąb siebie, aby odnaleźć swój talent. Nawet jeśli uważasz go za mało znaczący, tak jak ja, spróbuj wykorzystać ten talent do tworzenia radości i jedności.

Aleksy A., Petersburg, Rosja

(Zdjęcia str. E18) Utalentowani członkowie z Petersburga muzykują w sobotni wieczór na weekendowych warsztatach. (Str. E19) Rowerzyści SA w pobliżu słynnego stadionu piłkarskiego w Petersburgu.

Historie SA: Jestem jedyną osobą, którą mogę zmienić

Cześć, jestem Dan K., seksoholik. Syn Roya K, również seksoholika, i autora Białej Księgi SA. Spróbuję podzielić doświadczeniem, siłą i nadzieją, co łączy się z wpływem ojca na moje życie.

Nasze relacje były antagonistyczne, głównie z powodu naszych obsesji na punkcie wzajemnych wad charakteru. Uświadomienie sobie, że nie mogę zmienić nikogo innego zajęło mi wiele lat cierpienia. Jestem jedyną osobą, którą mogę zmienić - co jest już wystarczająco trudne. Cieszę się, że na krótko przed jego śmiercią w pełni się pojedналиśmy. Dziękuję Bogu za ten cud, bo byłoby bardzo smutno, gdyby odszedł bez wzajemnego przebaczenia.

Korzenie mojego uzależnienia tkwią w bólu i traumie, których doświadczyłem we wczesnym dzieciństwie. Żądza pojawiła się później, prezentując się jako wspaniały środek uśmierający. Wtedy mój tata był głęboko pogrążony w seksoholizm. Był albo emocjonalnie nieobecny, albo wściekły. To było straszne. Paraliżowało mnie, gdy zwracał się do mnie z krzykiem, jego twarz wykrzywiona wściekłością.

Wycofałem się z rzeczywistości w fantazje. Czytałem książki science-fiction, zawsze uciekając do innych światów. Zacząłem kompulsywnie jeść, żeby ukoić ból. Przed okresem dojrzewania odkryłem masturbację i od razu się uzależniłem. To było lepsze od jedzenia i fantazji, ale i te nałogi utrzymałem.

W wieku dojrzewania zacząłem zauważać dziewczyny, a fantazje stały się romantyczne. Byłem zbyt nieśmiały, by rozmawiać z dziewczynami, ale na pewno potrafiłem o nich fantazjować. Sparaliżowany strachem, żyłem w swojej głowie. Ze względu na doświadczenie emocjonalnego wykorzystania, wierzyłem w najgorsze o sobie, że jestem brzydki, wadliwi, nieodpowiedni. Przerazało mnie odrzucenie. Miałem głęboką potrzebę jakiś środków odurzających. Kiedy miałem 15 lat, dodałem narkotyki do tej mieszanki.

Patrząc wstecz, widzę, że mój Tata nie był złym człowiekiem. Nie był osobą wredną. Nie stosował przemocy fizycznej. Miał czułe serce, ale choroba sprawiła, że zachowywał się irracjonalnie i odreagowywał. Nie potrafił kontrolować wybuchów złości, niezależnie jak bardzo się starał. Raz wpadł w szat z powodu mojego małego wykroczenia, a potem płakał ze smutku i próbował mnie pocieszać.

W tym czasie ja też byłem już uzależniony, a uzależnienie postępowało w kierunku kradzieży czasopism dla dziewcząt, potem filmów porno, a następnie małżeństwa - „moralnego” ujścia dla mojej choroby. Małżeństwo stało się chore - żona wielokrotnie odkrywała dowody mojej choroby. Myślała, że wyszła za innego człowieka, nie za osobę, która uwielbiała tajemnice, intrygi, podrywanie i to, co zakazane. Dziś boli mnie, gdy pomyślę, jak bardzo ją skrzywdziłem.

Wiele razy próbowałem przestać, ale nie potrafiłem. Próbowałem religii, terapii i książek samopomocowych. Dla mnie lekarstwo zawsze było na zewnątrz - ktoś lub coś, co mnie naprawi. Magiczne myślenie! Nie zdawałem sobie jeszcze sprawy, że aby otrzymać nowe życie, będę musiał umrzeć dla starego.

W tym czasie Tata był już na programie zdrowienia. Dołączył do AA, gdyż wtedy w naszym mieście nie było programu uzależnienia od seksu. To właśnie poprzez AA poznał zasady 12 kroków zdrowienia, które miały stać się fundamentem Anonimowych Seksoholików. Próbował przepracować ze mną Dwanaście Kroków, ale nie byłem na to gotowy. Wtedy nie chciałem tego, co on miał. Kłóciłem się z nim o jego definicję trzeźwości. Przecież w masturbacji nie ma nic złego - mówiłem. Musiałem tylko nad tym zapanować.

Myślałem, że jego definicja trzeźwości wynika z jego chrześcijańskich przekonań. Później zrozumiałem, że Chrześcijańska moralność nie ma z tym nic wspólnego. Gdy rządzi uzależnienie, wtedy moralność, poczucie dobra i zła - nie są problemem. W miarę postępu choroby stałem się otwarty na wysiłki Taty, żeby do mnie dotrzeć. Posłuchałem jego rady i wstąpiłem do AA, ale po pięciu latach abstynencji seksualnej nastąpił nawrót choroby. Nadal żyłem żądzą. Nie rozumiałem, że żądza to pierwszy kieliszek. Prawdopodobnie, nie chciałem zrozumieć. Wiele lat później, gdy każdego dnia kapitulowałem wobec żądzy, odkryłem, że nie mam już ochoty oglądać pornografii, masturbować się czy uruchamiać seksualnie. Gdy nie ma pierwszego kieliszka, nie ma wyzwalacza, żeby się napić.

Miałem trzy okresy pięcioletniej abstynencji i trzy nawroty. Musiałem się nauczyć rozróżniać abstynencję i trzeźwość. Nadal zachowywałem się jak szalony, odreagowywałem, byłem pełen lęku, wściekłości i pretensji. Nawet kiedy przeniosłem się z AA do wspólnoty zajmującej się uzależnieniem od seksu, wciąż miałem nawroty, ponieważ pozwolono mi samemu definiować seksualną trzeźwość.

