

odniesieniu do zdrowienia z uzależnienia od seksu. Jednak coraz więcej terapeutów, psychologów, seksuologów, duchownych, lekarzy oraz innych Profesjonalistów odkrywa, że duchowy program SA oferuje osobom potrzebującym pomoc i wsparcie. Możliwość dzielenia się doświadczeniem z innymi jest szczególnym przywilejem, do którego dostęp oferuje nasza wspólnota.

### Najczęściej spotykane zastrzeżenia

- *"Co to ma znaczyć, że jestem uzależniony? Oszalałeś?"* • Niezależnie od tego, czy określasz to jako problem, kompulsywne zaburzenia czy też jako uzależnienie, destrukcyjne skutki są takie same. W ramach programu Anonimowych Seksoholików, nie dajemy się ponieść analizowaniu tego, co było przyczyną naszych zachowań lub postaw. Koncentrujemy się natomiast na poszukiwaniu rozwiązań służących zaprzestaniu naszych chorych zachowań.

- *"To jest zbyt religijne".* • W rzeczywistości, SA nie jest programem religijnym, ale duchowym. Program SA nawiązuje do "Siły Wyższej", czyli "Boga, jakkolwiek Go pojmujemy", ale żadna wiara w Boga nie jest konieczna, aby stać się uczestnikiem SA. Ateiści i agnostycy znajdują podobnych ludzi zarówno w SA jak i w innych wspólnotach 12-krokowych.

- *"Ja nie chcę być powiązany z ludźmi mającymi choroby tego rodzaju. Muszę dbać o moją reputację!"* Ludzie w SA pochodzą z różnych środowisk, z wszystkich możliwych warstw społecznych (jedno z przysłów używanych w AA mówi "Z Park Avenue na ławkę w parku"). Chociaż nasze historie mogą być różne, niezdolność do kierowania własnym życiem i narastające negatywne skutki w wielu jego obszarach zawsze przybierają katastrofalny charakter. A mogą to być skutki wielorakie: osobiste, rodzinne, małżeńskie, prawne, finansowe, zawodowe i duchowe.

- *"Jeśli musiałbym wstać i podzielić się tym problemem z innymi ludźmi, myślę, że wolałbym umrzeć!"* • Dzielenie się doświadczeniem na mitingach SA nie jest obowiązkowe. Odkryliśmy, że tajemnice i izolacja tylko utrwalają i pogarszają problemy. Przyznawanie się do swoich słabości utrzymuje uczestników SA na drodze zdrowienia.

### Udział w pierwszym mitingu SA

Gdy Profesjoniści zalecają komuś przyłączenie się do SA, my sugerujemy, żeby poradzi takiej osobie wzięcie udziału w co najmniej sześciu mitingach SA. Zalecamy, żeby nowa osoba przedstawiła się na początku mitingu, przy użyciu tylko swojego imienia. Uczestnicy mitingów dzielą się własnym doświadczeniem, siłą i nadzieją. Wspólnota SA jest ważną częścią naszego zdrowienia także przed, po czy pomiędzy mitingami. Zalecamy również znalezienie tymczasowego sponsora (osoby z doświadczeniem zdrowienia w SA), ponieważ większość nowoprzybytych ma wiele pytań. Sponsor może odpowiedzieć na te pytania i uspokoić nowego uczestnika wspólnoty potwierdzając, że inni doświadczyli tej samej niechęci i strachu podejmując pierwszy krok w kierunku zdrowienia.

### Podsumowanie

My, uczestnicy SA, mamy bardzo praktyczną odpowiedź na pytanie, dlaczego pracujemy nad naszym programem zdrowienia: Robimy to, bo on pomaga! Jest nam bardzo miło, że możemy stanowić wsparcie dla Profesjonalistów.

