

## Essay Luty 2022 – Radość służby

Polska wersja tekstowa. Pełne graficzne 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](mailto:essay@sa.org)

Copyright © 2023 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.*

## Spis treści

Od Redakcji .....	2
Co dzieje się w SA - Rozwój SA zależy też od Ciebie! .....	3
Listy do Essay .....	3
Miejsca mitingów SA .....	4
Narzędzia praktyczne - Poranna rutyna .....	4
Jego dawne pogrążanie się stało się nadzieją dla nowych osób .....	4
Radość służenia Królowi!.....	5
Trzeźwość jest tam, gdzie moje serce .....	5
Radość służby - Radość tłumaczenia Essay na hiszpański .....	6
Poświęcanie czasu mojej rodzinie też jest służbą .....	6
Oddanie dwóch godzin mojego czasu pozwala mi zachować trzeźwość .....	8
Sprawić, żeby SA stało się lepszym miejscem dla kobiet .....	8
Opowieść o przemianie od mitingu do grupy .....	9
Historie SA - Odnajdywanie Boga w pięknie natury .....	10
Oddanie porno .....	11
Ulotka – Duchowość służby.....	12
Bóg kieruje wlotami i upadkami mojego życia .....	12
Kroki i Tradycje: Dzielenie się światłem sprawia, że jest ono dwa razy jaśniejsze.....	14
Pomoc z zewnątrz jest częścią mojego Jedenastego Kroku .....	15
SA CFC - Początek mitingu SA w więzieniu .....	15
Informacje ze świata .....	16
Kalendarz wydarzeń SA .....	16
Letnia aktualizacja RAC - globalny spis mitingów SA.....	17
Wydanie Essay Kwiecień 2023 - Doświadczanie cudu trzeźwości SA.....	18
Prześlij swoją historię.....	18

## Od Redakcji

Radość służby ...wielu z nas doświadcza jej pierwszy raz w życiu w pierwszych tygodniach i miesiącach zdrowienia: najpierw przychodząc punktualnie na mitingi grupy macierzystej, potem pomagając w przygotowaniu sali, a gdy tylko możemy, sponsorując innym, dając w ten sposób za darmo i z radością to, co sami otrzymaliśmy za darmo i z radością. Dzięki sponsorowaniu zaczynamy czuć się przydatni w wyjątkowy sposób. Nasza mroczna przeszłość staje się największym bogactwem. Sponsorowanie innym pomaga nam mieć spełnione i zdrowe życie. Zaczynamy pomagać na poziomie Intergrupy i regionu, organizować warsztaty i zloty, tłumaczyć lub poprawiać teksty. Potem zaczynamy robić to samo poza wspólnotą: poprawiamy nasze relacje z dziećmi, małżonkami, rodzicami, kolegami i przyjaciółmi poprzez służbę.

W tym numerze przeczytaj, jak osoba z Kostaryki doświadcza radości służby tłumacząc co 2 miesiące ESSAY na hiszpański, jak Holender ożenił się w trzeźwości i odkrył, że poświęcanie czasu rodzinie i pracy nie pozbawia wspólnoty należytą służby. Preczytaj, jak Ameer z Iraku doświadczył przemiany swojego mitingu w solidną i zdrową grupę SA. Dołącz do Walijczyka podczas spacerów odnajdując Boga w pięknie natury. Posłuchaj historii o tym, jak Słowaczka uwolniła się od porno, które krzywdziło ją przez wiele lat. Preczytaj nowe informacje Regionalnego Komitetu Dostosowawczego dotyczące spisu mitingów SA oraz informacje o międzynarodowym zlocie w lipcu w Krakowie.

We wspólnocie, Zespół redakcyjny, [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org)

*Naszym prawdziwym celem jest to, aby stać się jak najbardziej użytecznymi dla Boga i ludzi. (AA, str. 78)*

Na okładce: Zdrowiejący seksoholicy z całego świata mogą zaświadczyć, że służba chętnie świadczona w duchu pokory i anonimowości jest największą radością w ich życiu.

## Co dzieje się w SA - Rozwój SA zależy też od Ciebie!

Wspólnota SA nadal spełnia swoje zadanie, aby być dostępną dla seksoholika, który jej potrzebuje. Mamy mitingi w ponad 70 krajach, a także wiele mitingów online. Każda nowa osoba, który potrzebuje SA, może znaleźć miting!

**Czat z powiernikami.** W zeszłym roku zaczęliśmy organizować kwartalne sesje Zoom, aby rozmawiać z powiernikami w nieformalny sposób. Możecie poznać swoich powierników i dowiedzieć się, co myślą. Słuchajcie ogłoszeń waszych regionalnych delegatów i Intergrup.

**Finanse.** Biuro główne SA (SAICO) nadal jest wypłacalne, ale inflacja dotyka nas tak samo jak wszystkich innych. Rok 2022 zakończyliśmy z ponad ośmiomiesięczną rezerwą, przekraczającą oczekiwaną przez nas ostrożną rezerwę sześciomiesięczną. Budżet na rok 2023 zakłada deficyt, który ma być pokryty z tej nadwyżkowej rezerwy. Budżet zakłada również, że my jako Wspólnota staramy się osiągnąć wyższy poziom datków niż w 2022 roku. Możemy zwiększyć datki na poziomie lokalnym, które będą przekazywane do Intergrup, regionów i SAICO. Możemy też wpłacić datki bezpośrednio do SAICO na stronie [sa.org/contribute](https://sa.org/contribute). Pamiętajcie: nie przyjmujemy żadnych dotacji z zewnątrz, więc nasze finanse zależą całkowicie od nas.

**Złoty międzynarodowe.** Ciesz się wakacjami w Europie: już teraz możesz zarejestrować się na międzynarodowy zlot w Krakowie w lipcu 2023 roku! Zlot w Jerozolimie w styczniu 2024 roku jest już przygotowany. Zlot w Los Angeles w lipcu 2024 jest w trakcie przygotowania, a Dallas zostało zatwierdzone na lipiec 2025. Zaplanuj swój udział - możemy spotkać przyjaciół SA z całego świata! Zob. str. 32-33 (oryginalny PDF po angielsku) lub przejdź do <https://www.sa.org/events/> po więcej informacji.

**Informacja publiczna.** Osoby z Komitetu Informacji Publicznej (PIC) były ostatnio bardzo aktywne. Wkładają one wiele wysiłku przygotowując informacje, aby lepiej przyjąć nowo przybyłe kobiety. Tworzą też więcej filmów do wykorzystania na stronie sa.org i w całym SA.

**Dostępność.** Intensywnie zajmujemy się sprawami dostępności w SA. Główna strona internetowa sa.org wkrótce otrzyma modyfikacje, które uczynią ją bardziej dostępną. Organizatorzy międzynarodowych i regionalnych zlotów zajmują się sprawami członków niesłyszących oraz niewidomych.

**Rejestracja mitingu.** Jeśli Twój miting nie jest zarejestrowany w spisie, zrób to już dziś! Spis kończy się w tym miesiącu, co wpłynie na całkowitą zmianę narzędzia do znajdowania mitingów (Meeting Finder) na stronie sa.org.

**Praca w służbach.** W tym roku czterech z ośmiu powierników kończy służbę. Jeśli masz ponad 5 lat trzeźwości, rozważ zgłoszenie się do tej ważnej służby, aby pomóc utrzymać SA dostępne i działające dla wszystkich potrzebujących. Jeśli jeszcze nie masz wystarczającej trzeźwości, to przejdź ze swoim zdrowieniem na kolejny poziom pełniąc inną służbę - w lokalnej grupie, Intergrupie lub Regionie. Możesz też skontaktować się z biurem głównym SAICO ([saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)) w sprawie służby w komitetach międzynarodowych. Porozmawiaj ze sponsorem o tym, co możesz zrobić.

Eric H., Floryda, USA, Przewodniczący rady powierników

## Listy do Essay

Wróciliśmy do domu

Drogi Essay, dziękuję za relację ze zlotu Wróciliśmy do domu (We Were Home) w Armenii. Podczas pierwszego miesiąca w naszej wspólnocie zachęcono mnie, żebym uczestniczyła w niedzielnym mitingu Tylko spokojnie - więc zrób to (Easy Does It But Do It) - mitingu studiowania literatury w bardzo miłej rodzinnej atmosferze. To rzeczywiście okazało się prawdą. W tej grupie szybko poczułam się jak w rodzinie.

W każdą niedzielę byliśmy na mitingu z tymi samymi ludźmi i to było bardzo miłe uczucie. Nasza rodzina była dość międzynarodowa i skupiała się na Krokach i Tradycjach, aby mieć zdrowe mitingi. Mieliśmy uczestników z takich krajów jak USA, Belgia, Hiszpania, Iran, Wielka Brytania i wiele innych.

Ostatnio „nasz” irański członek uczestniczył w zlocie w Armenii. W domu ma drukarkę 3D, więc wykorzystał ją do zaprojektowania własnych medalionów trzeźwości SA! Jak widać, są one niezwykle piękne i przede wszystkim bardzo wyjątkowe. Zrobił po jednym dla każdego członka grupy i przywiózł je na zlot. Przekazał medalion dla mnie koledze z mojego kraju, który też uczestniczył w tym zlocie. Kolega dał mi go w bardzo szczególnym momencie - zaraz po tym, jak oddałam Pierwszy Krok na lokalnym mitingu.

Nie potrafię opisać, jak bardzo dzięki temu odczułam silną więź z innymi oraz to, że jestem kochana. Nie jestem już sama. Jestem częścią tej wspaniałej wspólnoty. Jak mówi Biała Księga: „Budowaliśmy prawdziwą Więź. Wróciliśmy do domu” (SA, str. 243).

Cieszę się ze spotkań towarzyskich, które mamy z lokalną wspólnotą. Chodzimy na spacer, gramy we frisbee na lokalnych zlotach, przygotowujemy dobre jedzenie, aby przyciągnąć uczestników z innych grup oraz dużo się śmiejemy. Naprawdę czuję się w SA jak w domu - tak jak mówi mój medalion.

Nathalie V., Antwerpia, Belgia

## Miejsca mitingów SA

Mitingi SA mogą odbywać się praktycznie wszędzie ... (zdjęcia w wydaniu angielskim PDF)

Miting First Things First - Lincoln, Nebraska, USA

Miting wtorek wieczorem - Bryan, Texas, USA

Miting w kawiarni - Bangalore, Indie

Miting w piątek wieczorem - Long Beach, Kalifornia, USA

Prześlijcie zdjęcia: Wyślij miejsce mitingu na adres [essay@sa.org](mailto:essay@sa.org). Pamiętaj, aby podać imię, adres, nazwę grupy i miasto mitingu.

