

## Dwanaście Kroków Anonimowych Seksoholików

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec żądy i że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.
3. Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.
4. Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Stałiśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i stałiśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo dzięki tym Krokom, staraliśmy się nieść posłanie innym seksoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

## Dwanaście Tradycji Anonimowych Seksoholików

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Seksoholików.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnocie jest miłujący Bóg, niezależnie od sposobu, w jaki przejawia się On w sumieniu każdej grupy. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub SA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie seksoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.

6. Grupa SA nie powinna nigdy popierać, finansować, ani używać nazwy SA żadnym pokrewnym ośrodkom lub jakimkolwiek przedsięwzięciom, tak aby problemy finansowe majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa SA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we wspólnocie SA powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach SA.
9. Anonimowi Seksoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją, dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji odpowiedzialnych bezpośrednio wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Seksoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, tak aby imię SA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamie, musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia, filmu i telewizji.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami.

Adaptacja SA © 1989-2002 by SA Literature

Przedrukowano za zgodą SA Literature

Logo ze strony pierwszej jest zarejestrowanym znakiem wspólnoty Anonimowych Seksoholików.

Copyright © 2000 by Sexaholics Anonymous, Inc.

Fragmety z książki *Anonimowi Alkoholicy* zostały wydrukowane za zgodą Alcoholics Anonymous World Services, Inc. (AAWS). Zgoda na przedruk nie oznacza, że AAWS zrecenzowało lub zaaprobowало treść niniejszej publikacji, ani że AAWS koniecznie zgadza się z poglądami w niej wyrażonymi. AA to program zdrowienia wyłącznie z alkoholizmu. Wykorzystanie wskazanych fragmentów w związku z programami, które są wzorowane na AA, ale które dotyczą innych problemów albo używanie ich w jakimkolwiek kontekście niezwiązanym z AA nie zmienia zastrzeżeń zawartych w poprzednich dwóch zdaniach.

### KONTAKT :

tel. +48 798 05 66 77 (odbiera mężczyzna)

tel. +48 534 12 47 48 (odbiera kobieta)

e-mail: [wspolnota@sa.org.pl](mailto:wspolnota@sa.org.pl)

### WIĘCEJ INFORMACJI:

[www.sa.org.pl](http://www.sa.org.pl)

Literaturę SA w polskiej wersji językowej można uzyskać na mitingach SA.

# Anonimowi Seksoholicy



## Do Nowoprzybyłego

### Witamy w SA!

Cieszymy się, że tu jesteś. Jeśli identyfikujesz się z nami i myślisz, że możesz mieć ten sam problem co my, to oferujemy Ci nasze rozwiązanie. Nowoprzybyli, tacy jak Ty, często mają wiele pytań dotyczących naszego programu. Ta ulotka próbuje odpowiedzieć na niektóre z nich.

## Co to jest SA?

Anonimowi Seksoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój problem seksualnego uzależnienia i pomagać innym w zdrowieniu. Naszym głównym celem jest utrzymać seksualną trzeźwość i pomagać innym seksoholikom w jej osiągnięciu. (adaptacja dokonana za zgodą AA Grapevine, Inc.)

## Co to jest seksualna trzeźwość?

Definiując trzeźwość nie mówimy za ludzi spoza wspólnoty Anonimowych Seksoholików. Seksualna trzeźwość dla seksoholików takich jak my oznacza brak seksu z samym sobą i seksu z kimkolwiek oprócz współmałżonka. W definicji trzeźwości SA termin „współmałżonek” odnosi się do partnera w związku małżeńskim pomiędzy mężczyzną a kobietą. Trzeźwość seksualna oznacza także postępującą wolność od wielu form seksualnego myślenia i stymulacji a także żądz, które wkraczają w nasze życie. Tę wolność odnaleźliśmy poprzez utrzymywanie trzeźwości i stosowanie naszych Dwunastu Kraków i Dwunastu Tradycji w naszym codziennym życiu.