### Jak się skontaktować z SA i uzyskać literaturę SA ?

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

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

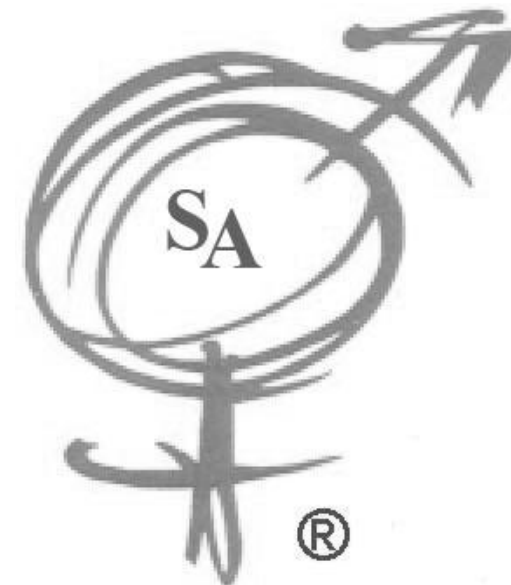
wspolnota@sa.org.pl

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

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

Literaturę SA w wersji angielskiej, w tym kopie niniejszej ulotki, można zamówić w Centrali SA lub na stronie internetowej: SA International Central Office (SAICO); PO Box 3565, Brentwood TN 37024-3565; Telefon: +1 615/370-6062 fax: +1 615/370-0882; Bezpłatny (tylko w USA) +1 866/424-8777; angielskojęzyczna strona internetowa: <http://www.sa.org>; e-mail: [saico@sa.org](mailto:saico@sa.org) Logo SA jest zarejestrowanym, prawnie chronionym znakiem wspólnoty Anonimowych Seksoholików. Copyright © 2000 Anonimowi Seksoholicy, Incorporated; Wszelkie prawa zastrzeżone.

# ANONIMOWI SEKSOHOLICY („SA”)



## Do Profesjonalistów

*Dwanaście Kroków SA to program zdrowienia dla ludzi, którzy mają problemy z myślami i zachowaniami dotyczącymi sfery seksualnej.*

Na użytek niniejszej publikacji przez „Profesjonalistów” rozumie się lekarzy, terapeutów uzależnień, duchownych, psychologów, seksuologów, kuratorów i przedstawicieli innych zawodów oraz wolontariuszy, których praca polega na niesieniu pomocy ludziom w obszarze ich życia osobistego.

## **Kim są Anonimowi Seksoholicy (SA)?**

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 zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość. We wspólnocie SA nie ma żadnych obowiązkowych opłat ani składek, utrzymujemy się dzięki dobrowolnym datkom. Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją ani instytucją, nie bierze też 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. [powyższy fragment zaadoptowano za zgodą AA Grapevine, Inc.] SA to program zdrowienia oparty na zasadach Anonimowych Alkoholików.

## **Wsparcie dla Profesjonalistów**

Każdy Profesjonalista w swej praktyce prędkiej czy później natrafia na osobę, której życie wymknęło się spod kontroli z powodu destrukcyjnych myśli i zachowań seksualnych. Anonimowi Seksoholicy to 12-krokowy program zdrowienia dla kobiet i mężczyzn oparty na zasadach Anonimowych Alkoholików. Program 12 Kroków i 12 Tradycji SA w połączeniu z fundamentem seksualnej trzeźwości i osobistego działania owocuje początkiem zupełnie nowego sposobu życia. Profesjoniści pracujący z osobami doświadczającymi wskazanych problemów mogą znaleźć w SA cenną pomoc, ponieważ SA stanowi uzupełnienie starań, które czynią oni dla swych klientów, pacjentów czy innych osób potrzebujących wsparcia. SA nie jest rodzajem terapii. Mitingi są otwarte tylko dla tych, którzy chcą zerwać ze swymi związanymi z seksem destrukcyjnymi myślami i zachowaniami oraz szukają pomocy dla swoich problemów w naszym programie zdrowienia. Profesjoniści pracujący z osobami uzależnionymi od seksu, czyli seksoholikami, mają wspólny cel z Anonimowymi Seksoholikami - pomoc seksoholikom na drodze zdrowienia i w osiągnięciu zdrowego, produktywnego życia.

## **Jak działa Program SA?**

SA jest wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy pomagają sobie wzajemnie w zdrowieniu z uzależnienia od żądzy, seksu i/lub związków. Wspólnota SA została założona przez ludzi, którzy odkryli, że duchowy program Anonimowych Alkoholików umożliwia wejście na drogę zdrowienia z uzależnienia od seksu, gdy nic innego nie pomaga. Jednym z najistotniejszych celów każdej grupy SA jest umożliwienie jej członkom utrzymania trzeźwości i niesienie innym pomocy w jej osiągnięciu.