## Narzędzia praktyczne - Poranna rutyna

*Każdego dnia w roku, w domu, czy na wakacjach, Holender szuka Siły Wyższej podczas porannego spaceru.*

Każdego poranka mój alarm włącza się o 5:30 - 365 dni w roku, czy to w domu, czy na wakacjach. Wstaję, zakładam ubranie na piżamę i wychodzę na 30-minutowy spacer. Tu zaczyna się poranny rytuał, wspierający mój codzienny program SA. Metoda ta polega na właściwym nastawieniu (uwaga, poświęcenie, skupienie i medytacja), na oddychaniu, oraz na terapii zimnem.

Na zewnątrz czuję, że moje ciało budzi się do życia. Uświadamiam sobie „tu i teraz” za pomocą zmysłów: świeżość poranka, bryza, zapachy w parku, moje stopy na ziemi. Zwalniam tempo i szukam swojej Siły Wyższej. Dziękuję Bogu za wszystko, co tylko przychodzi mi do głowy. Uznaję bezsilność wobec żądy i wielu innych rzeczy oraz odmawiam modlitwę Trzeciego Kroku. Modlę się za moich sponsorów, rodzinę i ludzi, których spodziewam się dzisiaj spotkać.

W domu biorę matę, kładę się na podłodze i przez kolejne 30 min wykonuję ćwiczenia oddechowe. Te ćwiczenia mają wiele pozytywnych skutków dla mojego zdrowia, a także zwiększają odporność. Opisanie tutaj wszystkich skutków zajęłoby zbyt wiele miejsca. Po ćwiczeniu oddechowym wchodzę pod prysznic, przez chwilę cieszę się ciepłą wodą, a następnie przekręcam kran na zimną wodę. Tak przez dwie minuty. Utrzymuję niski oddech i staram się rozluźnić ciało. To też ma pozytywny wpływ na mój organizm. Na przykład, jest bardzo dobre dla krążenia krwi, i daje zastrzyk energii. Dodatkowo te ćwiczenia redukują napięcie, ponieważ uczą moje ciało rozluźniać się podczas stresu. Pomagają mi czuć się bardziej komfortowo w ciągu dnia, nawet w trudnych sytuacjach. A im bardziej czuję się swobodnie w ciągu dnia, tym mniej jest powodów, by szukać ucieczki w żądy. Jestem wdzięczny Sile Wyższej za wszelką pomoc wspierającą mój program SA i stan duchowy.

Allard G., Zwolle, Holandia

## Jego dawne pograżanie się stało się nadzieją dla nowych osób

*Odnalazł wolność, szczęście i znacznie więcej, razem z innymi osobami ze wspólnoty w Iranie.*

W czynnym uzależnieniu miałem hasło „Bycie samemu w niebie jest trudniejsze niż z dziewczyną w piekle”. We wczesnym dzieciństwie nie wyobrażałem sobie świata bez dziewczyn. Wyśmiewano mnie, że bawię się z nimi zamiast z chłopakami. Kogo to obchodziło? Jeśli chodziło o mnie, to lubiłem niewinne zabawy z dziewczynami.

Jednak stopniowo ta niewinna dziecięca radość zamieniła się w głębokie i żałosne bagno, w którym się pograżałem. Naprawdę tragiczne. Z czasem żądza odebrała mi tę dziecięcą niewinność i przyniosła nieszczęście. Wewnętrzna radość zamieniła się w zepsutą skorupę, atrakcyjną na zewnątrz, ale w środku zgniłą i pełną udręki. Szukałem pocieszenia biegając od objęć jednej osoby do drugiej, ale moje ciało, serce i dusza cierpiały z bólu i pustki. Najgorsza była udręka duchowa - moją duszę przepełniało cierpienie.

Jednak w tym staczaniu się w przepaść, pewnego dnia odnalazłem małe miejsce, które bardzo szybko stało się dla mnie schronieniem. Znalazłem tam przyjaciół, którzy mieli takie same rany jak ja, ale byli szczęśliwi i tańczyli, a w ich oczach było jasne światło. Bardzo dziwnie było widzieć ludzi, którzy dawniej żyli w ciemnym uścisku żądy, obecnie szczęśliwych i swobodnie tańczących. Okazało się, że była to rocznica trzeźwości jednej z osób - pierwszy raz w życiu śmiałem się i tańczyłem.

Zdumiewała mnie ta radość - że wolność od ciemności była możliwa, że radość była możliwa. Źródło we mnie, które dawno wyschło, odżyło na nowo. Na początku zdrowienia nie miałem entuzjazmu ani ducha - zdrowienie było tylko słowami. Ale wtedy, jakimś cudem, żyłem radością tej nocy. Śmiałem się bez skrępowania, bez popisywania się, bez niepokoju - śmiałem się z głębi serca. W moich oczach pojawiło się nowe światło nadziei.

Czy kiedyś doświadczyłeś przyjemności wypicia szklanki wody? Popołudniowej drzemki? Wiatru o poranku lub spokoju wieczora w blasku słońca? Gdybyś przed laty zadał mi te pytania, pomyślałbym, że straciłeś rozum. Jeśli jednak dziś zastanawiasz się nad takimi prostymi cudami jak te, to mówię, że doszedłeś do mądrości. Kto wie, może elementem szczęścia, które płynie z programu, jest ta różnica między dawną wiedzą a dzisiejszą mądrością.

Wielu myśli, że szczęście bierze się z osiągnięć, albo z sukcesu po długim wysiłku. Dziś dla mnie wszystkie życiowe doświadczenia - te dobre, te złe i te okropne - są podstawą do szczęścia: Nie żałuję przeszłości, ani nie obawiam się przyszłości. Zostałem sprowadzony na dno - do punktu, w którym chciałem się uczyć, a program mnie nauczył. Nauczyłem się żyć ze swoimi mocnymi i słabymi stronami - szczęśliwy, że jestem sobą, szczęśliwy z tym, co mam. Dążę do poprawy we wszystkich dziedzinach życia i modłę się o to, ale nie siedzę beczynnie czekając. Dawne rany pozostały, na ciele i duchu, i zawsze będą. Słyszałem jednak, że każda blizna na ciele sportowca jest ozdobą. Moje dawne pograżanie się i każda rana w mojej głowie mówi o nadziei dla nowej osoby - że nie jest sama.

Amin A., Isfahan, Iran

## Radość służenia Królowi!

Jesteś matką, za którą zawsze tęskniłem  
Obsypującą mnie czułością i ogarniającą miłością  
Jesteś ojcem, którego nigdy nie miałem  
Prowadzącym i wychowującym mnie na mężczyznę  
Jesteś bratem, którego zawsze chciałem mieć  
Idącym ze mną ręką w rękę, gdy wpadałem w odmęty  
Jesteś siostrą, która tuliła mnie w smutku  
Siedząc ze mną w ciszy, gdy łzy spływały mi po twarzy  
Jesteś żoną, za którą zawsze tęskniłem  
Łączącą moją duszę z twoim wnętrzem  
Jesteś przyjacielem, który zna każdy mój sekret  
Wspierając mnie bez osądzania, gdy jestem przy Tobie  
Jesteś nauczycielem, którego zawsze potrzebowałem  
Nauczając mnie swoją miłością i prowadząc z troską  
Jesteś terapeutą, który pokazał mi, jak zdrowieć  
Wysłuchując mnie, potwierdzając i akceptując, pomagając mi stać się świadomym  
Jesteś królem, któremu zawsze chciałem służyć  
Twoje drogi są prawdą, a Twoja wola jest najwyższa  
Ty jesteś moim Bogiem i Stwórcą  
W Tobie wszystkie moje relacje są odkupione

Daniel S., Nowy Jork, USA

## Trzeźwość jest tam, gdzie moje serce

*Aga dużo rysowała, żeby nie czuć euforii podczas zlotu, a potem nie mieć obniżonego nastroju. Ten obraz jest o braterstwie i byciu częścią rodziny.*

Uczestnictwo w zlotach jest jednym z najsilniejszych narzędzi zdrowienia. Doświadczyłam tego ponownie w ostatni weekend, razem z 50 uczestnikami z 7 krajów. Odkąd w zeszłym roku po raz pierwszy wybrałam się na

zimowy zlot Exeter, stał się on priorytetem w moim planie. Tego typu spotkania zawsze są pewnym wyzwaniem i tym razem musiałam zmierzyć się z faktem, że byłam jedyną kobietą, co nie było łatwe, gdyż pojawiła się żądza. To samo przydarzało mi się wcześniej. Kiedy w życiu działało się coś dobrego, choroba chciała mnie odzyskać.

Kiedy zauważyłam swoje ciemne myśli i zaczęłam rozważać odwołanie rezerwacji, moje uzależnienie zaczęło szeptać, że nie zasługuję na to, żeby tam być. Jednak dwa lata trzeźwości były w tym czasie moją kotwicą. Natychmiast skapitulowałam wobec tego, więc pokój powrócił do mojego serca. Wtedy przypomniałam sobie to, co słyszałam już wiele razy. Moja trzeźwość i zdrowienie nie zabierają ani żądz, ani wad charakteru. Uczą mnie jednak jak z nimi żyć, wykorzystując wszelkie dostępne narzędzia, szczególnie w rozwijaniu życia duchowego i pogłębianiu relacji z Siłą Wyższą. Po raz kolejny moja słabość zamieniła się w siłę.

Udział w poprzednich zlotach uświadomił mi, że należę do SA, ale w tym roku doświadczyłam cudownej siły braterstwa, akceptacji, zrozumienia i miłości od wszystkich uczestników. Nauczyłam się, że na programie zdrowienia wszyscy jesteśmy równi, mimo różnych historii życiowych. Mam nadzieję, że wiele wyniosłam ze spikerek, więc chcę to teraz pomnożyć i podzielić się z innymi, którzy nie mogli tam być - np. przez sponsorowanie.

Aga M., Edynburg, Wielka Brytania

## Radość służby - Radość tłumaczenia Essay na hiszpański

Moja praca nie ma nic wspólnego z projektowaniem graficznym, reklamą, ilustrowaniem magazynów ani niczym podobnym. Przed laty na początku w SA łączyłem projektowanie biuletynu parafialnego z sesjami czatu i pornografii. Tylko dzięki cudowi Siły Wyższej nigdy przez przypadek nie umieściłem obrazu żądz w jednym z tych biuletynów. Co logiczne, jakość mojej pracy była słaba, a czasu poświęcałem dwa razy więcej niż normalnie. Zostawałem wtedy do późna i łatwo się denerwowałem, gdy ktoś krytykował moją pracę.

Miałem kilka epizodów odstawienia w SA, od kilku dni do kilku miesięcy bez karmienia się żądzą. Stałem się „periódico”, czyli notorycznym nawrotowcem, powtarzającym w kółko te same schematy. Dziś od roku trzeźwości dzieli mnie niecały miesiąc, a kolana drżą na samą myśl o podjęciu tragicznej decyzji i ponownym nawrocie. Nauczyliście mnie, że zdrowienie następuje jeden dzień na raz i że służba jest podstawowym filarem trzeźwego i szczęśliwego życia. Dlatego jestem bardzo wdzięczny za to, że otrzymałem możliwość bycia częścią grupy tłumaczącej Essay na hiszpański.