## Jak mogę pozostać zdrowy bez jakiegokolwiek formy wyładowania seksualnego?

Nasze wspólne doświadczenie świadczy, że seksualna trzeźwość uwolni nas od kompulsywnej potrzeby bycia seksualnym. Dążymy do przywrócenia instynktowi seksualnej bliskości jego właściwego miejsca, tak by służył przekazywaniu życia i podtrzymywaniu zdrowych więzi pomiędzy współmałżonkami. Kiedy zaprzestajemy oddawać się żądzy i seksualnej stymulacji, potrzeba by być obsesyjnie seksualnym opuszcza nas.

## Czy SA jest rodzajem terapii grupowej?

SA nie jest formą terapii seksualnej czy terapii grupowej. Spotkania SA są prowadzone przez członków SA przy użyciu wypracowanych w SA wskazówek dotyczących tych spotkań. Na mitingach SA nie ma żadnych zawodowych prowadzących. SA jest programem zdrowienia z żądzą i uzależnienia seksualnego, bazującym na zasadach Anonimowych Alkoholików. Jakiegokolwiek problemy przynosimy do SA, dzielimy wspólne rozwiązanie: Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji zdrowienia, praktykowane we wspólnocie na fundamencie seksualnej trzeźwości.

## Jak mogę zostać uczestnikiem SA?

Wszystkich, którzy wierzą, że mogą mieć problem z żądzą, zapraszamy do uczestnictwa w mitingach zamkniętych SA. Osoby takie zostaną członkami SA, jeśli ujawnią pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość.

## Jak dużo będzie mnie kosztowało przyłączenie się do SA?

Udział w mitingach SA jest darmowy. Nie ma żadnych obowiązkowych opłat czy składek członkowskich. Puszczamy podczas spotkań koszyk na dobrowolne datki, aby zapłacić za salę, literaturę, kawę, itd. W duchu naszej Siódmej Tradycji jesteśmy samowystarczalni dzięki naszym datkom.

## Przyznaję, że przesadziłem z seksem. Czy nie mogę po prostu trochę ograniczyć?

SA jest dla ludzi, którzy stracili kontrolę nad tą sferą życia. Przyszliśmy do SA, ponieważ nie mogliśmy zaprzestać bez względu na to jakie były formy naszych zachowań seksualnych. My już straciliśmy możliwość wyboru – nie mogliśmy zaprzestać.

## Skąd mam wiedzieć czy jestem uzależniony?

Musisz to uświadomić sobie sam, sam dla siebie. Proces uznania swojej bezsilności nazywamy „pracą nad Krokiem Pierwszym”. Krok Pierwszy mówi: „Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec żądz, że przestaliśmy kierować własnym życiem”.

## Zrób sobie test

1. Czy kiedykolwiek myślałeś, że potrzebujesz pomocy w związku z Twoimi seksualnymi myślami i/lub zachowaniami lub inni Ci to sugerowali?
2. Czy próbowałeś kontrolować lub utemperować myśli lub zachowania seksualne i nie udało Ci się?
3. Czy Twoje myśli lub zachowania seksualne negatywnie wpływają na Twoje relacje ze współmałżonkiem lub na Twoje obowiązki wobec innych?
4. Czy pomimo negatywnych konsekwencji Twoich zachowań seksualnych - poniżeń, kłamstw, chorób, utraty pracy, aresztowań, rozwodów, czynów niemoralnych - robiłeś to dalej?
5. Czy kiedykolwiek ktoś Ci powiedział, że jesteś uzależniony od seksu lub zostałeś aresztowany za naruszenie prawa na tle seksualnym?

## Wiem, że nie mogę sam z tym skończyć. Próbowałem i nie działało. Czy twierdzicie, że jest to rzeczywiście możliwe?

Tak, to jest możliwe. Na całym świecie są trzeźwi członkowie SA, zarówno samotni jak i w związkach małżeńskich. Razem możemy uzyskać trzeźwość i utrzymać trzeźwość w SA, gdy pracujemy nad programem, zawsze w perspektywie tylko jednego kolejnego dnia.

