

zezwalaliśmy na rozwój naszego uzależnionego myślenia. Kiedy dzielimy się ze współbraćmi z SA naszymi myślami i uczynkami, odkrywamy, że żądza w znacznym stopniu traci swoją moc. Dlatego zachęcamy członków SA do uczciwego dzielenia się swym doświadczeniem zarówno na mitingach jak i poza nimi.

🔴 **Unikanie Wyzwalaczy** Wiele rzeczy może wyzwolić żądzę: filmy, czasopisma, basen, internet, nawet pewne szczegóły w porannej gazecie. Właściwie lista okazji do oddawania się żądzy nie ma końca. Przez dokładne i uczciwe zbadanie swego życia możemy określić myśli, osoby, miejsca i rzeczy, które regularnie sprawiają nam największy kłopot. Po ich zidentyfikowaniu, podejmujemy decyzję, aby ich unikać i tym sposobem redukować pokusę oddania się żądzy.

🔴 **Modlitwa** Używamy różnych modlitw, aby oddalić żądzę. Jedną z szybkich modlitw to: „Boże pomóż mi”. Wielu z nas prosi Boga, aby błogosławił osobę, której pożąda. Prosimy Boga, aby obdarował tego człowieka wszelkim dobrem, jakiego sami pragniemy w naszym własnym życiu. Działając w taki sposób zaprzestajemy pożądliwie uprzedmiotawiać tę osobę, a zaczynamy traktować ją jak dziecko Boga. Inna prosta modlitwa brzmi: „Boże, czegokolwiek szukam w tej osobie, pomóż mi znaleźć to w Tobie”.

🔴 **Sponsorowanie** Sponsor to ktoś bardziej od nas doświadczony w zdrowieniu, kto prowadzi nas przez 12 uzdrawiających Kroków. Idealnie jest, gdy sponsor sam pracuje nad Krokami, ucześnie na mitingach i ma swojego sponsora. Sponsor może pomóc nam wykorzystać 12 Kroków do oddania obsesji i stojącej za nią żądzy, dzięki czemu będziemy mogli prowadzić harmonijne i radosne życie.

Skąd wiemy, że te narzędzia działają? Potwierdza to doświadczenie tysięcy Anonimowych Seksoholików zdrowiejących dzień po dniu, zawsze tylko w perspektywie jednego kolejnego dnia.

Jest nadzieja

Postępujące zwycięstwo nad żądzą jest możliwe. Aby zdrowieć, wzywamy na pomoc Boga, jakkolwiek Go pojmujemy, korzystamy ze wsparcia wspólnoty i stosujemy Kroki SA. Każdy, kto podąża według tego planu, może być pewien, że znajdzie wspólną

pomoc, gdy żądza przypuści szturm.

Pamiętaj, żądza nie zniknie z dnia na dzień. Stosuj metodę drobnych kroków, niewybiegając poza perspektywę bieżącego dnia („Tylko dzisiaj”). Żądza jest uparta, łatwo się nie poddaje. Jednak nasze doświadczenie pokazało nam, że każdy seksoholik może zdrowieć, jeśli tylko zechce być uczciwy wobec problemu i realizować program zdrowienia 12 Kroków i 12 Tradycji SA. Życie w wolności jest dostępne dla każdego.

Pamiętaj, nie jesteś sam. Jest wielu innych z tym samym problemem, którzy zdrowieją i tylko czekają, aby Ci pomóc w podążaniu tą drogą. Nie musisz dłużej być sam.

Przyjdź i dołącz do nas.

KONTAKT:

tel. +48 798 05 66 77 (dla mężczyzn)

tel. +48 534 12 47 48 (dla kobiet)

e-mail: wspolnota@sa.org.pl

WIĘCEJ INFORMACJI:

www.sa.org.pl

www.sa.org

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

Wszelką literaturę SA w wersji angielskiej można zamawiać przez stronę internetową SA: www.sa.org

Anonimowi Seksoholicy



ZERWAĆ Z ŻĄDZĄ

Dlaczego należy zerwać z żądzą?

Wielu z nas trafiło do wspólnoty Anonimowych Seksoholików (SA) z powodu bezgranicznej rozpacz, do której doprowadziły nas destrukcyjne myśli i zachowania związane ze sferą seksualną. Na mitingach SA, ku naszemu zaskoczeniu, odkrywamy, że siłą napędową stojącą za naszym uruchamianiem się jest żądza. Seksualna żądza to nieuporządkowane myśli i uczucia prowadzące nas do wykorzystywania siebie samych, innych ludzi lub przedmiotów w autodestrukcyjnych i egoistycznych celach. Żądzę pojmujemy jako chorobę duszy, która rodzi pragnienie natychmiastowej stymulacji seksualnej zamiast tego, co oferuje nam Siła Wyższa - Bóg, jakkolwiek Go pojmujemy. Później odkrywamy, że żądza zawsze chce czegoś innego niż nasza Siła Wyższa. Na początku trudno było nam w to uwierzyć. Gdy już zaczęliśmy akceptować ten fakt, zastanawialiśmy się jak możemy żyć bez żądzy. Stało się dla nas jasne, że musimy z nią zerwać, chociaż wątpiliśmy jeszcze, czy życie bez żądzy jest w ogóle możliwe.

We wspólnocie SA spotkaliśmy ludzi, którzy znaleźli sposób na powstrzymanie swoich destrukcyjnych zachowań seksualnych. Na początku trudno nam było im uwierzyć, jednak dzięki ich uczciwości i pogodnym twarzom zdaliśmy sobie sprawę, że to prawda. Ludzie ci znaleźli odpowiedź, której rozpaczliwie poszukiwaliśmy.