Dziś jest niedziela, pierwszy stycznia 2023 roku, to najbardziej produktywny dzień, jeśli chodzi o pracę nad Essay z grudnia 2022 roku. Essay jest dziełem wyjątkowo dobrym, ilustracje są wysokiej jakości, teksty są przedstawione z elegancją i trzeźwością, nie ma przesady w stosowaniu koloru czy wielkości czcionki. Jestem pewien, że gdybyśmy zrobili ogólnoswiatowy konkurs czasopism wspólnotowych o tematyce Dwunastu Kroków, nasz ukochany Essay zdobyłby pierwsze miejsce.

Praca nad przekładem magazynu z angielskiego na hiszpański polega nie tylko na wycinaniu i wklejaniu zdjęć, ale także na tłumaczeniu tekstów. Czasem nie jest to łatwe zadanie, gdyż niektóre zwroty przy dosłownym tłumaczeniu tracą sens. Następnie wprowadzamy zmiany tam, gdzie to konieczne i staramy się, aby gotowe teksty były zrozumiałe dla hiszpańskojęzycznych czytelników.

Zespół zajmujący się tłumaczeniem składa się z mężczyzn i kobiet z różnych krajów, z różnym stopniem znajomości języka angielskiego, ale ze wspólnym pragnieniem służenia innym. Jest między nami koleżeństwo, a nasze serca przepełnia dumą i radością, gdy widzimy przekład każdego kolejnego wydania. W tej pracy wszyscy wygrywamy. Czytanie historii osobistych robi wrażenie - w jakiś sposób nawiązujemy pozytywną więź z ich autorami. Jesteśmy ogromnie wdzięczni za możliwość pełnienia tej służby.

Javier C., Costa Rica

## Poświęcanie czasu mojej rodzinie też jest służbą

*Ożenił się w trzeźwości i odkrył, że poświęcanie czasu rodzinie i pracy nie pozbawia wspólnoty należnej jej służby.*

Na początku w SA byłem sam, nie miałem pracy, samochodu, pieniędzy - miałem dużo czasu. Był rok 2009, a z powodu kryzysu gospodarczego byłem bezrobotny. Uczestniczyłem w 3-4 mitingach tygodniowo, codziennie dzwoniłem do sponsora, codziennie pisałem prace na programie i w ciągu roku przetłumaczyłem na holenderski Białą Księgę SA, Wielką Księgę AA i Zdrowienie postępuje. Mimo to miałem jeszcze sporo czasu, bo nie

wypełniałem już żądzą każdej wolnej minuty. Podejmowałem się wielu służb, takich jak przygotowanie kawy i herbaty, sprzątanie po mitingu, literaturowy, prowadzący, skarbnik i otwierający salę.

W pierwszym roku zaangażowałem się w organizację warsztatów 12 kroków SA. Pod koniec weekendu zrobiliśmy listę zadań, do których mogli się zapisać uczestnicy. Kiedy spojrzałem na listę, wciąż w połowie pustą, zauważyłem, że spiker weekendu - osoba z 14-letnim stażem trzeźwości - zapisał się na czyszczenie toalet. Nikt inny się nie zapisał! Intuicyjnie umieściłem swoje imię obok jego. Wspólnie wyczyściliśmy toalety. Dla mnie to było duchowe przebudzenie i najważniejszy punkt weekendu. Później został moim sponsorem.

Brałem też udział w zakładaniu Intergrupy w moim kraju. Byłem przewodniczącym Intergrupy przez dwie kolejne kadencje. W międzyczasie zostałem też sekretarzem na Zgromadzeniu Regionu SA. Wkrótce byłem też Zastępcą Delegata i uczestniczyłem w Generalnym Zgromadzeniu Delegatów w 2013 roku, mając zaledwie 4 lata trzeźwości. Było to bardzo ambitne, jednak w rzeczywistości przerosło mnie. Zrozumiałem, że to trochę za dużo, więc przestałem podejmować się służby na tym poziomie.

Rola pioniera nowo powstającej wspólnoty SA w kraju była darem, błogosławieństwem i radością. Jednak powierzenie stałego przywództwa sumieniu grupy wymagało pewnego czasu. Z moją osobowością nie jest łatwo pracować w zespole. Ani dla mnie, ani dla zespołu. Zazwyczaj intuicyjnie i szybko wiem, co najlepiej zrobić. Jedyne co musi zrobić zespół, to się ze mną zgodzić. Ponieważ nie znoszę odkładać na później i czekać na osoby, które działają wolniej, po prostu zaczynam robić to, co i tak chcę zrobić. Łatwo zauważyć, że ma to niewiele wspólnego z sumieniem grupy. Jestem bardzo wdzięczny, że Bóg w swojej nieskończonej mądrości oddał mnie w ręce grupy pijaków seksualnych, którzy są tak powolni w podejmowaniu decyzji i tak niechętni autorytetom, że nie mam innego wyboru, jak tylko poddać się i skapitulować. To była moja jedyna szansa na trzeźwość i najlepsza rzecz, jaka mogła mi się przytrafić.

Moją przyszłą żonę poznałem w 2014 roku. Pobraliśmy się rok później. Powoli wycofałem się ze służby w Intergrupie, ze zgromadzenia regionu i z prawie wszystkich służb, które zajmowałem. Od tamtej pory nie uczestniczyłem w Intergrupie ani w zgromadzeniu. To była ulga dla mnie i zapewne błogosławieństwo dla nich. Jestem bardzo wdzięczny za wszystkie możliwości służby, które mogłem podjąć w pierwszych latach zdrowienia. Bez tego nie dałbym rady. Był to wspaniały i ekscytujący czas.

Dziś mam żonę, trójkę dzieci, samochód, pracę, dom i bardzo mało czasu. Dowiedziałem się, że istnieje wiele innych sposobów pełnienia służby, poza funkcjami w strukturze służb. Uczestniczyłem w zlotach, przemawiałem na mitingach, wspomagałem innych w ich trzeźwym randkowaniu, organizowałem warsztaty i pisałem teksty do Essay. Sponsor uczy mnie, że dobrej jakości życie jest dla mnie najlepszą służbą, jaką mogę oddać wspólnocie. Oznacza to, że oddając swój czas rodzinie i pracy nie pozbawiam wspólnoty służby, którą jestem jej winien.

Niektóre służby są mi bardzo bliskie, kontynuuję więc ich pełnienie z wielką radością. Pierwsza to otwieranie sali na miting, który założyłem 6 lat temu. To nadal mój miting macierzysty. Po drugie, oddałem się służbie koordynowania tłumaczeń literatury wspólnotowej na holenderski. Cieszę się, że robimy to wspólnie z sąsiednim krajem. Po trzecie, najbardziej lubię pracować z innymi osobami nad trzeźwym randkowaniem. Na jednym z pierwszych zlotów usłyszałem, że SA nie ma negatywnej definicji trzeźwości wszystkiego, czego nie można robić, ale pozytywną definicję trzeźwości wiary w małżeństwo dla seksoholika. Możliwość zobaczenia, jak kaleka miłości odnajduje tę wiarę i faktycznie oświadcza się kobiecie, to jeden z najpiękniejszych darów programu.

Daan L., Haga, Niderlandy

TEMAT DYSKUSJI - W jaki sposób doświadczam radości służby?

Autor tekstu „Poświęcanie czasu mojej rodzinie też jest służbą” opisuje, jak miał dużo czasu na służbę SA, kiedy wytrzeźwiał w 2009 roku i nie wypełniał już każdej wolnej minuty żądzą. Wymienia wszystkie służby, które pełnił w pierwszych latach zdrowienia - służby, które są też dostępne dla nas. Ożenił się po sześciu latach trzeźwości jako radosny i szczęśliwy singiel. W kolejnych latach zobaczył, że poświęcanie czasu rodzinie i pracy to także świetny sposób pełnienia służby.

Czy doświadczylem radości służby? Czy podejmuję wszelkie możliwe działania, aby zwrócić wspólnocie wszystkie dary, które mi ofiarowała? Czy pełnię służbę na grupie macierzystej? W Intergrupie lub regionie? Czy pomagam przy organizacji wydarzeń SA? Czy nadal pełnię skromne służby, które pełniłem na początku? Jakie mam przydatne doświadczenie, umiejętności i zainteresowania? Czy je wykorzystuję w służbie ludziom wokół mnie?

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

## Oddanie dwóch godzin mojego czasu pozwala mi zachować trzeźwość

*Wiele godzin w służbie złożyło się na wiele trzeźwych i radosnych 24 godzin od sierpnia 2018 roku.*

Kiedy zacząłem chodzić na mityngi w 2008 roku, nie chciałem pełnić żadnej służby w SA. Ale w sobotę 5 sierpnia 2018 roku - to moja obecna data trzeźwości - zacząłem czuć się inaczej. W niedzielę, już następnego dnia, lokalna grupa przegłosowała mnie jako delegata na Intergrupę. Wcześniej robiłem tylko takie rzeczy jak rozkładanie krzesel, zastępowanie prowadzącego mityngi, przygotowanie kawy, służenie jako tymczasowy sponsor itp. Ostatnio, razem z innymi osobami z SA, pomogliśmy jednemu z nas w przeprowadzce. Jak na ironię, wszyscy członkowie SA, którzy pomagali przy przeprowadzce, są w tej samej linii sponsorowania.

Przypomina mi się następujące zdanie współzałożyciela AA, Billa W., z Wielkiej Księgi: „Jeżeli alkoholikowi nie uda się udoskonalić i pogłębić swojego duchowego życia przez pracę i samopoświęcenie dla innych, nie będzie on w stanie przetrwać pewnych prób i gorszych momentów, które go czekają”. (AA, str. 15) Skąd wiem, że to prawda?

Potwierdzają to moje własne doświadczenia! Patrząc na moją przeszłość - wszystkie te lata chodzenia na mityngi SA - półśrodków - unikania służby w obawie, że zabierze mi „mój czas”. Obecnie, po doświadczeniu duchowego przebudzenia w wyniku pracy nad Dwunastoma Krokami SA, na co dzień czerpię radość z praktykowania zasady ofiarności. Wiem, że jeśli poświęcę 2 godziny na pomoc komuś w przeprowadzce lub pojedę z przyjacielem SA odwiedzić kogoś w więzieniu, to będę trzeźwy przez te 2 godziny. Gdy te godziny służby zsumują się do 24, to mamy już cały dzień! To nie jest „matematyka seksoholika”! (To zupełnie inny temat!) Wielka Księga AA mówi: „Wypracowujemy [własne rozwiązanie] własną metodę uporania się z problemem zarówno na płaszczyźnie duchowej, jak i altruistycznej”. (AA, str. xxxiv)

Jeszcze raz: Jaka może być radość z pełnienia służby? Wydaje się, że radość i służba sobie przeczą! Czy nie mam prawa otrzymać tego, co moje? Kto odda mi sprawiedliwość za długotrwałe nadużycia i traumatyczne przeżycia, których doświadczyłem? Czy nie mam prawa trzymać się „uzasadnionych uraz”? Nie wiem jak u Ciebie, ale kiedy myślę w ten sposób, zaczynam czuć się odłączony od Siły Wyższej i wspólnoty SA. To niebezpieczne dla tego człowieka! Muszę upraszać - nie komplikować. Zaufaj Bogu, uporządkuj dom i pomagaj innym. Dziękuję, że mogłem się podzielić. Na tym zakończę.