25 marca 2014 roku - pięć lat po śmierci taty - w końcu przyznałam, że jestem bezsilny wobec żądzy i dołączyłem do Anonimowych Seksoholików. Od tego czasu jestem wolny od chęci uruchamiania się. Szkoda, że mój tata nie doczekał mnie we wspólnocie Anonimowych Seksoholików. Byłoby to dla niego ogromne przeżycie, gdyby zobaczył mnie tu dzisiaj, przemawiającego na zlocie SA w Armenii.

Patrząc wstecz na te okresy abstynencji widzę, że moją motywacją były obawy przed uruchamianiem się, obawy przed konsekwencjami. Ponadto, pracowałem nad programem wybiórczo, na przykład miałem sponsora, ale nie korzystałem z jego pomocy, nie pracowałem nad krokami dalej niż Krok Czwarty, itd. Próbowałem wykręcić się stosując półśrodki. Programem kierowałem ja, a nie Siła Wyższa.

Obecnie jestem zdolny do tego, żeby się uczyć. Dlatego, że wiem, że osiągnąłem dna i pamiętam to uczucie. Dziś zrobię wszystko, by zachować trzeźwość. O ile utrzymuję zdrowy stan duchowy, jeden dzień na raz, mogę stawić

czoła wszystkiemu, co życie mi przynosi niezależnie od trudności. Chętnie wykorzystuję wszystkie narzędzia programu - telefony, meetingi, wiadomości tekstowe, służbę - wszystko co trzeba. Koniec z półśrodkami.

Moje drugie małżeństwo jest teraz niewiarygodnie wspaiałe, ponieważ nie jest zanieczyszczone żądzą. Jest w nim obecne zaufanie i prawdziwa intymność. Nie ma żądz w naszym łożu małżeńskim. To wynika z praktykowania zasad zdrowienia, o których tata pisał w Białej Księdze. Nie mam już oporów przed tymi pomysłami.

Uważam, że u podstaw mojej dawnej niechęci i oporu leżał lęk i ego. Wymagało to wiele cierpienia, abym znalazł się tam, gdzie jestem dzisiaj. Kiedy rozpacz wystarczająco się nasiliła, upadłem na kolana i pozwoliłem Bogu na wszystko, żeby tylko wytrzeźwieć. Potem czekałem jak przestraszony dzieciak, że Bóg wymierzy jakąś surową karę - tak jak karzący rodzic. Ale On nie zadziałał w taki sposób. Po prostu dał mi pełne, jasne zrozumienie tego, dokąd zmierzam, jeśli nie zmienię sposobu życia. Z absolutną jasnością ujrzałem otchłań - pełną grozę tej sytuacji. W tym czasie próbowałem kontrolować i cieszyć się żądzą - byłem bliski utraty drugiego małżeństwa. Przystałem chodzić na meetingi i pracować na programie. Jednak w wyniku tego, że zobaczyłem wizję mojej przyszłość, przełknąłem dumę i dołączyłem do programu SA. Żona w pełni mnie w tym wspierała.

Niektórzy z nas rzeczywiście doświadczają strasznych konsekwencji, ale nie myślę, że są jak kara represyjnego rodzica. Uważam, że to Boży sposób motywowania nas, zrodzony z Jego wielkiej miłości dla nas i pragnienia, żeby nas uratować. Dar rozpaczki jest wart swojej ceny. Wolność i radość płynące ze zdrowienia są po prostu niedostępne w inny sposób.

Jak więc wygląda poddanie się programowi w moim przypadku? Dla mnie kapitulacja oznacza działanie. Jeśli nie ma działania, nie ma kapitulacji. Wykonuję więc telefony do innych osób i kapituluję. Modlę się za osobę, którą postrzegam jako wyzwalacz. Nie tylko pragnę dla siebie trzeźwości, ale robię wszystko, by pozostać trzeźwym. Dziś jest to u mnie instynktowne.

Walka z żądzą jest przegrana, jak wejście na ring z bokserem wagi ciężkiej. Zrezygnowałem z prób walki z żądzą. Obecnie robi to za mnie mój Starszy Brat. On oczekuje, że odrobię pracę domową, zanim będzie za mnie walczył. O ile będę czynić Jego wolę i podejmować czyny miłości wobec innych, On przyjdzie i za każdym razem zgniecie tego potwora.

Trzeźwość to jedna sprawa. Zdrowienie to inna. Zdrowienie oznacza radzenie sobie z życiem na warunkach życia. Oznacza pracę na Krokach nad tymi wadami charakteru, które powodują emocjonalne upojenie - konflikty, strach, poczucie winy, urazy, itp. Gdy kapituluję wobec swoich wad, powoli zyskuję spokój i wtedy choroba ma mniej do zaoferowania. Jednak, jak mawiał tata, „Nie jestem wolny od żądz, ale jestem wolny, żeby nie kierować się żądzą”.

Wieczorna inwentura Kroku Dziesiątego jest kluczowa dla mojego zdrowienia i rosnącego pokoju ducha. Ukazuje mi wady, które są we mnie aktywne. W Kroku Szóstym staję się gotowy, aby Bóg je usunął. W Kroku Siódmym proszę Boga o ich usunięcie. Dawniej myślałem, że Krok Szósty oznacza gotowość, żeby zatrzymać te wady. Myślałem, że Krok Siódmy oznacza proszenie Boga o pomoc, żeby to ja je powstrzymał. Te interpretacje przechodziły przez filtr samowoli. Nie jestem w stanie kontrolować wad w mojej inwenturze. Jestem tak samo bezsilny wobec wad, jak wobec żądz.