## **Mitingi**

Zasadnicze znaczenie dla wspólnoty SA mają jej mitingi, które są organizowane przez autonomiczne grupy członków SA w ponad 40 krajach, w tym w Polsce. Większość tych mitingów jest otwarta wyłącznie dla tych, którzy stwierdzają u siebie problem i chcą spróbować rozwiązania SA. Jedynym warunkiem uczestnictwa jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość.

## **Anonimowość**

To, co mówi się na mitingach i podczas prywatnych rozmów pomiędzy członkami SA traktuje się jako poufne. Uczestnicy SA chronią swą anonimowość ze względu na delikatny charakter seksualnego uzależnienia. Dzielą się oni zupełnie otwarcie programem zdrowienia, ale nie imionami czy nazwiskami osób w nim uczestniczących.

## **SA i seksoholizm**

Wciąż występują znaczne kontrowersje dotyczące charakteru uzależnienia seksualnego. Wielu Profesjonalistów nie wierzy, że ono istnieje lub uważa, że używając określenia „uzależnienie” można wprowadzić zamieszanie lub zaszkodzić cierpiącym z powodu seksualnych kompulsji. Z analizy badań wynika, że koncepcja uzależnienia podlega ewolucji. My, Anonimowi Seksoholicy, mówimy wyłącznie na podstawie naszego własnego doświadczenia uzyskanego na drodze zdrowienia. Pod wieloma względami zdecydowanie utożsamiamy się z uzależnionymi od alkoholu lub narkotyków. Oznacza to, że mając do czynienia z seksem lub żądzą, doświadczamy zmiany osobowości i trwamy w

odrażających lub niebezpiecznych zachowaniach pomimo negatywnych konsekwencji. Stąd też nazywamy siebie "pijakami seksualnymi" lub "seksoholikami." Podobnie jak alkoholicy, którzy są bezsilni wobec alkoholu, nie potrafimy zatrzymać się, gdy jesteśmy wystawieni na działanie żądzy. Żądza może manifestować się w naszym przypadku przez każde zachowanie seksualne. Żądza może objawiać się też w sposobie myślenia, w którym fantazja zastępuje naszą świadomość rzeczywistości, a intensywne pragnienie zmusza nas do kształtowania świata wokół nas według naszych wewnętrznych pragnień.

Seksoholicy (zarówno mężczyźni jak i kobiety) doświadczają takich charakterystycznych objawów jak izolacja, depresja, poczucie winy i głębokie poczucie pustki. Nasze wzorce zachowania to fantazjowanie o seksualnych i innych egocentrycznych pragnieniach, szkodliwe związki o charakterze zależnościowym, kompulsywna masturbacja, kompulsywno oglądanie pornografii, w tym w internecie, przypadkowe stosunki seksualne, związki pozamałżeńskie, kompulsywna pogoń za ekshibicjonizmem lub za seksualnym wykorzystywaniem innych, bez względu na konsekwencje prawne.

Odkryliśmy, że nie możemy skutecznie zdrowieć bez wspólnoty SA - wspólnoty seksoholików, którzy zbierają się, żeby sobie wzajemnie pomagać. Odkryliśmy, że musimy najpierw zaprzestać wszelkich form naszego seksualnego „uruchamiania się” i dążyć do duchowego rozwiązania naszego problemu. Odkryliśmy, że przede wszystkim musimy dokładnie badać nasz charakter i stopniowo dążyć do zmiany tych wzorców, które doprowadziły nas do niekończącej się ucieczki w fantazjowanie i niewłaściwe zachowania seksualne. Naszym celem jest uzdrowienie chorego myślenia i działania, któremu oddawaliśmy się przez całe życie. Nasze doświadczenie pozwala nam sądzić, że udział w programie Anonimowych Seksoholików może stać się cennym uzupełnieniem Waszych starań czynionych względem osób, które cierpią na tle seksualnych kompulsji.

## **Co odkryli niektórzy Profesjoniści?**

Oczywiście, mogą istnieć sceptycy, jeśli chodzi o zasadność oraz skuteczność Programu 12 Kroków w