Hal C., Wirginia, USA

## Sprawić, żeby SA stało się lepszym miejscem dla kobiet

*Czyny odważnych osób mogą przekształcić grupy macierzyste, Intergrupy, a nawet całą wspólnotę SA.*

Moje doświadczenie radości ze służby poprzez działania, żeby SA stało się lepszym miejscem dla kobiet obejmuje to, jak jedna osoba, potem grupa macierzysta, następnie Intergrupa, a w końcu międzynarodowa wspólnota SA stały się lepsze dzięki podjęciu działań mających na celu bardziej komfortowe przyjęcie mnie, kobiety.

Moja grupa macierzysta miała codzienne mityngi w południe, na które przychodziło tylko trzech, może czterech członków. Inne osoby z naszej grupy nie chciały przychodzić, ponieważ ja tam byłam. Wtedy pewien gentleman, który regularnie uczęszczał na mityngi w południe i który odbierał telefony od mężczyzn z naszej grupy, pewnego dnia zaryzykował. Powiedział mężczyznom, że jeśli chcą z nim porozmawiać, mogą go spotkać tylko na mityngach w południe. Wkrótce zaczęli pojawiać się inni mężczyźni, którzy przychodzą do dziś. Od tego czasu wszyscy odnieśliśmy ogromne korzyści z dzielenia się naszymi męskimi i kobiecymi perspektywami. Grupa została przemieniona dzięki odważnemu działaniu jednej osoby.

Moja grupa macierzysta dostosowała sposób działania, aby lepiej mnie przyjąć, kiedy pewien mężczyzna wysłał mi prywatną wiadomość na naszym czacie Zoom. Grupa postanowiła wyłączyć funkcję czatu, abym mogła komfortowo uczestniczyć w mityngach. Aby lepiej dostosować się do mnie, zdecydowali, że wszelkie ważne informacje mogą być wysyłane mailem. Od tego czasu cieszyłam się tymi mityngami w spokoju i komforcie.

Intergrupa też stała się dla mnie lepszym miejscem, zapraszając mnie do założenia mityngu przyjęcia dla kobiet w celu powitania nowych kobiet w SA i zaoferowania im sponsorowania, jednocześnie opowiadając się za mieszanymi mityngami. Zaproponowali również, a następnie przegłosowali, aby odbyły się warsztaty dotyczące



zdrowych interakcji na mieszanych mitingach. Na końcu, komitet warsztatowy zebrał wywiady na temat mitingów mieszanych i otworzył grupę Whatsapp, aby podzielić się nimi z członkami SA na całym świecie.

Osoby z międzynarodowej społeczności SA uczyniły dla mnie lepsze miejsce, zapraszając mnie do przedstawienia pewnego mojego pomysłu na forum Komitetu Informacji Publicznej. Komitet ten z kolei zaprosił mnie do przyłączenia się do niego i rozpoczęcia prac nad zasobami dla kobiet na stronie sa.org. W tej chwili opracowujemy materiały, które przedstawimy radzie powierników i ogólnemu zgromadzeniu delegatów.

Laura W., Floryda, USA

## Opowieść o przemianie od mitingu do grupy

*Prawdziwe zaangażowanie w grupę macierzystą na poziomie uczestnictwa w mitingach, jak również służb, dało temu Irakijczykowi długotrwałą trzeźwość oraz radość.*

Gdybym chciał streścić Wielką Księgę AA, jeśli chodzi o znaczenie służby, użyłbym jednego słowa - radość! Moje życie zostało przeniesione z nieszczęścia do radości poprzez dobrowolne ofiarowanie siebie innym ludziom. Jak to trafnie jest napisane w Wielkiej Księdze AA: Czuliśmy bezgraniczną radość, ponieważ nasze życie przestało być pasmem frustracji. (AA, str. 129) Doświadczyłem realizacji zasady opisanej w Rozwiązaniu: Jaką miarą dawaliśmy, taką otrzymywaliśmy z powrotem. (Biała Księga SA, str. 243)

To prawda! Jestem teraz uzależniony od służby (w dobrym sensie!). Radość zdrowienia nie ogranicza się do trzeźwości - obejmuje ona również pomaganie innym i bycie świadkiem ich zdrowienia! Przez lata doświadczałem fałszywej radości - pustki żądz. Obecnie doświadczam serdecznej radości, która daje poczucie spełnienia dzięki zdrowieniu i służbie! Wielka Księga mówi o tym w piękny sposób: Chociaż wiedzieli, że jeśli chcą zachować trzeźwość, muszą pomagać innym alkoholikom, okazało się, że jest jeszcze coś ważniejszego - poczucie szczęścia, które znaleźli w dawaniu siebie innym ludziom. (AA, str. 159)

Nawyki służby zaczęły się od chodzenia na wiele mitingów w tygodniu. Przez wiele godzin każdego dnia byłem obecny na mitingach Zoom. Oczywiście przed zdrowieniem spędzałem co najmniej tyle samo czasu, jeśli nie więcej, na karmieniu żądz. Jeśli mogę poświęcać czas na żądzę, to na pewno mogę poświęcać czas na zdrowienie. Moja podróż zdrowienia doprowadziła mnie do dołączenia do grupy SA Gulf, mojej grupy macierzystej. Jestem całkowicie zaangażowany w tę grupę. Uczestniczę w każdym mitingu, także w mitingach organizacyjnych.

Kiedyś grupa była bardzo mała. Na mitingu organizacyjnym było tylko trzy do pięciu osób, w tym ja. Mieliśmy dwa mitingi w tygodniu, w poniedziałki i piątki. Prowadziłem ten miting przez ponad rok. Inne osoby robiły to samo przez wiele miesięcy. Poniedziałkowy miting upadł. Czy opuściłem grupę? Czy umyłem ręce od jakiegokolwiek odpowiedzialności? Czy bezmyślnie założyłem, że wola Boga jest, abyśmy się rozpadli? Zdecydowanie nie! Powiedziałem: „Boże, pomóż mi pełnić Twoją wolę!” i poszedłem dalej.

Jako grupa wyczuliśmy wspólne zagrożenie, z jakim mamy do czynienia w podstępny, zaskakujący i potężny seksoholizm. Postanowiliśmy więc stać się wirtualną grupą zdrowienia, otwartą na wszystkich w SA w świecie arabskim. Na każdym mitingu organizacyjnym spędzaliśmy 2-3 godziny na samym omawianiu wewnętrznych spraw grupy! Stworzyliśmy siedem służb, aby jak najwięcej osób z grupy miało szansę pełnić służbę na rzecz grupy. Wkrótce doświadczyliśmy prawdziwej radości, widząc wspaniałe efekty wspólnej służby, która przekształciła miting w stabilną grupę zdrowiejących osób. Dziś jesteśmy znani jako silna grupa SA, której mitingi koncentrują się na trzeźwości i zdrowieniu oraz która stosuje Tradycje w jak największym stopniu.

Wszyscy cieszymy się, że możemy uczestniczyć i przyczyniać się do rozwoju grupy. Stworzyliśmy też małą grupę zadaniową jako część grupy macierzystej, żeby omówić dynamikę grupy, zobaczyć, co możemy poprawić oraz jak uniknąć problemów, które pojawiły się w innych grupach. Sumienie grupy nie ogranicza się do mitingów organizacyjnych. Praktykujemy je na co dzień! Otwarcie omawiamy w atmosferze otwartej na wszystkich każde „zastrzeżenie”, upewniając się, że jest ono odpowiednio rozważone i potraktowane z szacunkiem. To najlepszy sposób, żeby zastosować zasady Kroków 1,2 i 12 - przyznać się do całkowitej bezsilności wobec siebie i innych, dotrzeć do Siły Wyższej, która pomoże mi mieć zdrowe relacje z ludźmi, oraz nieść postanienie radosnego zdrowienia seksoholikom! To działa! Rzeczywiście doświadczam obietnic Kroku Dwunastego, o których mowa w rozdziale „Praca z innymi”: „Życie nabierze nowego znaczenia. Widzieć, jak ludzie odzyskują zdrowie, jak pomagają innym, jak znika samotność, a w zamian rozwija się wokół ciebie wspólnota i masz mnóstwo przyjaciół - to

doświadczenie, którego nie możesz przegapić. Wiemy, że nie będziesz chciał go przegapić. Częste kontakty między nami i spotkania z nowicjuszami są jasną stroną naszego życia.” (Wielka Księga, str. 90)

Dziś doświadczam radości nie tylko uczestnicząc w mitingach, ale także przyczyniając się do zdrowia grupy oraz widząc, jak staje się ona jasnym punktem zdrowienia i niesienia postania Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Nie tylko trwam w trzeźwości, ale jestem szczęśliwy, radosny i wolny!

Ameer M., Irak

## Historie SA - Odnajdywanie Boga w pięknie natury

Mam na imię Mike i jestem seksoholikiem. Moja data trzeźwości to 7 sierpnia 2005 roku. Wspólnota SA dała mi drugą szansę życia i od tego czasu jest najważniejsza dla mojego zdrowienia. Od czwartego roku życia zawsze czułem się inny, gorszy, byłem jakby na zewnątrz patrząc do środka. Bałam się ludzi i ukrywałam przed nimi swoje prawdziwe ja. Zamiast tego odgrywałem jakieś role starając się, żeby mnie polubili. W wieku siedmiu lat miałem obsesję na punkcie ładnych dziewczyn z klasy - podglądałem, marzyłem i fantazjowałem o nich. Nie było jeszcze elementu seksualnego, ale obsesja była silna. Byłem „romantycznie” uzależniony od żądy. Z czasem stałem się dzieckiem zaburzonym.

Odkryłem masturbację w wieku 11 lat i szybko stała się tajnym mechanizmem radzenia sobie, używanym do zarządzania wszystkimi niewygodnymi uczuciami. Była ekstatyczną ucieczką, z którą eksperymentowałem, żeby osiągnąć dłuższe i większe odloty. Szybko uzależniłem się też od pornografii. Zaburzyło to moją zdolność budowania jakichkolwiek relacji z dziewczynami, a potem kobietami. Wpłynęło na zdolność nawiązywania więzi z innymi ludźmi, stałem się więc samotnikiem. To podkopało jakiegokolwiek zainteresowanie obiecującą karierą. Stałem się pustą skorupą, moja żądza się powiększała, zerwała na mej duszy, emocjach, zostawiała mnie pustym, z coraz większym bólem. Przez 10 lat próbowałem na różne sposoby przestać, ale nie było to możliwe. Wypróbowałem cztery wspólnoty 12-krokowe, w tym SA.