## Co muszę zrobić, aby zacząć trzeźwieć?

Jako że wszystkie prawdy programu SA zrodziły się z praktyki, możemy dzielić się z Tobą tylko tym, co na podstawie doświadczenia wiemy o uzyskaniu trzeźwości. Chodzimy na spotkania, pracujemy nad Krokami, czytamy literaturę (zarówno SA jak i AA), pracujemy ze sponsorami regularnie z nimi rozmawiając. Wielu z nas zaufało Siłę Wyższej, która zachowuje nas w trzeźwości.

## Okay. Jestem gotowy spróbować. Co mam robić?

- Skontaktuj się z SA. Zadzwoń na numer telefonu dyżurnego polskiej wspólnoty SA (patrz ramka „Kontakt” na końcu ostatniej szpalty ulotki).
- Chodź na mitingi SA, chodź na mitingi SA, chodź na jeszcze więcej mitingów SA.
- Rozmawiaj z trzeźwymi seksoholikami i pytaj ich jak uzyskali trzeźwość.
- Czytaj naszą literaturę: ulotki, broszury, *Anonimowych Seksoholików (tzw.białą księgę)*, *Zdrowienie Postępuje, Odkrywając Zasady, Zacznij Działać*. Czytaj literaturę AA: *Anonimowych Alkoholików (tzw.wielką księgę)*, *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*. Czytaj nasz wspólnotowy biuletyn *Essay*.
- Zdobądź sponsora. Sponsor to ktoś, kogo trzeźwość jest dla Ciebie atrakcyjna. Dzwoni do swojego sponsora regularnie – każdego dnia, jeśli to możliwe. Pytaj o sugestie.
- PRACUJ NAD KROKAMI. Twój sponsor pokaże Ci jak.
- Sporządź listę numerów telefonicznych. Zaczni dzwonić do innych uczestników SA, aby oddawać seksualne i pożądliwe pokusy oraz aby nawiązywać kontakt ilekroć czujesz się zaniepokojony lub spanikowany.
- Módl się. Rano proś swoją Siłę Wyższą, aby zachowała Cię w trzeźwości „tylko dziś”. Przed snem mów „dziękuję” za Twój dzień przeżyty w trzeźwości seksualnej. Módl się kiedykolwiek otrzymasz cios od żądz.
- Praktykuj hasła naszego programu:  
*Najpierw rzeczy najważniejsze* ♦ *Nie komplikuj* ♦  
*Tylko jeden dzień* ♦ *Odpuść i pozwól działać Bogu* ♦  
*Prostą drogą najlepiej*

**Pamiętaj**, wszyscy kiedyś byliśmy nowoprzybyłymi i czuliśmy się tak jak Ty dzisiaj. Przełam się i poproś o pomoc. Przyłącz się do nas, gdyż „będziemy z tobą we Wspólnocie Ducha i z pewnością spotkasz niektórych z nas na Drodze Szczęśliwego Przeznaczenia. Niech Bóg Cię błogosławi i prowadzi. Zatem – do zobaczenia.” (Cytaty pochodzące z książki *Anonimowi Alkoholicy*, str. 143 – 144 zostały wykorzystane za stosowną zgodą.)

## Dodatkowe informacje na temat SA w Polsce: patrz ramka

„Kontakt” na końcu ostatniej szpalty ulotki

## Literaturę SA w polskiej wersji językowej można uzyskać na mitingach SA.

Dodatkowe informacje na temat SA w USA i na świecie: SA, P.O.B. 3565, Brentwood, TN 37024-3565; [www.sa.org](http://www.sa.org); email: [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org)  
Wszelką literaturę SA w wersji angielskiej można zamawiać przez stronę internetową SA: [www.sa.org](http://www.sa.org).