

Program zdrowienia Anonimowych Seksoholików

Dwanaście Kroków

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec żądy i że przestaliśmy kierować własnym życiem.
2. Uwierziliśmy, 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. Staliśmy 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 staliśmy 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.

Jeśli czujesz, że możesz być uzależniony od żądy lub seksu, to może zainteresować Cię kilka faktów dotyczących wspólnoty Anonimowych Seksoholików.

Jakkolwiek koncepcja uzależnienia od seksu jest dla wielu nowa, seks jest coraz to częściej postrzegany jako jeszcze jeden z wydłużającej się listy środków uzależniających, których ludzie używają, aby zredukować izolację, brak uczuć i napięcie, rozwiązywać konflikty, zyskiwać moc i zapewnić sobie ucieczkę albo też aby dostarczać fałszywe uczuciowe i duchowe bezpieczeństwo.

Wielu z nas zrozumiało, że bez względu na to jak, dlaczego lub kiedy to się zaczęło, przychodził czas, gdy działaliśmy wbrew własnej woli. Tylko gdy próbowaliśmy zaprzestać, rzeczywiście doświadczaliśmy, że jesteśmy uzależnieni od żądy, seksu lub związków, że jesteśmy seksoholikami.

Wspólnota Anonimowych Seksoholików została założona przez ludzi, którzy odkryli, że Program 12 Kroków utworzony przez Anonimowych Alkoholików jest instrumentem zdrowienia, gdy nic innego nie działa. Ludzie ci pozostali trzeźwi i okrzepili, w konsekwencji czego przekonali się, że wskazane zasady są sposobem

na życie - sposobem, który całkowicie ich życie zmienił. Przychodząc z różnych życiowych dróg uczestnicy wspólnoty są zjednoczeni wspólnym problemem, chociaż niemal każdy z nas czuł się wyjątkowym, najbardziej cierpiącym, pozbawionym szansy na zidentyfikowanie się z innymi i zrozumienie przez innych. Spotykając się regularnie, rozmawiając i pomagając innym seksoholikom, z łaski Boga stajemy się zdolni do tego, by skończyć z uruchamianiem się i rozstać się z obsesją. Jeśli czujesz, że możesz zidentyfikować się z nami i chcesz zaprzestać, oferujemy Ci naszą pomocną dłoń i naszą wspólnotę.

Ktokolwiek zwraca się do SA może być pewien, że jego anonimowość będzie chroniona.

Anonimowi seksoholicy 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 powstrzymać żądzę i osiągnąć seksualną trzeźwość. We wspólnocie SA nie ma żadnych obowiązkowych opłat ani żadnych wynagrodzeń; utrzymujemy się dzięki dobrowolnym datkom.

Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją ani instytucją; nie bierze udziału w żadnych publicznych polemikach; nie popiera żadnej sprawy ani niczemu się nie przeciwstawia.

Naszym podstawowym celem jest trwanie w trzeźwości i pomoc innym w jej osiągnięciu.*

Wspólnota SA oferuje program zdrowienia utworzony na zasadach AA, który w 1979r. uzyskał zgodę Anonimowych Alkoholików na wykorzystanie ich 12-stu Kroków i 12-stu Tradycji.

* Zaadaptowano za zgodą The AA Grapevine, Inc.
SA adaptation © 1982, 1989, 2001 SA Literature.
Przedruk za zgodą SA Literature.

KONTAKT:

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

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

e-mail: wspolnota@sa.org.pl

www.sa.org.pl

SA website at www.sa.org
E-Mail : saico@sa.org



ANONIMOWI SEKSOHOLICY („SA”)

Program zdrowienia dla ludzi, którzy chcą skończyć z autodestrukcyjnymi myślami i zachowaniami związanymi ze sferą seksualną

PROBLEM

Wielu z nas odczuwało samotność i lęk, czuliśmy się niedopasowani i bezwartościowi. Nasza wewnętrzna rzeczywistość wiecznie nie pasowała do tego, co widzieliśmy u innych.