W wieku 32 lat byłem już zdesperowany. Dnem było dostrzeżenie prawdziwej duchowej kondycji i uświadomienie sobie, że nie mam wyjścia. Uważałem, że pozostało mi już tylko nieustanne pograżanie się w coraz większy ból i deprawację. Zdałem sobie sprawę, że będę musiał poważnie spróbować jednej ze wspólnot S. To była naprawdę ostatnia deska ratunku.

Próbowałem terapii (znowu) i po raz pierwszy byłem w pełni szczerzy z terapeutką. Nie udawała, że rozumie uzależnienie od seksu, ale potrafiła wspierać mnie w poszukiwaniu własnych rozwiązań. Jakimś cudem doszedłem do wniosku, że masturbacja to mój wróg, a nie przyjaciel. Terapeutka pomogła mi pójść do wspólnoty S, gdzie „można z tym wszystkim zerwać” - czyli do SA.

Przepracowałem 12 kroków, a następnym cudem na mojej drodze było dowiedzenie się, że żądza jest niewidzialnym monstrem, które mnie zabija. W końcu poznałem swój problem oraz to, że kapitulacja była początkiem rozwiązania. W SA trudno mi było znaleźć sponsora i dobrą wspólnotę. Kluczowe okazały się zloty. Kilka razy zachwiałem się w determinacji, aby wytrwać w SA. Jednak terapeutka pomogła mi utrzymać właściwy kurs przez pierwsze dziewięć miesięcy. Po tym miałem stałego sponsora i inne wsparcie SA, mogłem więc stanąć na własnych nogach w SA. Prawdopodobnie bez tej terapeutki nie byłbym na programie zdrowienia.

Kilka razy przepracowałem Kroki, entuzjastycznie uczestniczyłem w SA, pełniłem różne służby, rozpocząłem lokalny miting, sponsorowałem innym i ogólnie rzecz biorąc, dorosłem w SA. 12 Kroków dało mi sposób życia wolnego od przymusu żądy. Przez około 10 lat SA było głównym zajęciem poza pracą i małżeństwem. Doszedłem jednak do punktu, w którym naprawdę potrzebowałem czegoś więcej w życiu. Nie mam dzieci. Zawsze lubiłem chodzić i skończyło się na tym, że dołączyłem do klubu długodystansowego chodzenia. Nawiązywanie znajomości nie przychodzi mi łatwo, ale w SA nauczyłem się wystarczająco dużo, by pozostać w tym klubie i stopniowo wychodzić z siebie.

To hobby ogromnie mi pomogło. Okazało się, że mam talent chodzenia na bardzo długie dystanse. Jako osoba z obsesjami, naprawdę starałem się zostać jednym z najlepszych. Jednak, mimo że mam zdolności, stwierdziłem, że czas, poświęcenie i koncentracja potrzebne do tego, by stać się najlepszym, odbierają mi zbyt dużo czasu zdrowienia i małżeństwa. Jestem seksoholikiem, który był na dnie, muszę więc dbać o to, żeby zdrowienie było na pierwszym miejscu, małżeństwo na drugim, a inne sprawy potem. Jestem wdzięczny za to rozumienie siebie i za gotowość, dzięki łasce Siły Wyższej, do postawienia zdrowienia na pierwszym miejscu.

W każdym tygodniu wędrówka zajmuje mi jeden długi dzień, ale jest to w równowadze z innymi obszarami życia. Uwielbiam samotne spacerunki po dzikich terenach, albo spacerunki z grupą. Odbynam też wielodniowe wędrówki i kempingi w dzikich miejscach. Kiedy jestem sam, proszę Siłę Wyższą, aby szła ze mną, i znajduję Jej odbicie w pięknie krajobrazu i przyrody. Długie wędrowanie daje mi jasność myślenia i równowagę emocjonalną. Często po powrocie do domu zapisuję spostrzeżenia dotyczące zdrowienia.

Kiedyś czułem się winny, że w każdym tygodniu poświęcam dużo czasu dla siebie, ale odwiedzam się organizując i prowadząc spacerunki dla innych. Prawie skończyłem też 1770-kilometrową wędrówkę z żoną - wspaniałe wspólne doświadczenie. Ostatecznie wędrowanie jest dla mnie wyrazem 11-go kroku, formą medytacji z Siłą Wyższą, które pozwala mi zanieść lepszemu mnie do innych obszarów życia. Traktuję to jako dar od Boga, którym należy się cieszyć, póki mogę.

Mike B., Cardiff, Wielka Brytania

## Oddanie porno

*Wykonała tę ilustrację, aby przedstawić, że chociaż porno szkodziło jej na wiele sposobów, nie potrafiła go oddać.*

Gdybym miała wybrać jedno słowo, aby opisać, jak czułam się przez większość życia, wybrałabym „odłączona”. Zarówno w przedszkolu, jak i w szkole trudno było mi się zaprzyjaźnić. Miałam wiele wciągających sposobów na ucieczkę od rzeczywistości - tworzenie historii w głowie, książki przygodowe, gry wideo.

Gdy miałam 9 lat, zostałam napadnięta na stadionie przez nieznanego mężczyznę. To doświadczenie naznaczyło moje życie lękiem. Czułam się bardzo zawstydzona tym, co się stało, ale postanowiłam powiedzieć o tym ówczesnemu najlepszemu przyjacielowi. Powiedział mi coś w rodzaju: „Ten człowiek musiał być zdesperowany, skoro wybrał ciebie”. Jego reakcja nauczyła mnie, że jestem tak bardzo obrzydliwa jako osoba, że powinnam być wdzięczna, jeśli ktoś mnie nawet molestuje. Jednak nigdy nie byłam obrzydliwa.

Tak zaczął się mój lęk przed mężczyznami. Nienawidziłam też nauczycieli, bo mówili: „Jesteś jeszcze młoda i naiwna”. Nienawidziłam tego, co spowodowała moja dziecięca naiwność i postanowiłam, że już nigdy więcej taka nie będę. Koledzy z klasy często mi dokuczali, upewniając się, że wiem, że jestem odpychająca i nigdy nie znajdę partnera. Ale kiedy miałam 11 lat, zrozumiałam, że nie muszę wchodzić w interakcje z ludźmi ani być atrakcyjna dla mężczyzn, ponieważ pełno ich w internecie.

Wszystko zaczęło się, gdy mój 16-letni wówczas brat nie wyczyścił historii przeglądarki. Wystarczyło jedno kliknięcie na tej dziwnej stronie z czerwonym logo i byłam zachwycona. Po co ktoś miałby robić takie filmiki? To było dziwne i niepokojące. Kilka dni później moja ciekawość wzięła górę. Myślałam o czymś seksualnym, chciałam więc sprawdzić jak jest naprawdę. Znowu otworzyłam te „filmy dokumentalne”. Wciągnęłam się od pierwszego obejrzanego filmu. Miał tylko jedną wadę. Nie był idealny. Chciałam, żeby niektóre szczegóły wyglądały inaczej. Przeglądałam godzinami, szukając filmu, który spełniłby wszystkie moje oczekiwania. Widziałam dziesiątki filmów i była to najbardziej ekscytująca rzecz w życiu. Zawsze było coś nowego do zobaczenia i poznania. Nie pamiętam jak nauczyłam się masturbować. Właśnie odkryłam, że to świetne połączenie z tymi filmami. To był wspaniały sposób radzenia sobie z życiem i negatywnymi emocjami. Stosowałam codziennie duże dawki.

Obecnie jestem wolna od pornografii od ponad 6 lat. Chciałabym móc powiedzieć, jak to Bóg mnie uzdrowił. Wtedy bym biegała po mitingach ogłaszając cud Siły Wyższej. Wiem jednak, że moje zdrowienie wymaga rygorystycznej uczciwości. Prawda jest taka, że pewnego dnia bardzo się nakręciłam, włączyłam jakiś film i dostałam strasznego ataku lęku - przez chwilę spoglądałam w otchłań. Potem wyłączyłam film i postanowiłam, że już nigdy do tego nie wrócę.

Chciałabym też móc powiedzieć, że to był punkt zwrotny, po którym wszystko było już tylko lepsze. Przez całe lata jednak wszystko stawało się o wiele gorsze. Nasza choroba ma charakter postępujący. Pogorszyło się w każdym aspekcie, czy to masturbacja, seks czy cyberseks. Moja choroba zabrała mi wiele rzeczy - mnóstwo czasu, który mogłam lepiej wykorzystać, oraz moją ludzką godność. Pewnego wieczoru po uruchamianiu się czułam się tak źle, że po prostu modliłam się do Boga, żeby mnie wreszcie zabił.

Cóż, nie zrobił tego, a ja zrozumiałam, że jeśli nie rzucę się pod autobus (dosłownie), to będę musiała znaleźć sposób, żeby poradzić sobie z moim nędznym życiem. Nie wiedziałam, co robić. Ale wtedy przypomniałam sobie o pewnej wspólnotce, o której słyszałam. Schowałam się więc za stertą cegieł, żeby nikt mnie nie widział, i postanowiłam do nich zadzwonić. Byłam zdesperowana. Co mogłam stracić?

Kiedy przyszedłam na pierwszy miting SA, pomyślałam, że to najsmutniejszy, najgorszy i najbardziej wstydlivy moment w życiu. Byłam oceniająca, gdy widziałam jak niektóre osoby się śmiały. Jak mogli się śmiać, pomyślałam? Jesteśmy w SA. To jest tragiczne. Teraz śmieję się prawie na każdym mitingu SA - dużo się śmieję.

Na pierwszym mitingu SA byłam jedyną kobietą, ale myślałam o tym jako o różnicy statystycznej. Byłam jedyną kobietą w zachodniej części kraju, a przez kilka miesięcy w całym kraju. Logicznie rzecz biorąc, powinnam czuć się bardzo niekomfortowo, będąc otoczona głównie przez mężczyzn. Było dokładnie odwrotnie. Mogłam wreszcie zobaczyć, że nie są ani zagrożeniem, ani obiektami mojej żądz. To byli moi cierpiący bracia. Byłam napastowana w szkole, czasami na ulicy, przystanku autobusowym lub dworcu. Jednak SA przepętniał duch zdrowienia. Pomimo tego, że osoby postronne nazywały tych mężczyzn w negatywny sposób, stworzyli oni bardzo bezpieczne środowisko.

Na początku miałam wiele wymówek, dlaczego nie mogę chodzić na mitingi. Ale kiedy rozumiałam, że wspólnota jest kluczem do przetrwania, byłam gotowa jechać godzinę, aby dostać się na miting o 7 rano. Czasami wsiadałam do pociągu i jechałam na miting w innym mieście.