Dziś proszę o gotowość, aby to Bóg je usunął. Proszę Boga, żeby je zabrał, i zrobił dla mnie to, czego sam nie mogę zrobić dla siebie. Tak samo z żądzą. A jeśli On ich nie zabiera, to pokazuje mi, że jest jeszcze coś dla mnie, z czego mogę się uczyć i rozwijać. Teraz postrzegam modlitwy, które pozornie pozostają bez odpowiedzi, jako okazje do rozwoju. Podobnie jak inni przede mną mogę szczerze powiedzieć, że jestem wdzięczny za bycie zdrowiejącym seksoholikiem.

Na końcu powinienem wspomnieć, że musiałem uzyskać pomoc z zewnątrz, aby utrzymać się na drodze zdrowienia. Cierpiąc na chorobę dwubiegunową, musiałem poddać się terapii. Cierpienie i szaleństwo choroby psychicznej w dużej mierze napędzały moje uzależnienia. Nie pozwalały mi w pełni wejść na program. Mówi się, że urazy to pierwszy zabójca osób uzależnionych. Zaobserwowałem u siebie i innych, że też trauma jest zabójcą osób uzależnionych. Moja żona jest na programie zdrowienia dwunastu kroków. Jest również pracownikiem

jednej z najlepszych klinik leczenia traumy w USA, a jej wykształcenie i doświadczenie potwierdzają tę obserwację.

Dziękuję Wam za zaproszenie mnie do służby i za pomoc w zachowaniu trzeźwości. Niech Siła Wyższa błogosławi Was ponad wszelkie oczekiwania. Wciąż wracajcie bez względu na wszystko.

Dan K., Kalifornia, USA

Ten tekst jest streszczonym i zredagowanym zapisem spikerki, którą Dan wygłosił przez Zoom na zlocie Ormiańskim 9 września 2022 roku. Pełny zapis można przeczytać na stronie sa.org/essay/articles. Można też posłuchać nagrania: <https://on.soundcloud.com/kJsMF>

Klucz do szczęśliwej i radosnej wolności

Miał smutne, pełne traum dzieciństwo, dziś jest wdzięczny, że jego ból i straszne doświadczenia pomagają wspierać innych uzależnionych od żądz.

Był taki czas, kiedy zastanawiałem się, dlaczego Bóg sprowadził mnie na ten świat. Zawsze czułem, że moje życie nie ma sensu. Miałem wielkie trudności, z dopasowaniem się, przynależnością gdziekolwiek. Moje dzieciństwo było bardzo trudne, pełne traumatycznych przeżyć. Nigdy nie rozumiałem, dlaczego musiałem przez to wszystko przechodzić, czemu służył cały ten ból. Żądza wkroczyła w moje życie w wieku sześciu lat, gdy członek rodziny wykorzystał mnie seksualnie. Nie był to pojedynczy incydent, ale wielokrotne wykorzystanie przez tę samą osobę. To doświadczenie było bardzo dziwne. Trudno mi to opisać - pełne mieszanych uczuć, ale jednym z najtrudniejszych do zrozumienia było uczucie przyjemności, które pamiętam podczas wykorzystywania. Wkrótce również inny krewny zaczął mnie wykorzystywać seksualnie, wielokrotnie. Myślę, że mniej więcej w tym czasie zacząłem mylić miłość z wykorzystaniem. Mniej więcej w tym samym wieku natknąłem się na zagraniczne magazyny z aktami i zacząłem oglądać pornografię.

Najtrudniejszą traumę doświadczyłem od matki. To było koło szóstego roku życia. Nie mam wątpliwości, że ta właśnie trauma ukształtowała moje życie. Powiedziała mi w twarz, że nie chciała mnie mieć, że byłem niechcianym dzieckiem, bo miała dość problemów między moim ojcem a dwójką obecnych dzieci. Powiedziała, że nie ma czasu, żeby się mną zajmować i tak też zrobiła. Usłyszenie tych słów od najbliższej osoby napełniło mnie wstydem i sprawiło, że poczułem się bezwartościowy i niegodny miłości. Żyłem potem przeproszając świat za swoją w nim obecność, zawsze nienawidząc siebie. Ojciec był oficerem marynarki handlowej, więc przez większość czasu był nieobecny. W krótkich okresach, kiedy był w domu, nasz dom wypełniała przemoc domowa, krzyki i wrzaski.

W kolejnych latach wykorzystywałem seksualnie innych chłopców i dziewczynki w moim wieku. Gdy osiągnąłem wiek dojrzenia zacząłem się masturbować, a oglądanie porno zajęło ogromną część życia. Do dwunastego roku życia byłem wykorzystywany seksualnie przez jednego z przyjaciół starszego brata. Rok później wzięłem pierwszy narkotyk i tak zaczęła się podróż w nowe ciemności. Moje ciało reagowało na narkotyki tak jakbym całe życie właśnie tego szukał. Trzy lub cztery lata później wypróbowałem już wszelkich dostępnych wtedy narkotyków, w tym alkoholu. Skończyło się na tym, że przez 5 lat byłem uzależniony od heroiny.

Gdy miałem dwadzieścia kilka lat Bóg wprowadził mnie do wspólnoty Dwunastu Kroków dla osób uzależnionych od narkotyków, co uratowało mi życie. W tych latach żyłem też żądzą, ale uzależnienie od narkotyków było bardziej oczywiste, bardziej chaotyczne. Wkrótce po tym, jak odstawiłem narkotyki, żądza pojawiła się w moim życiu w sposób bardziej oczywisty, ponieważ pornografia i masturbacja mną zawładnęły. Kolejne dziesięć lat zajęło mi uświadomienie sobie, że nie potrafię kontrolować swoich zachowań seksualnych i że muszę znaleźć rozwiązanie.

Przyjaciel ze wspólnoty zdrowienia z narkotyków zasugerował, żebym spróbował SA. Pamiętam te pierwsze mitingi SA, bardzo identyfikowałem się z wypowiedziami. Były one o wiele głębsze niż dzielenie w innej wspólnocie, zwłaszcza, gdy ludzie mówili o relacji z rodziną. Oczywiście moja choroba zaczęła atakować, mówiąc mi, że się nie kwalifikuję. Zaczęła mnie izolować, mówiąc mi, że jestem inny niż pozostali członkowie, którzy w większości byli młodszy i wydawali się mądrzejsi i bardziej wykształceni. W ciągu tych pierwszych trzech miesięcy

miałem często nawroty i przekroczyłem wiele granic. Kluczem dla mnie, przychodzącego z innej wspólnoty, był Krok Drugi. Musiałem zostawić za drzwiami SA swoją wiedzę i dumę.