Bardzo wcześnie zaczęliśmy odczuwać brak więzi z rodzicami i rówieśnikami. Staliśmy się obcy nawet dla siebie samych. Rozstroiliśmy się fantazjami i masturbacją. Ugrzęźliśmy w upajaniu się obrazami, wyobrażeniami i pogonią za przedmiotami naszych fantazji. Pożądaliśmy i pragnęliśmy być pożądani.

Staliśmy się naprawdę uzależnieni: seks z samym sobą, rozwiązłość, zdrady małżeńskie, związki oparte na wzajemnej zależności i coraz więcej fantazji. Chłoniliśmy to wszystko wzrokiem; kupowaliśmy, sprzedawaliśmy, handlowaliśmy, zdobywaliśmy i rozdawaliśmy. Byliśmy uzależnieni od intryg, pobudzenia, od tego, co zakazane. Jedynym znanym nam sposobem uwalniania się od tego wszystkiego było ponowne podejmowanie takich samych działań. „Proszę, połącz się ze mną i wypełnij pustkę we mnie!” wołaliśmy z otwartymi ramionami. Pożądając Ostatecznego Zaspokojenia, traciliśmy nasze siły, oddając je innym.

To z kolei budziło w nas poczucie winy, nienawiść do siebie, wyrzuty sumienia, pustkę i ból oraz prowadziło do ucieczki w głąb nas samych – byle dalej od rzeczywistości, byle dalej od miłości, aż do zagubienia się we własnym wnętrzu.

Nasz nałóg uniemożliwiał nam prawdziwą bliskość. Nigdy nie mogliśmy zaznać rzeczywistej jedności z innymi, ponieważ byliśmy uzależnieni od tego, co **nierzeczywiste**. Wybieraliśmy „chemię” – rodzaj więzi, która miała swój urok **właśnie dlatego**, że pozwalała uniknąć intymności i prawdziwej jedności. Fantazje fałszowały rzeczywistość, a żądza zabijała miłość.

Naszym problemem jest nie tylko uzależnienie. W wyniku jego rozwoju staliśmy się także ułomni w sferze miłości. Z obu tych powodów wciąż braliśmy od innych, aby zapełnić ziejącą w nas pustkę. Nieustannie oszukiwaliśmy się, że ten następny raz nas zbawi, podczas gdy nasze życie stopniowo z nas uciekało.

ZRÓB SOBIE TEST

1. Czy kiedykolwiek myślałeś o tym, że potrzebujesz pomocy w związku z Twoimi seksualnymi myślami lub zachowaniami?
2. Czy kiedykolwiek myślałeś o tym, że lepiej by było, gdybyś im nie ulegał?
3. Czy kiedykolwiek myślałeś o tym, że seks lub podniecające bodźce mają nad Tobą kontrolę?
4. Czy kiedykolwiek próbowałeś zerwać z tym, co w swoich zachowaniach seksualnych odczuwałeś jako złe lub też próbowałeś wprowadzić w tym zakresie ograniczenia?

5. Czy seks jest dla Ciebie ucieczką lub sposobem na obniżenie lęku; czy uciekasz się do seksu, ponieważ nie radzisz sobie w życiu?
6. Czy mówisz potem wyrzuty sumienia lub poczucie winy?
7. Czy Twoja pogoń za seksem staje się coraz bardziej kompulsywna (przymusowa)?
8. Czy zakłóca ona Twoją relację małżeńską?
9. Czy musisz uciekać się do obrazów i wspomnień podczas seksu?
10. Czy pojawia się w Tobie niepohamowany impuls, kiedy oferowany jest seks lub gdy ktoś ujawnia swoje seksualne zamiary?
11. Czy zmieniasz nieustannie związki lub kochanki?
12. Czy czujesz, że właściwy związek pomógłby Ci skończyć z Twoją żądzą, masturbacją lub rozwiązłością?
13. Czy odczuwasz niszczącą potrzebę: niepohamowane, seksualne lub emocjonalne pragnienie jakiejś osoby?
14. Czy pogoń za seksem sprawia, że nie troszczysz się o siebie, dobro Twojej rodziny lub innych ludzi?
15. Czy Twoja efektywność lub koncentracja pogarszały się w miarę tego, jak seks stawał się coraz bardziej kompulsywny?
16. Czy tracisz w pracy czas na seksualne myśli lub zachowania?
17. Czy w związku z pogonią za seksem nawiązujesz kontakty w wątpliwym towarzystwie?
18. Czy po stosunku seksualnym czujesz chęć, aby tak szybko, jak to tylko możliwe, uciec od partnera seksualnego?
19. Czy masturbujesz się lub uprawiasz seks z innymi, choć Twój współmałżonek odpowiada Ci seksualnie?
20. Czy kiedykolwiek zostałeś aresztowany z powodu naruszenia prawa na tle seksualnym?

