

ANONIMOWI SEKSOHOLICY



Anonimowi Seksoholicy

Tytuł oryginału: *Sexaholics Anonymous*

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

1. Sexual addiction—Treatment. 2. Sexaholics Anonymous
RC560.S43S48 1989 616.85'8306 89-10261
ISBN 978-0-9622887-3-9

Fragmenty z *Anonimowi Alkoholicy*, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Wydanie II, Warszawa 2006.

Fragmenty z *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2006.

Anonimowi Seksoholicy (SA):

tel. +48 798 056 677

email: wspolnota.sa@wp.pl

dodatkowe informacje: www.seksoholicy.webpark.pl

dodatkowe informacje w języku angielskim: www.sa.org

Wszystkie teksty zamieszczone w niniejszym pliku pochodzą z tekstu podstawowego wspólnoty SA:

Sexaholics Anonymous, Copyright © 1989 – 2008 SA Literature

Przełożyli J. i O. oraz inni uczestnicy polskiej Wspólnoty SA

Wszystkie treści zamieszczone w niniejszej książce pozostają pod ochroną prawa autorskiego, co w szczególności oznacza, że możliwość ich legalnego wykorzystania ograniczona jest do dozwolonego użytku prywatnego. Wykorzystanie wskazanych treści w jakimkolwiek zakresie wykraczającym poza dozwolony użytek prywatny możliwe jest wyłącznie za zgodą podmiotu autorsko uprawnionego.

Tłumaczenie *Białej Księgi* stanowiło duże wyzwanie z kilku powodów. Po pierwsze należało dokonać go jak najdokładniej, gdyż książka ta, będąc podstawowym tekstem Anonimowych Seksoholików, wymagała bardzo precyzyjnego oddania myśli autorów, by nie doszło do mylnej interpretacji i związanych z nią nieporozumień. Dlatego też konieczna była ścisła współpraca z amerykańską Komisją Literatury SA. Po drugie niektóre części *Białej Księgi* (dotyczy to zwłaszcza świadectw) napisane zostały językiem kolokwialnym, którego zachowanie w wersji polskiej było o tyle trudne, że utrudniało niekiedy czytanie, niemniej jednak celem tłumacza było zachowanie naturalnego stylu autorów. Po trzecie pojawiło się kilka kwestii związanych z tłumaczeniem słów kluczowych – znalezienie ich najbardziej trafnych polskich odpowiedników wymagało wielu konsultacji, rozważań i kompromisów. Dlatego też poniżej przedstawione zostaną pełne znaczenia angielskich terminów i różne polskie ich wersje.

Należy podkreślić też, że tłumaczenie *Białej Księgi* trwało kilka lat i stało się możliwe dzięki wysiłkom wielu osób. Początkowo wybrane fragmenty zostały przetłumaczone przez kilka osób i w tej formie były dostępne dla członków SA. W roku 2008 intergrupa SA podjęła decyzję o konieczności dokonania przekładu całej *Białej Księgi*, toteż dokonano poprawek w dotychczasowych tekstach oraz przetłumaczono pozostałą jej część.

Istotne terminy używane w literaturze SA

Ze względu na fakt, że część angielskich terminów ma szersze znaczenie, niż ma to miejsce w polskiej wersji, podajemy rozszerzone znaczenia niektórych kluczowych słów używanych w *Białej Księdze*. Część z poniższych informacji znajduje się również w przypisach do innych książek SA: *Zdrowienie postępuje*, *Zaczynij działać* (poradniki do pracy nad Krokami), *Odkrywając zasady*.

- **Uruchamiać się:** angielskie słowo *act out* oznacza: uruchamiać się, odreagować, odgrywać (scenę), uzewnętrzniać (uczucia), realizować (fantazje).
- **Błędy:** słowo *wrong* – w Kroku Piątym tłumaczone jako błędy, oznacza też zło oraz krzywdy. Naprawianie błędów oznacza też naprawianie krzywd, które wyrządziliśmy innym.
- **Gotowość:** słowo *willingness* oznacza: chęć, pragnienie, gotowość, ochotę.
- **Choroba:** słowo *insanity* oznacza obłąd lub szaleństwo, w literaturze SA tłumaczone jest ono jako choroba.
- **Bezsilność:** słowo *powerlessness* oznacza brak siły, władzy, wpływu lub kontroli.
- Słowo **fellow** tłumaczone jest jako członek wspólnoty lub uczestnik wspólnoty. W Wielkiej Księdze AA tłumaczone jest jako współbrat lub bliźni, inną możliwą wersją tłumaczenia jest towarzysz lub współtowarzysz.
- Słowo **Program** pisane z dużej litery oznacza program Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji.
- **Żądza:** słowo *lust* można tłumaczyć jako: żądza, pożądanie, lubieżność. Po wielu dyskusjach zostało przyjęte słowo żądza.
- **Kapitulacja:** kluczowe w programie Dwunastu Kroków angielskie słowo *surrender* również nie ma idealnego polskiego odpowiednika. Oznaczać ono może zarówno 'kapitulację' jak i 'oddanie', 'zrzeczenie się', 'wyrzeczenie się' oraz 'rezygnację' z czegoś.