Często w życiu czułam się zawstydzona i odłączona od innych osób. Przyjaciele nie wiedzieli, przez co przechodzę. Przyjaciele w SA wiedzieli, bo mieli ten sam problem. Więź z innymi osobami w SA jest dla mnie wyjątkowa. SA jest dla mnie jak druga rodzina i kocham tych wszystkich osobliwych, dziwnych krewnych, których teraz mam! Na SA poznałam nawet najlepszą przyjaciółkę. Kiedy przychodzę na grupę macierzystą, wiem, że będzie to godzina wypełniona czystą radością. Teraz widzę, że zdrowienie nie jest tragiczne - ale radosne.

Kiedy miałam miesiąc trzeźwości, grupa macierzysta potrzebowała obsadzić kilka służb. Wszyscy zgodziliśmy się, że potrzebujemy silnego mężczyzny, który będzie odpowiedzialny za przygotowanie sali, ponieważ obejmowało to przenoszenie stołu. Jakimś cudem ja, jedyna kobieta na mitingu, skończyłam z tą służbą na trzy miesiące. W SA czułam, że mogę być przydatna i pełnić służbę dla innych, czy to przez tłumaczenia, rysunki, szczerłość na otwartych mitingach, czy tajemniczą umiejętność przenoszenia ciężkiego stołu.

Tak więc moja podróż zdrowienia trwa dalej. Od tamtej pory życie wypełniają piękne doświadczenia. Gdy miałam miesiąc trzeźwości, byłam na pierwszym wydarzeniu SA w miejscowości Huty. Gdy miałam trzy miesiące trzeźwości, byłam na zlocie w Esker w Irlandii. Chociaż nie jestem do końca pewna, jakie są Boże plany wobec mojego życia, to patrząc wstecz na to wszystko, jestem pewna, że będzie niezła zabawa!

Beáta M., Bratysława, Słowacja

## Ulotka – Duchowość służby

We wspólnocie Anonimowych Seksoholiców, podobnie jak we wszystkich wspólnotach Dwunastu Kroków, służba i zdrowienie idą w parze. Rzeczywiście, służba na rzecz wspólnoty jest zdrowieniem w działaniu. Ta bardzo treściwa broszura wyjaśnia różne aspekty służby. Tematy: Służba na rzecz wspólnoty jest zdrowieniem w działaniu; Korzyści ze służby; Dwanaście Kroków i służba; Przywództwo w duchowej perspektywie; Miłość jest rozwiązaniem

Niosąc posłanie w służbie widzimy, jak urzeczywistniają się słowa modlitwy Trzeciego Kroku, gdy zwycięstwo nad wadami daje świadectwo tym, którym pomagamy, czerpiąc z Bożej Mocy, Miłości i Sposobu Życia. Poszukaj tej wspaniałej broszury o służbie jako aktywności duchowej dla Ciebie i Twojej grupy w sklepie SA: [sa.org/store](http://sa.org/store)

## Bóg kieruje wzlotami i upadkami mojego życia

Dlaczego wciąż jestem w SA? Prosta odpowiedź na to pytanie mogłaby brzmieć: „Jestem tu, bo muszę być”, ale to nie mówi wszystkiego. Ból związany z wielokrotnym uderzeniem o dno wystarczył, żeby wprowadzić mnie przez drzwi, ale nigdy nie wystarczył, żeby zatrzymać mnie w środku.

Moja przeszłość była destrukcyjna i pełna nadużyć. Kiedy miałem niecałe 5 lat, matka przypaliła mi rękę gorącą łyżką, aby mnie ukarać, bo myślała, że w ten sposób nauczy mnie idealnego posłuszeństwa. Kiedy miałem 6 lat, zostałem wykorzystany seksualnie w bardzo bolesny sposób przez krewnego, który miał 9 lat. Wykorzystywanie pogłębiło się, najpierw wykorzystali mnie inni krewni, a potem oferowali mnie znajomym i ludziom z sąsiedztwa dla ich obrzydliwej przyjemności.

Znęcanie emocjonalne, które nastąpiło po seksualnym, było jeszcze gorsze. Kiedy ludzie zrozumieli, że jestem wykorzystywany, wyśmiewano mnie, dokuczano, bito, grożono mi i traktowano jak śmiecia. W rodzinie, w szkole, w pracy, gdziekolwiek poszedłem spotykałem się z wykorzystywaniem seksualnym, a jeśli tego nie można było popełnić, to z emocjonalnym i fizycznym. Nawet we własnym domu nie byłem bezpieczny. Krewny, który mnie maltretował, nauczył mnie masturbacji i w ten sposób wybrałem sposób radzenia sobie z uczuciami.

Tak zaczęło się moje chore ogarnianie rzeczywistości - uciekanie od niej, chowanie się w sobie, w świecie fantazji, seksu, masturbacji i żądz. Gdy miałem 15 lat, postanowiłem zaprzestać wszelkich zachowań seksualnych. Nie pozwoliłem, by ktokolwiek mnie wykorzystał, próbowałem przestać uruchamiać się seksualnie. Robiłem wszystko, co mogłem, ale nie potrafiłem przestać, nawet na tydzień. Byłem zdruzgotany i miałem myśli samobójcze. W szkole straciłem też zdolność kontaktów towarzyskich, więc stałem się bardzo odizolowany. Byłem zły i miałem do wszystkich pretensje i urazy – do siebie, rodziców, rodziny, świata, życia i Boga. Miałem ciężkie załamania nerwowe i przez wiele okropnych doświadczeń zrozumiałem, że mam problem, którego sam nie mogę rozwiązać. Pamiętam, że miałem nadzieję, że ten koszmar zwany moim życiem wkrótce się skończy.

Kiedy przyszedłem do SA, zajęło mi trochę czasu, aby zrozumieć, o co chodzi na tym programie i czego się ode mnie wymaga. Z czasem jednak zacząłem się zmieniać, a gdy ja się zmieniłem - zmieniło się też moje życie. Dość szybko dowiedziałem się, że dzięki łasce Bożej i programowi SA, naprawdę jest rozwiązanie, lekarstwo na tę chorobę i cierpienie.

Po 10 latach bezskutecznych prób zaprzestania i po życiowym doświadczeniu straszego bólu, byłem przekonany, że umrę z powodu tej choroby. Wielką ulgą jest znaleźć rozwiązanie, które zadziałało. Doszedłem do wniosku, że jeśli SA jest rozwiązaniem dla choroby takiej jak ta, to musi istnieć też rozwiązanie dla innych moich trudności, wszelkiego rodzaju.

Innym ogromnym źródłem ulgi było podzielenie się z osobami z SA niektórymi z najgłębszych sekretów. Wcześniej myślałem, że jestem jedyny, który robił to, co robiłem i że jeśli ktoś pozna moje sekrety, odrzuci mnie tak, jak zrobili to inni. Ból i samotność związane z noszeniem takiego wstydu sprawiały, że zawsze czułem się gorszy i nienawidziłem siebie. Sponsor wyjaśnił mi jednak, że nie ma nic takiego, czego nie zrobiłby ktoś inny z tą chorobą, gdzieś, kiedyś, i że moje zachowania wynikają z choroby, a nie ze mnie, jako osoby, którą naprawdę jestem, i że bez względu na wszystko należę do Boga - jestem Jego cennym dzieckiem. Bóg pobłogosławił mnie więc ogromną ulgą od toksycznego poczucia winy i wstydu.

W Kroku Drugim został rozwiązany mój życiowy paradoks. Uwierzyłem w kochającą Siłę Wyższą, która pragnie mi pomóc i która chce, abym żył szczęśliwie, radośnie i w wolności. Kiedy pracowałem nad Krokiem Czwartym, spełniło się marzenie. Doświadczyłem życia bez uraz i obaw. Życie wypełnione urazami i obawami nie jest życiem - powiedziałbym, że to tylko życie połowiczne. Nie znam innego lekarstwa na skalę i głębokość moich uraz - one są dla mnie zabójcze. Po raz pierwszy od dłuższego czasu czułem w sercu miłość do innych ludzi. Mogłem spojrzeć im w oczy i nawiązać głębokie, zdrowe więzi. Uważam, że Krok Czwarty był początkiem powrotu do zdrowia. Po nim wszystko zaczęło się poprawiać.

Kolejny cud wydarzył się dzięki pracy nad Krokiem Dziewiątym - wykonaniu zadośćuczynień. Stopniowo polubiłem samego siebie. Przez większość życia nienawidziłem siebie z powodu nadużyć, na które pozwalałem innym, a także z powodu tego, co sam zrobiłem innym. Nie wiem, jak ten konkretny Krok tak bardzo pomógł mi odróżnić moje prawdziwe ja od chorej osoby, którą byłem, ale tak się stało. Ten Hamed, którego znałem przed programem, był bardzo powierzchownym człowiekiem, nieudolnym, chorym, szalonym, obłąkanym, nadużywającym oraz kłamcą. Po przepracowaniu Kroków doszedłem jednak do przekonania, że jestem cennym dzieckiem Boga, które ma ważną rolę w tym świecie i które jest osobą naprawdę bardzo uzdolnioną.

Praca nad Krokami 11 i 12 również pomogła mi na drodze do zdrowszych pomysłów, przekonań i postaw. Życie przed programem było nieustanną udręką, toksyczną mieszanką złości, walki, niebezpieczeństw, kłamstw, nadużyć oraz obaw. Program pomógł mi uwierzyć w celowe życie, zapewnił przestrzeń i pokarm, aby się rozwijać, pomagać innym, doświadczać miłości i integralności, odnaleźć szczęście, radość i wolność. To było więcej niż szukałem, kiedy pierwszy raz przyszedłem na program.

Ukończenie Kroków SA otworzyło też drogę do pracy nad innymi problemami w życiu. Pracowałem na programie DA (anonimowi dłużnicy), a teraz pracuję na programie CoDA (dot. współzależnienia) oraz UA (dla osób w pułapce nisko płatnej pracy). Bardzo mi pomagają. Moje życie ogromnie się zmieniło. Spełniły się niektóre z

dawnych marzeń, np. umiejętność mówienia i pisanie po angielsku. Życie nie zawsze jest doskonałe, ja też nie jestem - nie muszę być jednak doskonały. O ile pracuję nad programem, robię zdrowe postępy.

Dzięki pracy na Krokach SA i jak potrzeba nad innymi programami, moje życie jest dla mnie cenne. Jest to wspaniała podróż przez wszystkie wznoszenia i upadki życia, ale zawsze w rzeczywistości oraz z Bogiem na czele.

Przyszedłem na program próbując uwolnić się od uraz i gniewu, a to co znalazłem to pokój ze sobą i innymi.

Przyszedłem na program, aby znaleźć wolność od masturbacji i uruchamiania się, choćby przez jeden dzień. A odkryłem, że seks jest opcjonalny, nawet seks z moją żoną. Co więcej, mogę pomóc innym osiągnąć wolność od tej choroby seksualnej obsesji i przymusu.