ROZWIĄZANIE

Przekonaaliśmy się, że nasz problem ma potrójną naturę: fizyczną, emocjonalną i duchową. Uzdrowienie musiało się dokonywać we wszystkich trzech sferach.

Decydująca zmiana w naszej postawie rozpoczęła się w momencie, gdy przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni, że nałóg pokonał nas. Zaczęliśmy chodzić na meetingi i zaprzestaliśmy naszych nałogowych praktyk. Dla niektórych z nas oznaczało to koniec seksu ze sobą i innymi oraz rezygnację z nawiązywania „relacji”. Dla innych oznaczało to „odtrucie” z żądz i powstrzymanie się przez pewien czas od seksu ze współmałżonkiem w celu zdrowienia z żądzą.

Odkryliśmy, że **możemy** przestać, że niezaspokojony głód nas nie zabije i że seks faktycznie jest kwestią wyboru. Pojawiła się nadzieja na wolność i zaczęliśmy czuć, że naprawdę żyjemy. Zachęceni do dalszych kroków odwracaliśmy się coraz bardziej od kupionej na seksie i naszym ego obsesji, która była źródłem izolacji, oraz zwróciliśmy się ku Bogu i innym ludziom.

To wszystko było przerażające. Nie widzieliśmy przed sobą drogi, jednakże widzieliśmy, że inni przeszli ją przed nami. Każdy kolejny krok na drodze rezygnowania z żądz i powierzania się Bogu odczuwaliśmy jak skok w przepaść, ale szliśmy dalej. I zamiast zabić nas, podążanie tą drogą zabijało obsesję! Wkroczyliśmy na pełną słońca, całkowicie nową drogę życia.

Wspólnota obdarzyła nas wsparciem, poczuciem zaangażowania i współodpowiedzialności – nie musieliśmy odtąd dźwigać ciężaru ponad nasze siły. Dała nam bezpieczną przystań, gdzie w końcu każdy z nas mógł stanąć twarzą w twarz ze sobą. Zamiast zagłuszać nasze uczucia kompulsywnym seksem, zaczęliśmy ujawniać korzenie naszej duchowej pustki i głodu. Tak oto rozpoczęło się uzdrawianie.

Stając twarzą w twarz z naszymi wadami, staliśmy się gotowi do zmiany. Rezygnowanie z nich i powierzanie się Bogu zniszczyło moc, którą wady miały nad nami. Poczuliśmy się lepiej, zarówno sami ze sobą, jak i w relacjach z innymi – po raz pierwszy bez naszego „narkotyku”.

Wybacząc wszystkim, którzy nas skrzywdzili, i nie krzywdząc innych, staraliśmy się naprawić nasze błędy. Z każdym aktem zadośćuczynienia coraz bardziej spadał z naszych ramion straszny ciężar winy, aż w końcu mogliśmy podnieść głowę, spojrzeć światu w oczy i stanąć w wolności.

Zaczęliśmy praktykować pozytywną trzeźwość, spełniając uczynki miłości w celu polepszenia naszych relacji z innymi. Uczyliśmy się, jak dawać – a jaką miarą dawaliśmy, taką otrzymywaliśmy z powrotem. Znaleźliśmy to, czego żaden z substytutów nie mógł nam dać. Budowaliśmy prawdziwą Więź. Wróciliśmy do domu.

Dwanaście kroków Anonimowych Alkoholików

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, 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. Staliśmy 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 staliśmy 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 w rezultacie tych Kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.