Pragniemy także podkreślić, że choć *Biała Księga* opisuje doświadczenie zarówno kobiet, jak i mężczyzn związanych z SA, jednak w celu uniknięcia powtórzeń i ułatwienia odbioru tekstu tłumacz zastosował formy rodzaju męskiego, gdyż w języku polskim zmian i powtórzeń wymagałyby: rzeczowniki, zaimki osobowe, zaimki dzierżawcze i formy czasownikowe.

Mamy nadzieję, że praca z tą książką pomoże uzależnionym na drodze do zdrowienia.

PROBLEM

Wielu z nas odczuwało samotność i lęk, czuliśmy się niedopasowani i bezwartościowi. To co było w naszych wnętrzach nigdy nie pasowało do tego, co widzieliśmy u innych.

Od dawna czuliśmy brak więzi z rodzicami i rówieśnikami. Byliśmy 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: praktyki autoseksualne, 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 uwolnienia się od tego wszystkiego było ponowne podejmowanie takich samych działań. „Proszę, połącz się ze mną i wypełnij pustkę we mnie!” krzyčeliśmy z rozpostartymi ramionami. Pożądając Ostatecznego Zaspokojenia traciliśmy naszą energię i wolę, oddając ją innym. To z kolei budziło w nas poczucie winy, nienawiść do siebie, wyrzuty sumienia, pustkę i ból oraz prowadziło nas 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 więzi z innymi, ponieważ byliśmy uzależnieni od tego, co *nierzeczywiste*. Wybieraliśmy „chemię” – ten wybór miał swój urok, gdyż pozwalał uniknąć prawdziwej więzi i intymności. Fantazje fałszowały rzeczywistość, a żądza zabijała miłość.

Jako uzależnieni, a dodatkowo okaleczeni w sferze miłości, wciąż braliśmy od innych, aby napęłnić się tym, czego brakowało w nas samych. I ciągle na nowo oszukując się, że ten następny raz nas ocali, w rzeczywistości traciliśmy nasze życie.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	6
Do nowoprzybyłego	6
Historia życia	11
 CZĘŚĆ I PROBLEM	18
Seksoholizm to uzależnienie	19
Żądza – siła stojąca za uzależnieniem	23
Duchowe podstawy uzależnienia	25
 CZĘŚĆ II ROZWIĄZANIE	32
Rozpoczynając	33
Jak to działa – Praktyczne zastosowania	38
Powierzenie – Krok Pierwszy, Drugi i Trzeci	39
Krok Pierwszy	40
Krok Drugi	43
Krok Trzeci	44
Naprawianie krzywd: Kroki od Czwartego do Dziesiątego	45
Krok Czwarty	48
Krok Piąty	50
Krok Szósty i Siódmy	52
Krok Ósmy i Dziewiąty	55
Krok Dziesiąty	57
Krok Jedenasty	59
Krok Dwunasty	62
Przewycięzanie żądzy i pokusy	67
 CZĘŚĆ III WSPÓLNOTA TRZEŹWOŚCI	73
Zakładanie nowej grupy SA	74
Jak działają mitingi?	79
Definicja trzeźwości	81
 DODATKI	83
DODATEK 1 Format mitingów SA	84
DODATEK 2 Teksty wykorzystywane na mitingach	85
DODATEK 3 Gdzie można znaleźć więcej informacji?	90

Przedmowa

Niniejsza książka przeznaczona jest dla tych, którzy chcą skończyć z autodestrukcyjnymi myślami i zachowaniami związanymi ze sferą seksualną. Napisana ona została w postaci niepowiązanych ze sobą partii tekstu w odpowiedzi na rosnące potrzeby wspólnoty Anonimowych Seksoholików w okresie jej powstawania i wczesnego wzrostu. Różnorodne teksty zostały luźno ze sobą połączone przez kilka wczesnych grup SA¹, a następnie wydane we wstępnej wersji w 1984r. Zapotrzebowanie na to, co zostało nazwane „białą księgą” nieprzerwanie rośnie i obecnie stała się ona dostępna w nowym i poprawionym wydaniu.