Przyszedłem, aby uwolnić się od myślenia o wykorzystaniu i oprawcach. Obecnie nie tylko potrafię przebaczyć, ale w znacznym stopniu przyczyniam się do poprawy jakości życia innych osób podobnie dotkniętych wspomnieniami o wykorzystaniu i ich krzywdzicielach.

Przyszedłem na program, aby znaleźć sposób, żeby znosić życie. Zamiast tego sięgnąłem do źródła wspaniałej nadziei, szczęścia, wzrostu, miłości i szansy na dalszy rozwój, tak długo jak będę kontynuował pracę nad programem dzień po dniu.

Przyszedłem starając się już nie nienawidzić siebie. Odkryłem, że jestem wartościową osobą i cennym dzieckiem Boga.

Przyszedłem szukając spokoju od mściwego, osądającego i karzącego Boga. Zamiast tego odnalazłem wiarę w Boga czystej miłości, który szaleje za mną i chce mnie, całego mnie, który chce dla mnie życia pełnego szczęścia, radości i wolności.

Przyszedłem, aby nauczyć się nie dowalać sobie, a zamiast tego znalazłem sposób rozwijania siebie. To wszystko może brzmieć jak banalne slogany, ale jeśli tak jest, to praca na krokach jest miejscem, gdzie się spełniają.

Hamed T., Isfahan, Iran

## Kroki i Tradycje: Dzielenie się światłem sprawia, że jest ono dwa razy jaśniejsze

*Krok Dwunasty pozwala jego duchowemu przebudzeniu wzrastać każdego dnia przez ostatnie 36 lat.*

W momencie, gdy przyznałem się do bezsilności i niekierowania (Krok Pierwszy), rozpocząłem zdrowienie według Dwunastu Kroków. W ciągu jednego tygodnia rozpoczęło się moje duchowe przebudzenie, gdy uwierzyłem w doświadczenia innych i odzyskałem nadzieję. Dla mnie to był Krok Drugi. Nauka życia według programu 12 Kroków (z pewną pomocą profesjonalistów) pogłębiła moje duchowe przebudzenie.

Kroki Dziesiąty i Jedenasty pozwoliły zachować świeżość moich duchowych doświadczeń. Jednak to właśnie Krok Dwunasty dał mi największy wzrost duchowy. Praktykowanie tych zasad we wszystkich moich sprawach dało mi duchowe doświadczenie, którym mogłem się dzielić z innymi. W moim zdrowieniu ważne jest, aby dzielić się z innymi, a nie rozdawać rzeczy. Jeśli daję coś innej osobie, ona to ma, a ja nie. Jeśli jednak podzielę się czymś, oboje to mamy i staje się to czymś jeszcze większym. Dla mnie dzielenie się może być największą siłą w zdrowieniu prowadzącym do duchowego doświadczenia. Jak na ironię, dzielenie się jakimś ciężarem sprawia, że jest on o połowę lżejszy, podczas gdy dzielenie się światłem sprawia, że jest ono dwa razy jaśniejsze.

Prawie każde dzielenie się pogłębia moją duchowość. Dzielenie się jest tak proste jak otwieranie drzwi na mityng, ustawianie krzeseł, prowadzenie mityngu czy dzielenie się w czasie mityngu. O wiele bardziej intensywne jest dzielenie się jeden na jeden w procesie sponsorowania. Zarówno Bill W. jak i dr Bob byli bezsilni wobec picia alkoholu. Jednak kiedy spotkali się i podzielili jeden na jeden, zostali połączeni z siłą dużo większą, która utrzymała ich w trzeźwości przez resztę życia.

Sponsorowanie pozostaje największą częścią mojej służby - mojego dzielenia się - ponieważ odbywa się każdego dnia. Dzielenie się doświadczeniem zdrowienia z innymi pozwala każdego dnia wzrastać mojemu przebudzeniu. Pomaganie innym jest podstawowym przesłaniem całej Wielkiej Księgi AA.

Bardzo wcześnie w zdrowieniu zacząłem uczestniczyć w administracyjnych częściach zdrowienia, takich jak komitety sterujące dla mityngów oraz dla Intergrupy. Dzielę się nie tyle bezpośrednim duchowym doświadczeniem, ale zdolnościami, które otworzyły się przede mną dzięki przebudzeniu duchowemu. Cały czas

pełnię służby administracyjne przez ostatnie 36 lat. Zanim mieliśmy telefon, moim zadaniem było odbieranie listów z naszej skrzynki pocztowej i odpowiadanie na nie. Jestem w trzech wspólnotach, służyłem jako delegat grupy, przewodniczący komitetu, przewodniczący Intergrupy i delegat na spotkania regionu. Obecnie służę jako kontakt telefoniczny dla nowych osób. Służba była kluczem do otrzymania, utrzymania i pogłębienia zdrowienia. To właśnie dzielenie się zdrowieniem z innymi sprawia, że każdego dnia wzrasta w coś większego i potężniejszego.

Lee T., Tennessee, USA

## Pomoc z zewnątrz jest częścią mojego Jedenastego Kroku

Kilka lat przed przyjściem do SA spotkałam się z kilkoma terapeutkami. Nie zdawałam sobie wtedy sprawy, że szukałam „siły wyższej”, która mogłaby mnie poprowadzić i uratować przed samą sobą. Bycie uratowaną i poprowadzoną było dokładnie tym, co próbowałam znaleźć w żądzy.

Jedna z terapeutek zachęcała mnie do masturbacji, nie rozumiejąc, jak wielką krzywdę wyrządziłam sobie i innym przez masturbację. Kolejnym problemem w terapii było to, że nie potrafiłam być szczerą z powodu wstydu i braku umiejętności zobaczenia prawdy. Możecie sobie wyobrazić, że terapia w tych warunkach nie pomogła mi, a moje wewnętrzne cierpienie wciąż narastało. Wciąż się uruchamiałam, będąc przekonana, że nie ma rozwiązania dla uzależnienia, że mój przypadek jest zbyt ciężki i beznadziejny.

Kiedy w końcu znalazłam sponsora, poważnie potraktowałam Kroki i zrobiłam wszystko, co było potrzebne do zdrowienia. Zrozumiałam, że rozwiązaniem jest Siła Wyższa. To jest podstawą mojego uzdrowienia. Sponsorka powiedziała mi, że z jej doświadczenia wynika, że priorytetem jest praca nad Krokami, co przynosi pewną jasność. Dopiero potem mogę skorzystać z profesjonalnej pomocy przy konkretnych problemach.

Po wykonaniu Kroku Dziewiątego i doświadczeniu trzeźwości, zidentyfikowałam problemy zdrowotne i emocjonalne, które uniemożliwiają mi odczuwanie spokoju i więzi z Siłą Wyższą. Zaczęłam więc korzystać z pomocy z zewnątrz. Dla mnie to była zdecydowanie część Kroku Jedenastego. Uzyskanie pomocy z zewnątrz było ogromnym postępem w życiu duchowym. Nauczyłam się dbać o siebie i mieć kontakt ze swoim ciałem. Dla mnie dużą częścią zdrowienia jest nauczenie się, jak prosić o pomoc, otworzyć umysł i słuchać innych ludzi oraz zrozumieć i zaakceptować prostą prawdę: Nie jestem już sama!

Odeya R., Jerozolima, Izrael

## SA CFC - Początek mitingu SA w więzieniu

*Członek komitetu zakładów karnych (CFC) opowiada o tym, jak udało mu się zorganizować miting SA w więzieniu stanowym Valley w Kalifornii.*

Rozpoczęcie mitingu SA w zakładzie karnym nie jest łatwym zadaniem, mimo że żądza jest tam powszechnym problemem. Chociaż nie miałem doświadczenia mitingów w więzieniach, nie pozwoliłem, aby to przeszkadzało. Moje własne doświadczenie żądzy i służby pokazało mi, jak możemy być wyjątkowo użyteczni dla innych.

Zgodnie z poradnikiem kontaktu z urzędnikami więziennymi (poradnik Tucson Ray), napisałem e-mail do kierownika ds. kontaktów zewnętrznych w więzieniu stanowym (Valley State Prison). Jasno wyjaśniłem powód - trzech mężczyzn z tego zakładu skontaktowało się z SAICO prosząc o pomoc w znalezieniu sponsorów korespondencyjnych.

Było dla mnie jasne, dlaczego zostałem poprowadzony, żeby skontaktować z tym konkretnym więzieniem. W tym czasie w więzieniu Valley ponad 80% osadzonych było przestępcami seksualnymi. Po kilku wymianach maili na wysokim szczeblu Carmen Maroney, naczelnik więzienia, zezwoliła na spotkanie. Było to pierwsze takie spotkanie w całym systemie więziennictwa stanowego w Kalifornii.

Oprócz własnego zrozumienia sytuacji, otrzymałem też pomoc. Członek wspólnoty w Utah przedstawił mnie koordynatorowi wolontariatu porucznikowi Tolai Pei (wkrótce emerytowanemu) z Departamentu Więziennictwa Stanu Utah w zakładzie karnym Draper State. Porucznik Pei był odpowiedzialny za mitingi SA, w których uczestniczyli mężczyźni w więzieniach stanowych Draper i Gunnison. Porozmawiałem z por. Pei, który zgodził się być osobą kontaktową komitetu zakładów karnych SA. Ta część listu z 2016 roku do pani Maroney prezentuje podejście SA oraz odpowiednie materiały pomocnicze:

**Podejście SA.** Mamy wspólny problem. Podobnie jak w przypadku osoby uzależnionej od alkoholu czy narkotyków, uważamy, że uzależnienie od żądz to uzależnienie od substancji, która wpływa na całą osobę. Podobnie jak alkoholik, który odkrywa rozwiązanie problemu\* w AA, widzimy wartość struktury wsparcia SA jako kluczowego kroku dla seksoholika szukającego zdrowienia. Ostatnie 14 lat poświęciłem na sponsorowanie więźniów w USA, którzy pasują do tego opisu. To, czego dowiedziałem się o tych mężczyznach w zakładzie Valley State (Chowchilla) sprawia, że wierzę w nasze możliwości, żeby im pomagać. Ten list ma na celu odpowiedzieć na niektóre z Pani pytań, wspierając Pani pracę ze społecznością więzienną w Chowchilla.

**Podejście SA w ograniczaniu recydywy.** SA jest dla seksoholika, czyli osoby bezsilnej wobec uzależnienia od żądz w różnych formach: pornografii, seksu i innych destrukcyjnych zachowaniach fizycznych, psychicznych i emocjonalnych. Oferujemy wsparcie dla osób osadzonych i warunkowo zwolnionych przez sponsorowanie na programie 12 kroków połączone z odwiedzinami, ustanowienie mitingów, a także poprzez pracę z kapelanami i personelem zakładu karnego. Sponsorowanie często przeradza się w długotrwałe relacje z tymi mężczyznami (i kobietami). Z czasem widzimy, jak osoby te łączą się ponownie ze swoimi rodzinami i prowadzą produktywne życie. Ci, którzy systematycznie pracują na programie SA praktycznie zapewnijają sobie, że nie wrócą do więzienia.