Dlaczego nie mogę realizować żądzy nawet w minimalnym zakresie ?

Od samego początku naszej choroby sądziliśmy, że żądza jest naszym przyjacielem. Korzystaliśmy z niej w różnych celach: dla rozrywki lub ucieczki od bólu i problemów. Jednak w pewnym momencie uświadomiliśmy sobie, że żądza stała się większym problemem niż te, których próbowaliśmy przy jej pomocy uniknąć. Lekarstwo stało się trucizną. Nasze „rozwiązanie” stało się problemem. Straciliśmy kontrolę.

Oddawanie się żądzy jest dla nas jak jazda „szaloną” kolejką w wesołym miasteczku (roller

coaster). Gdy już ruszy z miejsca, niemal niemożliwe jest jej zatrzymanie. Dlatego żądza musi być powstrzymana tam gdzie się zaczyna, jeszcze przed pierwszym kieliszkiem. Przy wychodzeniu spod wpływów żądzy konieczne jest zatem, abyśmy przede wszystkim nie wsiadali do tej „kolejki”. Oznacza to porzucenie dreszczu emocji i podejmowania ryzyka. Jednak czy w ogóle możliwe jest odwrócenie się plecami do czegoś, czemu pozwalaliśmy rządzić naszym życiem przez tak wiele lat? Czy możliwe jest zwycięstwo teraz, jeżeli dotąd przegrywaliśmy tysiące razy?

Nasze uzależnienie od żądzy podobne jest do problemu, który alkoholik ma z alkoholem. Tak jak alkoholik nie może pozwolić sobie nawet na jeden kieliszek alkoholu, dokładanie tak samo i my, seksoholicy, nie możemy pozwolić sobie nawet na najmniejszą dawkę żądzy. Żądza zawsze prowadzi do jeszcze większej żądzy, doprowadzając w końcu do upicia się nią. Po pierwszym kieliszku przymus seksualnego uruchomienia jest niemożliwy do odparcia. Co gorsza, żądza wciąga nas głębiej i głębiej w zachowania, co do których wcześniej składaliśmy sobie obietnice, że nigdy ich nie spróbujemy. Aby stłumić wstyd, jaki wywołują te zachowania, potrzebujemy coraz więcej żądzy. W odniesieniu do takich seksoholików jak my, „zażycie” tylko odrobiny żądzy po prostu się sprawdza.

Jak mogę zerwać z żądzą?

Po pierwsze, zaakceptowaliśmy, że oddawanie się żądzy dla rozrywki prowadzi do seksualnego uruchomienia. Musieliśmy porzucić pogląd, że jesteśmy w stanie skończyć z niepożądanymi seksualnymi zachowaniami, jednocześnie pozwalając nadal żyć żądzy w naszych umysłach. Wniosek był oczywisty: musimy zerwać z żądzą, jeśli chcemy zaprzestać uruchamiania się.

Po drugie, przyznaliśmy, że sami nie mamy siły, aby przestać i potrzebujemy siły większej od nas samych. Rozpoznając naszą słabość uznajemy, że potrzebujemy procesu zdrowienia według Programu 12 Kroków, wsparcia innych zdrowiejących towarzyszy i Siły Większej - Boga, jakkolwiek Go

pojmujemy.

Po trzecie, podjęliśmy decyzję o realizacji prostego programu zdrowienia SA.

Oto klucze do postępującego zwycięstwa nad żądzą. Przestaliśmy z nią walczyć i zaczęliśmy poddawać ją naszej Sile Wyższej. Przekroczywszy próg rozpacz, ostatecznie staliśmy się zdolni do całkowitego powierzenia się programowi zdrowienia znanemu jako 12 Kroków.

Ale co się ze mną stanie?

My, którzy żyliśmy z problemem żądzy, wiemy bardzo dobrze, co ona z nami robi. Żądza to ściana oddzielająca nas od innych i uniemożliwiająca nam cieszenie się pełnią relacji z Bogiem i otaczającymi nas ludźmi. Żądza wciąga nas coraz głębiej i głębiej do naszego wnętrza i prowadzi do izolacji, samotności i rozpacz. Jednakże, skoro tylko wyjdziemy z błędnego koła żądzy poprzez stosowanie uzdrawiających 12 Kroków, zaczynamy doświadczać radykalnej zmiany w naszym życiu. Gdy zaczynamy zdrowieć, nabieramy nieznanego nam dotąd poczucia wewnętrznej spójności, która daje nam radość życia. Koniec z sekretami i kłamstwami. Koniec z podwójnym życiem. Gdy znika ciężar wyrzutów sumienia i wstydu, mamy więcej energii dla rodziny i przyjaciół oraz więcej sił do pracy i zabawy. Przepelniona troskami, mroczna egzystencja ustępuje miejsca życiu, które jest szczęśliwe, pełne radości i wolne.

Zerwanie z pożądanymi nawykami

Z osobistego doświadczenia wiemy, że żądza jest przebiegła, podstępna, potężna i cierpliwa. W codziennej udreće zachodzimy w głowę, jak niby mielibyśmy wygrać z wrogiem, który nigdy nie śpi i nigdy nie poddaje się?

W przeszłości, kiedy żądza zapukała do drzwi, zawsze je otwieraliśmy. Tak jakby nie było wyboru. Dzisiaj, w procesie zdrowienia, naprawdę mamy wybór. Jest wiele narzędzi, z których możemy korzystać, aby nie otwierać drzwi przed żądzą. Oto kilka z nich:

❶ **Uczciwość** Tak długo baliśmy się powiedzieć komukolwiek, co tak naprawdę dzieje się w naszych głowach. Ale przez trzymanie tego w tajemnicy