Anonimowi Seksoholicy opierają się o zasady wypracowane we wspólnocie Anonimowych Alkoholików. W niniejszej książce opisujemy jak zasady te pozwalają rozwiązać nasz problem. W oparciu o fundament seksualnej trzeźwości, stosowanej w naszym własnym postępowaniu, odnaleźliśmy w programie Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji początek nowej, uzdrawiającej drogi życia. Im dłużej pozostajemy trzeźwi i wzrastamy we wspólnocie zdrowienia, tym więcej dowiadujemy się zarówno o naszym problemie, jak i o jego rozwiązywaniu. Uczymy się nieustannie.

Wspólnota Anonimowych Seksoholików uformowała się w latach 1979-1981². SA jest obecnie rozwijającą się międzynarodową wspólnotą. Program Dwunastu Kroków, dany światu dzięki odkrywczemu zwycięstwu nad tyranią alkoholizmu, dzięki Bożej łasce stał się także naszym programem. Przekazujemy Wam tę książkę z nadzieją i modlitwą, aby stała się ona błogosławionym narzędziem w procesie zdrowienia z seksoholizmem.

Do nowoprzybyłego

Co nam pomaga?

Ci z nas, którzy zdrowieją we wspólnocie Anonimowych Seksoholików trafili tu z powodu tego samego problemu, który mógł jednak przybierać różne formy. Niektórzy z nas pasują do społecznego stereotypu seksoholika, a niektórzy nie. Niektórzy doszli do tego, że kupowali lub sprzedawali seks na ulicy, inni zaś sięgali po to anonimowo w barach albo innych miejscach publicznych. Niektórzy wiktali się w bolesne i destrukcyjne romanse, albo byli trawieni przez niezdrową obsesję na punkcie jednej lub całego szeregu osób. Wielu z nas nie przenosiło swych obsesji na relacje z innymi, uciekając się do kompulsywnej masturbacji, obrazów, fetyszów, podglądactwa albo ekshibicjonizmu. Niektórzy z nas krzywdzili innych ludzi. W przypadku wielu z nas to nasze rodziny, współpracownicy lub przyjaciele płacili za nasze kompulsje. Bardzo często czuliśmy, że jesteśmy jedynymi, którzy nie mogą przestać, że robimy to – czymkolwiek by to było – wbrew naszej woli.

Gdy przyszliśmy do SA odkryliśmy, że pomimo dzielących nas różnic, mamy taki sam problem: obsesję żądz, połączoną zazwyczaj z kompulsywną potrzebą jakiejś formy seksu. Zidentyfikowaliśmy się na głębokim poziomie z innymi członkami Wspólnoty. Jakkolwiek przejawiał się nasz problem, wszyscy umieraliśmy duchowo – umieraliśmy pod ciężarem winy, umieraliśmy z lęku i samotności. Gdy odkryliśmy, że dzielimy wspólny problem, odkryliśmy również, że istnieje dla nas także wspólne rozwiązanie: sprawdzony w praktyce dwunastokrokowy Program zdrowienia, realizowany we wspólnocie i na bazie tego, co nazywamy *seksualną trzeźwością*, (zob. Definicja Trzeźwości, str. 81).

Nasza definicja trzeźwości jest *dla nas* fundamentem i koniecznym warunkiem trwania w wolności od bólu, który przywiódł nas do SA. Odkryliśmy, że nic oprócz tego nie działa. Gdy próbowaliśmy zaprzeczać temu, czego nauczyło nas nasze wspólne doświadczenie, odkrywaliśmy, że wyzdrowienie ciągle nas omijało. Wydaje się to być prawdą zarówno w stosunku do mężczyzn, jak i do kobiet, do małżonków, jak i do ludzi stanu wolnego. Wydaje się to być prawdą także niezależnie od tego, czy nasze uruchamianie się wiązało się z osobami tej samej czy przeciwnej płci. Wydaje się to wreszcie być prawdą również niezależnie od tego, czy nasze relacje były pełne „zaangażowania” i „znaczące”, czy też były „jednorazówkami”, albo czy uciekaliśmy do seksu z samym sobą, aby „redukować napięcie”. Przekonaliśmy się, tak jak Anonimowi Alkoholicy w latach 30-tych XX wieku, że „półśrodki nic nie dają”.