(\*) <https://www.sa.org/essay/harvey-a-shame-the-fourth-dimension/>

Dzięki pomocy biura głównego SAICO dowiedziałem się więcej o tym więzieniu. Przeczytałem, że wcześniej program AA został tam zatwierdzony oraz o warunkach bezpieczeństwa. Włączając niektóre z tych informacji, byliśmy w stanie pokazać, że SA będzie skutecznym narzędziem w zakładzie Valley. Pełny list oraz inne zasoby komitetu zakładów karnych SA (CFC) znajdują się w podręczniku służb SACFC. Skontaktuj się z przewodniczącym komitetu SACFC (Paul Z.) lub zaufanym sługą (Ben V.), aby uzyskać informacje o ich dostępności.

Eric S., Kalifornia, USA

## Informacje ze świata

**14-16 lipca 2023 - Międzynarodowy zlot SA i S-Anon w Krakowie.** Jednym z często słyszanych nieoficjalnych haseł jest: „Dołącz do SA i zobacz świat”. Przyjedź do Polski w lipcu na największe wydarzenie SA tego roku w 4-gwiazdkowym hotelu Metropolo (Golden Tulip) w malowniczym i zabytkowym mieście Krakowie. Organizatorzy spodziewają się od 500 do 800 uczestników, którzy przyjadą z większej liczby krajów niż kiedykolwiek. Wiele osób, które w przeszłości przedłużyły pobyt przed lub po międzynarodowych zlotach, potwierdza, że takie dni były przełomem ich zdrowienia. Z lotniska jest łatwy i tani dojazd do hotelu taksówką, pociągiem lub autobusem. W hotelu znajduje się siłownia i sauna. Koszernie posiłki zostaną zorganizowane przez komitet koszerny. Mitingi przez cały weekend będą tłumaczone na angielski i inne języki. Sobotni pokaz talentów to tradycyjnie czas relaksu i śmiechu podczas dobrej zabawy przygotowanej przez osoby z SA i S-Anon. Zatwierdzona literatura będzie do nabycia przy stoliku z literaturą. Wczesna rejestracja tylko 65€. Przejdź do: <https://sa.org.pl/sa-convention-2023/>

**22-24 stycznia 2024 roku - Międzynarodowy zlot SA i S-Anon w Jerozolimie, w Izraelu.** Przejdź do <https://steppingintothelight.org> aby uzyskać więcej informacji i zarejestrować się na zlot, posiłki i noclegi! W razie jakichkolwiek pytań prosimy o kontakt mailowy: [registration@steppingintothelight.org](mailto:registration@steppingintothelight.org)

Prosimy o maila, jeśli chcesz zostać lokalnym przedstawicielem dla swojej Intergrupy, aby propagować informacje o zlocie. Czekamy, żeby zobaczyć Was w Jerozolimie! Wczesna rejestracja po obniżonej cenie jest już otwarta, a obniżona cena dostępna jest do 30 kwietnia! Nasza globalna wioska dobrych więzi i zdrowienia zgromadzi świat SA i S-Anon razem na 3 dni wspólnoty, zabawy i wspólnych doświadczeń.

## Kalendarz wydarzeń SA

### Międzynarodowe zloty i wydarzenia

14-16 LIPCA 2023	Kraków - Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon, In God we Trust / W Bogu pokładamy ufność, <a href="https://sa.org.pl/sa-convention-2023/">https://sa.org.pl/sa-convention-2023/</a>	
22-24 STYCZNIA 2024	Jerozolima, Izrael- Międzynarodowy zimowy zlot SA i S-Anon, Stepping Into the Light / Wkraczając w światło, <a href="https://steppingintothelight.org">https://steppingintothelight.org</a>	
12-14 LIPCA 2024	Los Angeles, Kalifornia, USA	Międzynarodowy letni zlot SA i S-Anon
11-13 LIPCA 2025	Dallas, Teksas, USA	Międzynarodowy zimowy zlot SA i S-Anon



## Wydarzenia regionalne i lokalne

3-5 LUTY 2023	Sarasota, Floryda, USA	Zimowe dni skupienia SA i S-Anon <a href="https://tinyurl.com/UltimateWinterFL2023">https://tinyurl.com/UltimateWinterFL2023</a>
25 LUTY 2023	Kearney, Nebraska, USA	Doroczny maraton SA i S-Anon Pokonywanie przeszkód na drodze zdrowia <a href="http://www.sanebraska.org/">http://www.sanebraska.org/</a>
4 MARCA 2023	Norcross, Georgia, USA	Hybrydowy Maraton SA i S-Anon - Obszar Atlanta Podróż trwa dalej <a href="http://www.atlantathejourneycontinues.org/">http://www.atlantathejourneycontinues.org/</a>
12 MARCA 2023 ONLINE	Doroczny wiosenny maraton spikerski (Speakerthon) SA	<a href="https://www.sa.org/">https://www.sa.org/</a>
31 MARCA - 2 KWIE 2023	Knock, Irlandia, Irlandzki zachodni zlot SA i S-Anon Free At Last / Nareszcie wolni	<a href="mailto:cm1essay@gmail.com">cm1essay@gmail.com</a>
1 KWIE 2023 ONLINE	Doroczny miting spikerski SA CASA, Pokonywanie przeszkód na drodze zdrowia	<a href="https://www.casaig.org/events">https://www.casaig.org/events</a>
14-16 KWIETNIA 2023	Sumas, Waszyngton, USA, Regionalne wiosenne dni skupienia SA i S-Anon Jak bardzo chcesz być wolny?	<a href="http://www.savancouver.org/">http://www.savancouver.org/</a>
14-16 KWIETNIA 2023	Kansas City, Kansas, USA, Rodzinne dni skupienia SA i S-Anon- Awareness, Acceptance, Action/Świadomość, Akceptacja, Działanie	<a href="http://www.sa-dfw.com/">www.sa-dfw.com/</a>
25-27 SIERPNI 2023	Stirling, Szkocja, Wielka Brytania	Zlot SA UK Stirling z udziałem S-Anon <a href="https://www.sascottishconvention.weebly.com/">https://www.sascottishconvention.weebly.com/</a>

## Letnia aktualizacja RAC - globalny spis mitingów SA

*Pomóż Regionalnemu Komitetowi Dostosowawczemu (RAC) policzyć globalną ilość mitingów SA*

15 stycznia 2023 roku zbliżamy się do 1000 zarejestrowanych mitingów z oczekiwanych 1700. Przedłużyliśmy termin z 31 grudnia 2022 roku na 31 stycznia 2023 roku. Z kilku powodów nie osiągnęliśmy jeszcze ogólnej liczby, na którą liczyliśmy. Do tych powodów należy tłumaczenie z angielskiego na języki lokalne. Specjalne podziękowania należą się Antonio S. z Kolumbii za wspaniałą pracę, którą wykonał w Regionie Ameryki Łacińskiej. Z oczywistych względów otrzymaliśmy informacje o mitingach, ale nie otrzymaliśmy rejestracji z regionu języka perskiego. Przesłali nam aktualne liczby. Region niemieckojęzyczny też zaczął z pewnym opóźnieniem.

Regionalny Komitet Dostosowawczy (RAC) na spotkaniu 7 stycznia przegłosował przedłużenie zbierania danych spisu do ostatecznego terminu 10 kwietnia 2023 r. Daje to czas komitetowi RAC na opracowanie danych i zaprezentowanie ich radzie powierników (BOT) w czasie umożliwiającym przedstawienie ich ogólnemu zgromadzeniu delegatów (GDA) przed spotkaniem 7 maja.

Członków ogólnego zgromadzenia delegatów (GDA), delegatów Intergrup i delegatów służb grup (GSR) prosimy o dalszą pomoc i rejestrację mitingów. Rejestrujcie mitingi twarzą w twarz, hybrydowe, Zoom, Skype, itp. zgodnie z wytycznymi rady powierników dla komitetu dostosowawczego: „Mitingi są cennym miejscem początku zdrowia, ponieważ to właśnie tam nowa osoba spotyka SA po raz pierwszy. Ważne, aby wiedzieć ile mitingów ma nowa osoba, żeby móc usłyszeć seksoholików dzielących się postaniem.”

Regionalny komitet dostosowawczy (RAC) będzie nadal pomagał w udzielaniu odpowiedzi na wszystkie pytania. Laura z SAICO też służy pomocą. Można się z nią skontaktować pod adresem [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)

Farley H., Przewodniczący RAC

### Finanse SAICO Luty 2023

- Przychody	\$383,051
- Wydatki	\$412,639
- Dochody netto	-\$29,588
- Rezerwa ostrożnościowa	\$258,552

- Fairmont, Minnesota, USA
- Rockford, Illinois, USA
- West Haven, Connecticut, USA
- Tullahoma, Tennessee, USA
- Bellingham, Waszyngton, USA
- Licking, Missouri, USA

### Nowe grupy SA - Luty 2023

Ameryka Północna:

- Seattle, Washington, USA

- Europa, Ameryka Południowa
- Regia, Hawana, Kuba
- Ateny, Grecja

## Wydanie Essay Kwiecień 2023 - Doświadczanie cudu trzeźwości SA

W kwietniowym numerze przeczytaj o cudach, które wydarzyły się w życiu uczestników, odkąd zaczęli żyć według naszej wspólnej definicji trzeźwości.

Podobnie jak alkoholicy, kapituluję wobec prawa do posiadania „schowanej butelki” - Australijka opowiada, jak musiała zrobić wszystko co możliwe, żeby wytrzeźwieć.

Inne życie - Przyjęcie definicji trzeźwości SA pozwoliło mu przejść od uruchamiania się z osobami tej samej płci do szczęśliwego małżeństwa z kobietą, zadziwiającego wzrostu duchowego oraz pomagania swoim rodzicom.

Nie rzuciłam. Skapitulowałam. - W 1992 roku program SA przemienił tę depresyjną kobietę na skraju samobójstwa w cenne dziecko Boga.

Chociaż udostępniamy bezpłatnie pełną wersję każdego Essay w formacie PDF, oraz 6 wybranych artykułów w 10 językach na stronie internetowej, to ich przygotowanie nie jest jednak darmowe. Aby wesprzeć Essay w niesieniu posłania SA na cały świat, prosimy o wpłaty na stronie [essay.sa.org](http://essay.sa.org).

### Prześlij swoją historię

**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.

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

**Sierpień 2023:** Nowe osoby - jak je powitać i zachęcić do pozostania (Termin: 1 lipca 2023) Podziel się doświadczeniem Twojej grupy macierzystej, aby powitać i zachęcić do pozostania nowe osoby.

**Październik 2023:** Zapobieganie nawrotom (Termin: 1 września 2023) Czego możemy się nauczyć od osób z długotrwałą trzeźwością, aby zapewnić naszą własną trzeźwość?

---

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.*