Jestem bardzo wdzięczny SA. Dziś jestem trzeźwy od ponad dziewięciu miesięcy. To naprawdę cud dla mnie, uzależnionego od żądz i seksu od ponad 28 lat. Powoli zaczynam bardziej doceniać siebie i rozumieć swój cel w życiu. Jestem bardzo za to wdzięczny. Dziękuję też za to, że cały mój ból i straszne doświadczenia nie są zmarnowane, gdyż pomagają wspierać inne osoby uzależnione od żądz. Dziękuję SA za oddanie mi mojej duszy.

Ayman M, Aleksandria, Egipt

Kroki i Tradycje: Jak migocząca świeca

Jestem bardzo wdzięczny SA za ograniczone wymagania dotyczące członkostwa. Spełniam WSZYSTKIE wymagania: Mam pragnienie, żeby nie kierować się żądzą, i chcę być trzeźwy (Tradycja 3). Jestem wdzięczny za trzeźwość od 9 czerwca 2013. W początkach AA tłumaczy się, że nic nie było tak kruche jak grupa AA, i że tym poszczególnym członkom „przypominaliśmy płomyki świec migoczące na wietrze.”

Po 9 latach ciągłej trzeźwości i 10 latach aktywnej pracy na programie, sponsorowania wielu osób, zakładania grup, pozostawania w trzeźwości, obserwowania jak wiele osób przychodzi i odchodzi, myślę, że analogia do migoczącej świeczki jest całkiem trafna zarówno w przypadku jednostek, jak i grup.

„Na kowadle licznych doświadczeń wykute zostały zręby naszej wspólnoty” (Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji, str. 131). Doświadczenie AA było poligonem doświadczalnym dla Tradycji. Tak długo, jak będę podążał ścieżką wytyczoną „u moich stóp”, będę częścią rozwiązania problemu żądz. Problemu, który towarzyszy ludzkości od początków cywilizacji. Bardzo się cieszę, że Tradycje utrzymały SA wystarczająco długo, żebym też mógł dołączyć. Teraz czuję się odpowiedzialny za podjęcie aktywnej roli we wspieraniu i podtrzymywaniu naszych Tradycji i dzieleniu się doświadczeniem z nowymi członkami.

Jak dowiedziałeś się o SA? Kto ci powiedział, że są inni tacy jak ty? Czy był to terapeuta, przyjaciel, autorytet religijny? Jaki był Twój pierwszy miting? Czy pamiętasz jak dotarłeś na miting? Czy bałeś się wchodząc do sali? Jak się czułeś, gdy po raz pierwszy inni powiedzieli na głos o ogólnej naturze swojej choroby? Jak się czułeś, kiedy wypowiedzieli swoje daty trzeźwości? Czy ktoś miał ponad rok technicznej trzeźwości? Byłeś zszokowany?

Pamiętam wszystko, co powyżej. O SA powiedział mi oldtimer z AA. Wskazał mi człowieka, który został moim sponsorem. Powiedziano mi, żebym chodził na mitingi AA i SA, oraz zdobył książki Anonimowi Seksoholicy, Anonimowi Alkoholicy oraz Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji.

Na pierwszy miting sam się zawiozłem. Był to „Friday Knight Vancouver, Washington Cross Talkers” (nazwany po członku, który zmarł). Wchodząc do budynku byłem zdenerwowany. Nie byłem pewien, jak tam będzie. Czy będzie jak wszędzie, dobrzy kochający ludzie, którzy nie mieli takich doświadczeń, czy też ci ludzie rzeczywiście mieli osobiste doświadczenia? To pytanie szybko się rozwiązało! Kiedy miting się zaczął, każdy powiedział najpierw datę trzeźwości, potem krótko i ogólnie, gdzie zaprowadziła go żądza. Pierwszy raz w życiu wiedziałem, że przynależę. Kiedy przyszła moja kolej, powiedziałem dokładnie to samo, co wszyscy inni, bo słuchałem ich uważnie wiedząc, że utożsamiam się ze wszystkim, na serio! Wiedziałem, że jestem seksoholikiem! Byłem bardzo wdzięczny, że przynależę! Wszyscy mi powiedzieli: „Ciesz się, że tu jesteś, Jesse. Witaj. Ciągle wracaj!”

Podczas tego mitingu stałem się seksoholikiem. Wiedziałem, że jestem seksoholikiem nie dzięki książce, terapii, osobie religijnej czy programowi poprawczemu. Przede wszystkim musiałem być na mitingu! Dopiero wtedy mogłem się utożsamić.

Patrząc wstecz, ten pierwszy miting (tak przy okazji - to miting zamknięty) był momentem przemiany nie tylko w moim zdrowieniu, ale w moim życiu! Pewne rzeczy musiały się wydarzyć, żeby to doświadczenie mogło być czymś pozytywnym. Całkowicie przypominałem migoczącą świeczkę! Byłem nie-uczestnikiem. Byłem zmartwiony i ogólnie zdezorientowany. Ale nie próbowali zatrzymać mnie na zewnątrz, ani nie sugerowali, żebym poszedł gdzieś indziej. Dla mnie nie było innego miejsca. Byłem skończony. SA / AA dosłownie było moją ostatnią i ostateczną próbą zdrowienia. Nie miałem żadnego planu B.

Zwracam uwagę na zdanie na stronie 141 w Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji jakby było moim własnym: „Doświadczenie nauczyło nas w końcu, że pozbawienie alkoholika szansy, jaką oferuje nasza wspólnota, oznaczało niekiedy śmierć”.