Nie twierdzimy, że rozumiemy wszystkie aspekty seksualnej trzeźwości. Niektórzy z nas uwierzyli, że zawiera się w niej głęboki aspekt duchowy, podczas gdy inni po prostu stwierdzają, że bez wytyczenia jasnego i zdecydowanego kierunku „nasz podstępny i potężny” seksoholizm pokona nas wcześniej czy później. Nie twierdzimy także, że sama tylko abstynencja prowadzi do trwałego i satysfakcjonującego zdrowienia. Tak jak alkoholicy możemy bowiem być „pijani na sucho”, wcale nie będąc trzeźwymi w głębszym tego słowa znaczeniu. Nie twierdzimy również, że seksualna trzeźwość natychmiast polepszy nasze samopoczucie. Podobnie jak inni uzależnieni przechodzimy przez objawy odstawienia, gdy porzucamy nasz „narkotyk”. Jednak pomimo wszelkich wątpliwości, wewnętrznej walki i zamieszania, przez które przechodzimy, odkrywamy, że seksualna trzeźwość jest naprawdę „kluczem do szczęśliwej i w pełni radosnej wolności, jakiej nie mogliśmy zaznać w żaden inny sposób”. Dlatego też ciągle wracamy do SA.

1 Skrót SA, Anonimowi Seksoholicy (Sexaholics Anonymous), jest używany w krajach angielskojęzycznych i Polsce (przyp. tłumacza).

2 Chodzi o początki wspólnoty w USA (przyp. tłumacza).

Mamy rozwiązanie. Nie twierdzimy, że jest ono dobre dla każdego, ale w naszym przypadku ono działa. Jeśli identyfikujesz się z nami i sądzisz, że dzielisz z nami ten sam problem, to chętnie podzielimy się z Tobą naszym rozwiązaniem.

Ostrzeżenie

Sugerujemy nowoprzybyłym do SA, aby bez wcześniejszego poważnego namysłu i przeżycia pewnego okresu seksualnej trzeźwości, *nie* ujawniali swojej seksualnej przeszłości współmałżonkom lub innym członkom rodzin, którzy jej nie znają. Proponujemy także, aby nawet po spełnieniu tych warunków opowiadać o niej tylko po uprzednim omówieniu tej kwestii ze sponsorem lub grupą SA. Zazwyczaj, gdy wchodzimy w program zdrowienia SA, chcemy podzielić się naszym podekscytowaniem z najbliższymi ludźmi i od razu wszystko im opowiedzieć. Takie ujawnienie tajemnic może zaszkodzić naszej rodzinie lub innym osobom. Powinno ono być ograniczone do grupy, której jesteśmy częścią, aż do momentu, gdy dostrzeżemy rozsądną linię postępowania. Oczywiście, jeśli istnieje jakaś możliwość, że narażamy innych na niebezpieczeństwo, należy niezwłocznie podjąć kroki mające na celu jego zażegnanie.

Niewiele działań może tak zaszkodzić możliwości uzdrowienia relacji rodzinnych, jak przedwczesne wyznanie tajemnic współmałżonkowi lub innym członkom rodziny, w której uprzednio zostały naruszone święte więzi i zaufanie. Takie wyznania mogą być nieświadomą próbą pozbycia się ciężaru naszej winy, odzyskania poczucia przyzwoitości lub tylko manifestacją siły woli. W tej kwestii zalecana jest ogromna ostrożność.

Zadośćuczynienie wobec rodziny musi rozpocząć się od codziennego praktykowania trzeźwej seksualnie, odmienionej postawy i wynikającego z niej zachowania. Po jakimś czasie, w miarę naszego zdrowienia, odkrywamy, w jaki sposób możemy dokonać bezpośredniego zadośćuczynienia. Pomoc sponsora lub grupy jest w tym przypadku niezbędna. Jeśli naprawdę chcemy, aby sprawy toczyły się we właściwym kierunku, zawsze znajdzie się na to sposób.

Kim jest seksoholik i czym jest seksualna trzeźwość?

Możemy mówić tylko za siebie. Specyficzną naturę Anonimowych Seksoholików można najlepiej zrozumieć dzięki doprecyzowaniu, kogo nazywamy *seksoholikiem*. Seksoholik stawia się całkowicie poza kontekstem pozwalającym określić, co jest dobre a co złe. Stracił on lub straciła ona kontrolę, nie potrafi już wybierać i nie jest na tyle wolny(a), aby się zatrzymać. Żądza stała się uzależnieniem. Nasza sytuacja jest podobna do sytuacji alkoholika, który nie może już znieść alkoholu, musi więc przestać pić, a jednak ugrzązł w tym na tyle, że nie jest w stanie zerwać z nałogiem. Tak samo jest z seksoholikiem, czyli „seksualnym pijakiem”, który z jednej strony nie może już znieść swej żądzy, ale z drugiej strony nie może nad nią zapanować.

Dlatego też *dla seksoholika* jakakolwiek forma praktyk autoseksualnych lub seksu z kimś innym niż współmałżonek jest coraz bardziej uzależniająca i destrukcyjna. Widzimy także, że to żądza jest siłą napędową, która stoi za naszym seksualnym uruchamianiem się, więc prawdziwa trzeźwość wiąże się z postępującym zwycięstwem nad żądzą. Do takich wniosków zmusiły nas lata ciężkich prób, doświadczeń i procesu zdrowienia. Nie mamy innej opcji. Odkryliśmy jednak, że akceptacja tych faktów jest kluczem do szczęśliwej i w pełni radosnej wolności, której w przeciwnym wypadku moglibyśmy nigdy nie zaznać.

Wymóg ograniczenia praktyk seksualnych tylko do współżycia w małżeństwie zapewne będzie zniechęcać i powinien zniechęcać wielu poszukujących, którzy przyznają się wprawdzie do seksualnej obsesji lub kompulsji, lecz pragną ją po prostu kontrolować i cieszyć się nią, podobnie jak alkoholik chciałby kontrolować picie i cieszyć się nim. Dopóki jednak nie doszliśmy do etapu całkowitej desperacji, dopóki z całych sił nie chcieliśmy się powstrzymać, ale okazało się, że nie umiemy tego zrobić, dopóty nie potrafiliśmy w pełni rozpocząć programu zdrowienia. SA jest dla tych, którzy wiedzą, że nie mają żadnego wyboru – muszą przestać. A mogą to zrobić tylko wtedy, gdy zrozumieją, że leży to w ich własnym interesie.

Kim są Anonimowi Seksoholicy?

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.

SA to program zdrowienia utworzony na zasadach AA, odnośnie do którego w 1979r. uzyskano zgodę Anonimowych Alkoholików na wykorzystanie ich Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji.

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.

Dwanaście Tradycji Anonimowych Alkoholików

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnotcie jest miłujący Bóg, *jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy*. Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem przynależności do AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą wszystkich grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden wspólny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Działalność we Wspólnocie AA powinna na zawsze pozostać honorowa; dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.
9. Anonimowi Alkoholicy nie powinni nigdy stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nigdy nie zostało uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; 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.

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. 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.

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 wspólnotce 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 powstrzymać żąde 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 nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy SA żadnym pokrewnym ośrodkom ani 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 wspólnotce 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 bezpośrednio odpowiedzialnych 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.

Dwadzieścia Pytań

1. Czy kiedykolwiek myślałeś o tym, że potrzebujesz pomocy w związku z Twoimi seksualnymi myślami i/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 zaprzestać tego, 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 miewasz potem wyrzuty sumienia, poczucie winy lub depresję?
7. Czy Twoja pogoda za seksem staje się coraz bardziej kompulsywna i niezależna od Twojej woli?
8. Czy zakłóca ona Twoją relację małżeńską?
9. Czy musisz uciekać się do obrazów i wspomnień podczas seksu?
10. Czy narasta w Tobie niepohamowana odruchowa reakcja, kiedy oferowany jest seks lub kiedy ktoś ujawnia swoje seksualne zamiary?
11. Czy zmieniasz ciągle jeden związek na drugi lub jeden przedmiot pożądania na inny?
12. Czy czujesz, że dobry związek pomógłby Ci skończyć z Twoją żądzą, masturbacją lub rozwiązłością?
13. Czy odczuwasz niszczącą potrzebę: niepohamowane, seksualne lub emocjonalne pragnienie jakiejś osoby?
14. Czy pogoda za seksem sprawia, że nie troszczysz się o siebie, Twoją rodzinę 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?

Historia życia

Jak to było? Mam nadzieję, że nigdy tego nie zapomnę, bo wtedy naraziłbym się na popełnienie mojego starego błędu i zacząłbym myśleć, że znowu mogę ulegać pożądaniu, zachowując przy tym umiar. Widzicie, jestem seksoholikiem, zdrowiejącym pijakiem seksualnym. Jestem jak alkoholik, tylko moim narkotykiem jest żądza, a nie chłanie.