Patrząc wstecz, widzę, że w czasie tego procesu nawet drobne zniechęcenie mogło mnie powstrzymać. Chciałem spróbować zdrowieć, ale przed moim pierwszym pozytywnym doświadczeniem - cokolwiek mogło skończyć to zdrowienie już na zawsze. Dla mnie ceną byłoby jednak życie. Od tamtego dnia koszt poniosłaby każda osoba, której próbowałem pomóc lub sponsorować. „Skąd mogli wiedzieć, że ja, osoba nierzadko przerażająca, dokonam zdumiewających postępów na drodze zdrowienia, będę pomagać innym oraz stanę się przyjacielem we wspólnocie?” (Por. *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 141).

Ponownie, jestem wdzięczny za nasze Tradycje: anonimowości, nie wypowiadamy się na temat spraw zewnętrznych, jesteśmy samowystarczalni, niesiemy posłanie, oraz pozwalamy innym decydować samodzielnie, czy należą do naszej wspólnoty. Jestem bardzo wdzięczny tym, którzy poświęcili czas, aby przeprowadzić mnie przez Kroki. Tym, którzy pozwolili mi uczestniczyć w mitingach, kiedy nie wiedziałem, czy przynależę. Jestem również wdzięczny za to, że mogę nieść posłanie nadziei jaśniejszej i bardziej spełnionej przyszłości. Jestem wdzięczny, że SA nadal podkreśla, że trzeźwość seksualna jest możliwa! Jestem wdzięczny za wiele rzeczy, zwłaszcza za to, że mamy określone wymagania dotyczące członkostwa w SA i że nie ma żadnych składek ani opłat. Żadna opinia innej osoby na mój temat nie może przeszkodzić w przyjęciu mnie do SA. Jestem członkiem, bo mówię, że chcę być wolny od żądz i zachować trzeźwość seksualną.

Jesse S., Alabama, USA

Komitet zakładów karnych SA: Kilka myśli i podziękowań z więzienia

Ponad 4 lata seksualnie trzeźwy, nasz przyjaciel w więzieniu dzieli się spostrzeżeniami na temat związku pomiędzy pracą na Krokach we właściwym duchu a swoją emocjonalną trzeźwością.

Bardzo doceniam Wasze myśli i modlitwy. Jestem wdzięczny za to, że miałem 18 miesięcy pomiędzy aresztowaniem a pójściem do więzienia, w którym to czasie mogłem seksualnie wytrzeźwieć, uczestniczyć w mitingach SA, pracować nad Krokami ze sponsorem, na nowo połączyć się ze starymi przyjaciółmi w AA i poddać się profesjonalnej terapii. Przed pójściem do więzienia udało mi się nawet dokonać kilku istotnych zadośćuczynień w ramach 9 Kroku. Dzięki łasce Boga i wspólnotom AA i SA, w czerwcu 2022 roku miałem 4 rocznicę trzeźwości seksualnej i 24 lata trzeźwości od alkoholu.

Utrzymanie trzeźwości seksualnej i wolności od żądz nie było tak trudne jak utrzymanie trzeźwości emocjonalnej. Przechodzę przez okresy lęku, złości, uzalania się nad sobą, poczucia winy, obwiniania i innych negatywnych stanów psychiczno-emocjonalnych, z których każdy różni się intensywnością i czasem trwania. Z czasem mijają. Tym, co naprawdę je podsyca jest czas i energia, którą im daję analizując je, rozmyślając nad nimi i walcząc z nimi. Tradycyjnie byłem jednym z tych „studentów” 12 Kroków, który wierzył, że powinienem rozpisywać i analizować każde drobne zaburzenie emocjonalne i negatywną myśl, która się pojawia. Zwykle kończyło się to frustracją i złością na siebie i na sponsora. Dużo czasu zajęło mi docenienie różnicy pomiędzy pracą nad Krokami kierowaną perfekcjonizmem, a pracą we właściwym duchu. Czasem wystarczy tylko uznać obecność negatywnego nastawienia i nie walczyć z nim, ani nie karmić go negatywnym myśleniem.

Z powodu Covid więzienie jest w stanie „pewnego zamknięcia” odkąd tu trafiłem w styczniu 2020 roku. Każdego dnia mamy tylko kilka godzin na rekreację i bibliotekę. Nie ma nabożeństw w kaplicy ani programów, w ramach których normalnie odbywają się mitingi AA lub SA. W lecie próbowałem zorganizować miting SA wśród pięciu innych zainteresowanych osób w mojej części mieszkalnej. Niestety, to się rozmywa. Dwóch chłopaków zostało przeniesionych do innej części mieszkalnej, a kolejny przestał chodzić, bo nie lubił „całego tego gadania o Bogu”.

Największym wyzwaniem, przed którym stoi pozostała dwójka z nas, jest znalezienie regularnej przestrzeni do spotkań, która zapewni minimalny poziom prywatności do czytania i dzielenia się. Czasami udaje nam się znaleźć wolny stolik na zewnątrz podczas rekreacji, oczywiście zależnie od pogody. Druga osoba nie zgadza się z definicją trzeźwości SA, więc ostatnie kilka razy, kiedy się spotkaliśmy, czytaliśmy z „Zielonej Księgi” wspólnoty SAA. Każdy z nas na zmianę czytał na głos stronę lub dwie. Udało mi się z nim podzielić sporą częścią mojej historii. Zadaje

wiele pytań dotyczących mojej trzeźwości. Nie wiem, czy w ogóle mu pomagam, ale możliwość przejrzania mojej historii pomaga mi utrzymać zaangażowanie w program SA.

Wiele straciłem przez te doświadczenia ... dom, karierę, a także kilku przyjaciół i rodzinę. Dzięki pobytowi w zakładzie karnym nie mam innego wyboru, jak tylko polegać na Sile Wyższej. Przez cały czas zdrowienia nigdy nie musiałem poddać się i skapitulować na tak głębokim poziomie, jak ostatnio. Kiedy wyjdę, chcę zacząć wszystko od nowa. Uczestnicząc w mitingach AA i SA oraz pracując nad programem, proces ten powinien być bardziej znośny.

Byłem w areszcie domowym przed procesem w domu rodziców, kiedy Covid rozszerzył się na USA. Zamknięto osobiste mitingi AA i SA, więc codziennie uczestniczyłem w telefonicznym mitingu SA w południe. Szczególnie podobało mi się na mitingu to, że mogłem słuchać wielu historii kobiet. Zwykle uważam, że to męska choroba, więc kobiety patrzą na nas jak na podłe istoty. Dobrze jest usłyszeć perspektywę naszych siostr na tę chorobę. Mam uznanie dla ich odwagi i otwartości.

Doceniam, że dzielicie się swoim zadośćuczynieniem 10-go Kroku. Miałem szczęście, że przed przyjściem do więzienia udało mi się dokonać kilku bardzo ważnych zadośćuczynień w ramach 9 Kroku. Wraz z literaturą AA i SA oraz innymi książkami duchowymi, czytam sporo książek związanych z biznesem i technologią. Biorę też udział w kursie korespondencyjnym na certyfikat asystenta prawnego (paralegal). Wszystko to w ramach przygotowań do ponownego wejścia w świat. Prawdopodobnie skończę wykonując różne prace, aby zarobić na życie, a jedną z nich będzie projektowanie stron internetowych i grafiki oraz zarządzanie projektami kreatywnymi jako freelancer, czyli to, co robiłem przed aresztowaniem. Zobaczymy. Wszystko jest możliwe - jeden dzień na raz.

J.H., osoba osadzona, w liście do członka z grupy macierzystej w Centreville, Wirginia, USA

Informacje ze świata: Czułem, że jestem w domu

Kiedy usłyszałem, że regionalny zlot EMER w 2022 r. odbędzie się w Armenii, natychmiast poprosiłem w pracy o dwa tygodnie wolnego w październiku. Wiedziałem z przeszłości, jak bardzo ożywcze i wzmacniające są zloty i spotkania po zlotach, nie chciałem więc przegapić tej radości. Naprawdę zlot przerósł najśmielsze oczekiwania!

Armenia okazała się bardzo bezpiecznym i przyjaznym krajem. Zwiedziłem najważniejsze punkty miasta z innymi „przed-zlotowymi ptakami” i byłem zdumiony jego tysiącletnią historią. Mieliśmy miting na patio pięciogwiazdkowego hotelu, w którym mieszkali niektórzy członkowie. Rozkoszowaliśmy się koncertem w Operze. Poszliśmy do muzeum sztuki dziecięcej. Piliśmy świeżo wyciskany sok z granatów i cieszyliśmy się doskonałymi restauracjami bufetowymi.

W środę wielu z nas pojechało wspólnie taksówkami do górskiego kurortu Cachkadzor, gdzie znajdował się hotel zlotowy, gdyż następnego dnia miało się odbyć zgromadzenie regionalne EMER. Osoby, które przyjechały wcześniej urządziły mitingi i odbywały spacer po okolicy.

Zlot przyciągnął uczestników z wielu stron świata: Niemcy, Wielka Brytania, Irlandia, Belgia, Holandia, USA, Polska, Włochy, Hiszpania, Singapur, ZEA, Austria, Rosja, Ukraina, Słowacja, Litwa, Węgry, jak również 48 członków z Iranu, którzy jechali 12 godzin samochodami, a następnie 22 godziny autobusem! Ich widok sprawił mi wielką radość, gdyż w 2016 roku miałem szczęście odwiedzić irańską wspólnotę w trzech miastach. Energia, entuzjazm i radość członków z Iranu były zaraźliwe: byli pierwszymi, którzy rano wychodzili pobiegać lub poćwiczyć, tańczyli przy każdej okazji w ciągu dnia i mocno nas przytulali. Czułem się głęboko poruszony, widząc przytulających się Irańczyków i Amerykanów oraz braci z walczących krajów siedzących przy jednym stole. Naprawdę jesteśmy duchową wspólnotą, w której polityka czy przekonania religijne nie tylko nie są dyskutowane, ale nawet przekraczane!

Temat przewodni zlotu to „Byliśmy w domu”, zainspirowany broszurą Początki o formacyjnych latach SA, a także przez fakt, że nasz założyciel Roy K. był pochodzenia ormiańskiego. W sobotę o godz. 19.00 odbył się miting hybrydowy z Danem K., synem Roya, który podzielił się wspomnieniami o swoim dzieciństwie, ojcu i historią zdrowienia z seksoholizmu. To było wyjątkowe doświadczenie uczące pokory, które przyprawiło mnie o gęsią skórę. Godzinę później Joyce, 92-letnia siostra Roya, podzieliła się swoim spojrzeniem na młodość i brata. Obie

wypowiedzi jeszcze bardziej zmieniły Roya w człowieka takiego jak my, osobę z zaletami i wadami, a ja stałem się jeszcze bardziej wdzięczny za to, że założył SA. Bardziej niż kiedykolwiek dostrzegłem też rękę kochającego Boga działającego w życiu tego złamanego i niedoskonałego człowieka, który oddał się pracy nad Dwunastoma Krokami. Mieliśmy niesamowity pokaz talentów z grą na pianinie, żartami, hiszpańskim karaoke, wieczorną pieśnią do Boga, wspaniałym recitalem poezji angielskiej/perskiej i mnóstwem irańskiego tańca.

Po zlocie kilku z nas wyruszyło na zwiedzanie kraju. Pojechaliśmy w pięć osób wynajętym samochodem. Doświadczylem dobrej woli, koleżeństwa, miłości i wrażliwości. Zwiedziliśmy klasztor z początku IV wieku. Zeszliśmy do dołu, w którym przez 12 lat więziony był wczesnochrześcijański święty. Cieszyliśmy się wołowym kebabem i grillowanymi warzywami w restauracji, patrząc na grecką świątynię zbudowaną w 77 roku. Pływaliśmy w basenie wspaniałego lokalnego pensjonatu. Zbieraliśmy winogrona z lokalnych winorośli i migdały z drzew migdałowych. Było mi smutno opuszczać ten kraj, ponieważ naprawdę doświadczyłem tematu zlotu - poczułem, że jestem w domu.

Luc D., Gandawa, Belgia

Opis zdjęć na stronach 30-31 z [Essay](#) PDF:

- Zgromadzenie Regionalne EMER z udziałem delegatów z 15 intergrup z Europy i Bliskiego Wschodu.
- Jedna z sal na przerwach, gdzie zapewniono ciągłe tłumaczenie w języku angielskim, perskim i rosyjskim.
- Grupowe ćwiczenie na strunach ilustrujące, że nasza wspólnota jest większa niż suma jej części.
- To dynamiczne ćwiczenie pokazało, jak choroba nie może nas skrzywdzić, gdy jesteśmy ze sobą połączeni.
- Wiele osób dołączyło do członków z Iranu, gdy zaczęli tańczyć na koniec pokazu talentów.
- W Armenii jest kilka niesamowitych klasztorów z początku IV wieku.
- Po zlocie osoby z Holandii i Słowacji cieszą się podczas wędrówki w górach.

Spis SA - aktualizacja regionalnego komitetu dostosowawczego

Nadal trwa spis Anonimowych Seksoholików, który odbywa się co 10 lat. Przedstawiciele regionalni przesyłają informacje o tym, jak uzyskać dostęp do formularza rejestracyjnego mitingu i jak go wypełnić. Wypełnione rejestracje mitingów są udostępniane członkom ogólnego zgromadzenia delegatów (GDA) i innym zaufanym sługom co piętnaście dni. Ten proces przekazywania informacji zwrotnej pomaga zaufanym sługom docierać do obszarów, które nie brały udziału w spisie. Na koniec października 2022 roku zarejestrowało się około 30% znanych wcześniej mitingów. Ponad 50% zarejestrowanych mitingów odbywa się częściowo online, czy to przez Zoom, Skype, telefon, czy w formacie hybrydowym. Większość mitingów planuje utrzymać swoją część online w miarę zanikania pandemii. Kraje Ameryki Łacińskiej otrzymują przetłumaczone instrukcje od swoich przedstawicieli regionalnych. Uwaga dotycząca sposobu wykorzystania informacji z formularza spisu: tylko biuro główne SA (SAICO) otrzymuje osobiste dane kontaktowe, natomiast Regionalny Komitet Dostosowawczy (RAC) otrzymuje tylko oznaczenie regionu i liczby obecności na mitingach z formularza rejestracji online. Zaufani słudzy RAC chcą podziękować wszystkim tym, którzy w ostatnim czasie zarejestrowali swój miting.

Farley H., Przewodniczący komitetu RAC

Postępujące zwycięstwo w Kolumbii

Szczególnie dziękujemy Komitetowi Międzynarodowemu SA za wsparcie finansowe, które umożliwiło Antonio S., Delegatowi Regionu Ameryki Łacińskiej, odwiedzenie nas z okazji 10go zlotu narodowego w Cali w dniach 14-17 października 2022 r. Antonio odwiedził grupy w Medellín, Armenii, Bogocie i Cali, co wzbogaciło nasze mitingi o jego doświadczenie, siłę i nadzieję zdrowienia. Uczestnicy podkreślali, jak ważne są tego typu świadectwa, które umacniają ich w procesie zdrowienia. Zlot pobił kolumbijski rekord ilości, gdyż zgromadził 51 uczestników z Meksyku, Kostaryki, Gwatemali, Ekwadoru, USA, oraz wiele osób z różnych regionów Kolumbii, a także Brazylijkę uczestniczącą przez Internet. W sobotni wieczór pokaz talentów zaprezentował umiejętności wielu kolegów. Każdy wyraził swoje uczucia na temat tego, co to wielkie wydarzenie znaczyło dla jego osobistego procesu zdrowienia. Zloty i wizyty oldtimerów są podstawą dalszego ratowania tych, którzy cierpią z powodu tej przytłaczającej choroby. Intergrupa SA Kolumbia

Gdy jesteś w Rzymie ... bądź trzeźwy

Miałem przyjemność pojechać do Rzymu na listopadowy zlot włoskojęzycznej wspólnoty. Odbывał się w pięknym miejscu w centrum Rzymu, tuż za Koloseum, co widać na zdjęciu (zrobionym z ogrodów miejsca zlotu). Przyjechało około 40 włoskojęzycznych osób ze wspólnoty, głównie z Włoch, ale także ze Szwajcarii, Niemiec, Polski i Wielkiej Brytanii. Wielką radością było słyszeć głębokie dzielenia, szczere rozmowy, zjeść dobre jedzenie (kiedy jesteś w Rzymie ...), i zobaczyć, jak bardzo wspólnota się rozwinęła od czasu, gdy kilka osób rozpoczęło podróż do trzeźwości i zdrowienia SA w 2017 roku. W pierwszym warsztacie zorganizowanym we Włoszech, w Weronie w listopadzie 2017 r., wzięło udział zaledwie piętnaście osób. Odbylem wspólną rozmowę z bratem z Rzymu, podczas której zdaliśmy sobie sprawę (niespodzianka!), że włoska wspólnota SA jest teraz dobrze rozwinięta, i że kieruje nią Siła Wyższa, a nie żaden oldtimer, czy jakakolwiek osobistość. A to oznacza, że jesteśmy pod opieką, dopóki pozostajemy na tratwie ratunkowej SA.

Tratwa ratunkowa SA była czymś więcej niż tylko przelotnym tematem zlotu - metafory morskie były w centrum wspólnoty przez cały weekend. Pokaz talentów został zorganizowany w ten sposób, że członkowie zostali podzieleni na drużyny, lub „okręty”, angażując się w bitwę morską - zdobywali punkty dzięki wyzwaniom takim jak śpiew, dubbing niemych kreskówek i inne zabawy. Wszystko to pomogło w kluczowym Kroku Zero - uczestniczenie we wspólnocie zdrowienia i nawiązanie więzi z innymi osobami, bez których trudno jest poczuć Prawdziwą Więź.

Jednym z najbardziej radosnych momentów to widzieć, jak zapala się światło nadziei u brata, który nigdy nie był na bezpośrednim mityngu SA, oraz widzieć (i słyszeć) jego zdumienie, gdy czuje się komfortowo, związany i spokojny spędzając czas z grupą osób z SA z różnych środowisk próbujących żyć w duchu rozwiązania. To doświadczenie powtarzało się u mnie wielokrotnie, gdy uczestniczyłem w zlotach i dniach skupienia od początku 2011 roku. Kiedy patrzyłem na SA z zewnątrz, nie rozumiałem, dlaczego wspólnota jest tak ważna. Gdy byłem na dnie rozpacz i w końcu uzgodniłem ze sponsorem, że udział w zlocie może być pomocny, również dla mnie zapaliło się światło nadziei. Mam nadzieję, że wkrótce wrócę na kolejne włoskojęzyczne spotkanie SA. Naprawdę nie chodzi o jedzenie, zabytkowe miasta i wspólną pogodę! Odkryłem, że rozwiązanie SA dobrze działa i mówi po włosku.

Seksoholik z Wielkiej Brytanii

Finanse SAICO - 31 października 2022 r.

• Przychody	\$276,450
• Wydatki	\$360,827
• Dochody - Wydatki	-\$84,377
• Rezerwa rozważna	\$159,706
• Całkowite środki	\$304,906

Nowe grupy - Grudzień 2022

- Sheffield, Anglia, Wielka Brytania
- Tunbridge Wells, Anglia, Wielka Brytania
- Tooele, Utah, USA
- Sharonville, Ohio, USA
- Saskatoon, Saskatchewan, Kanada

Strona internetowa Essay

ESSAY z dumą prezentuje swoją innowacyjną i wielojęzyczną stronę internetową. Angażując się w lepsze niesienie posłania seksoholikom na całym świecie, zespół ESSAY, nadzorowany przez Radę Powierników, zbudował essay.sa.org, responsywną stronę internetową, co oznacza, że można ją czytać jako magazyn cyfrowy 21go wieku na smartfonie, tablecie i komputerze.

- Na stronie startowej przeczytaj 6 głównych tekstów każdego wydania Essay, posłuchaj ich nagrań oraz zobacz ich tłumaczenia i nagrania na osiem różnych języków!
- Na stronie Essay przeczytaj i posłuchaj wszystkich ponad 20 artykułów z każdego wydania oraz ich nagrań w języku angielskim.
- Na stronie Archiwum można wyszukać artykuły z poprzednich wydań oraz ich nagrania po angielsku i w innych językach.
- Aby móc słuchać wszystkich nagrań podczas jazdy samochodem, spaceru, gotowania itp. zaloguj się na swojej ulubionej platformie podcastowej.
- Ciesz się dużą kolekcją dowcipów o zdrowieniu, kreskówek ESSAY, wierszy osób ze wspólnoty, zdjęć z sal mitingów oraz filmów z serii „Nagłe olśnienia” (Aha! Moments) na stronie Getting Involved (Zaangażowanie).

Podczas gdy strona startowa oraz Getting Involved (Zaangażowanie) są darmowe, strony Magazine, Archive i Podcast są przeznaczone dla płatnych subskrybentów, aby sfinansować koszty tego projektu. Jest to ambitny projekt, który mamy nadzieję nadal ulepszać i powiększać z Waszą pomocą - dlatego szukamy:

- Wolontariuszy, którzy chcą pomóc w załadowaniu artykułów z minionych numerów, w celu zbudowania kompletnego archiwum ESSAY.
- Wykwalifikowanych tłumaczy i osób nagrywających audio na różne języki.
- Członków z umiejętnościami projektowania stron internetowych, graficznego, inżynierii dźwięku, promowania podcastów.
- Karykaturzystów i ilustratorów, poetów i fotografów.

Dołącz i pomóż nieść posłanie radosnego zdrowienia SA na cały świat: editor@sa.org

Essay Luty 2023 - Radość służby

W lutowym numerze przeczytaj, jak członkowie z całego świata doświadczają radości dzięki służbie innym, a której zawsze szukali w żądzy.

- **Dlaczego nadal jestem w SA:** Brat z Iranu wyjaśnia, że przybył do SA, bo musiał, jednak został, gdyż praca na Krokach doprowadziła go do radości służby.
- **Droga do czwartego wymiaru:** Ameer z Iraku opisuje, jak przeszedł od fałszywego wielowymiarowego doświadczenia duchowego - uzależnienia, do prawdziwego czwartego wymiaru, jakim jest służenie innym.
- **Wielka Formuła:** Osoba z USA dzieli się radością uczynienia SA dobrym i bezpiecznym miejscem dla kobiet.
- **Mitingi telefoniczne są naszym ratunkiem:** Juan z Murcii w Hiszpanii zakładał codzienne mitingi, aby połączyć hiszpańskich członków SA mieszkających z dala od innych.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Essay Luty 2023: Radość służby (termin nadsyłania tekstów: 1 stycznia 2023) Wielka Księga AA mówi o tym bardzo wyraźnie: „Twoje obecne zadanie polega na tym, aby być w miejscu, w którym możesz być najbardziej użyteczny dla innych.” (Wielka Księga AA, str. 103). Jakie jest twoje doświadczenie?

Essay kwiecień 2023: Świątowanie definicji trzeźwości SA (termin: 1 marca 2023) Opowiedz nam o cudach, które wydarzyły się w Twoim życiu, odkąd zaakceptowałaś naszą wspólną Definicję Trzeźwości.

Essay Czerwiec 2023: Trzeźwe podróżowanie (termin: 1 maja 2023) Jakie masz sposoby utrzymania trzeźwości podczas podróży w wakacje?

Essay Sierpień 2023: Nowi członkowie - jak ich powitać i zachęcić do pozostania (termin: 1 lipca 2023) Jakie strategie ma Twoja grupa domowa, aby pomóc nowym członkom?

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

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