Gdy byłem małym dzieckiem, ssałem kciuk i jedynym sposobem na oduczenie mnie tego było wezwanie przez rodziców miejscowego policjanta na motocyklu. Działo się to w latach trzydziestych, na prowincji, niedaleko Los Angeles. Moi rodzice, którzy uciekli do Ameryki wraz z falą emigrantów, prowadzili mały sklep: takie połączenie stacji benzynowej, zakładu szewskiego i sklepu spożywczego. W tym właśnie sklepie skonfrontowano mnie z ultimatum tego wielkiego strażnika prawa. W porównaniu ze mną, był on tak ogromny, że pamiętam wyłącznie jego duży brzuch i pas oficerski z naramienną szelką. Miałem do wyboru: albo przestanę ssać swój kciuk albo zostanie on po kawałku odcięty. Ogarnięty strachem przestałem. Jednak *potrzebowałem* czegoś podobnego, co mogłoby przynosić mi ukojenie.

Innymi obsesjami, które pamiętam z czasów, gdy nie miałem jeszcze ośmiu lat, były niedzielne komiksy oraz przygodowe opowieści i kryminały, których słuchałem wieczorami w radiu. Razem z bratem najchętniej wleźlibyśmy do naszego głośnika, aby zupełnie zatracić się w świecie fantazji i uciec od srogiej rzeczywistości kryzysu gospodarczego i biedy. Kryzys ten kosztował naszego ojca życie. Pozostawił on matkę pełną obaw i rozpacz, samą z trójką głodnych dzieci.

Moim ulubionym komiksem był „Flash Gordon” z tymi wszystkimi dzielnymi mężczyznami, wspaniałymi maszynami i cudownymi kobietami w oszałamiających i wydekoltowanych strojach. Pewnej niedzieli, gdy pochłaniałem mój komiks, odczuwając pustkę w duszy, Królowa Magii Azura, wynurzyła się z nicości, aby objąć Flasha i, jednocześnie, zmienić moje dzieciństwo. Było to dziwne, nowe doświadczenie. Podniecenie seksualne pozwoliło mi oddalić się od rzeczywistości i od tego czasu każdego dnia odczuwałem przymus uciekania w ekstatyczne zapomnienie, którego dostarczał mi onanizm. Znalazłem moją „więź”; indywidualny wzorzec reagowania utrwalił się we mnie już na samym początku i odtąd seks stał się dla mnie związany z obrazami kobiet.

Pomimo tego, że na poziomie fizycznym rozwijałem się normalnie, przestałem jednak dojrzewać emocjonalnie. W szkole podstawowej bardzo chciałem się przełamać i nawiązać relacje z innymi dziećmi, ale nigdy mi się to nie udało. Po prostu mnie tam z nimi nie było. Zamknąłem się gdzieś wewnątrz siebie, wytrzeszczając oczy na otaczający mnie świat tak, jakby wszystko było tylko kolejnym wielkim przedstawieniem, które sam stworzyłem w mojej głowie. W tym czasie ujawnił się też mój brak emocjonalnej kontroli nad sobą i w kolejnych latach dawałem upust swojemu tłumionemu żalowi w wybuchach złości i atakach przemocy wobec mojego brata.

Sytuacja powtórzyła się w gimnazjum, było tam tylko więcej strachu. Chłopaki i dziewczyny dobierali się w pary, ja jednak wciąż czułem się outsiderem i gapiłem się na świat z wytrzeszczonymi oczyma. No i masturbacja – ciągła masturbacja. Używałem jej jako środka uspokajającego, jako środka nasennego, jako sposobu ucieczki, a także po to, aby poczuć, że naprawdę żyję. Najgorzej było w szkole średniej. Pamiętam, że podobałem się dziewczynom, ale wciąż nie umiałem nawiązać z nimi kontaktu. Byłem zakochany w pewnej dziewczynie, ale jedyne, co potrafiłem, to patrzeć na nią, gdy ona tego nie widziała. W czasach szkoły średniej zacząłem powoli rozumieć, o co naprawdę chodzi pomiędzy chłopakami a dziewczynami. W głębi serca, bardzo chciałem także *tego* doświadczyć, nie wiedząc jednak, czym „to” tak naprawdę jest. Ukradłem więc, zamknięty w szafce, uzupełniający podręcznik do biologii i z wielkim zdziwieniem, a jednocześnie zadowoleniem, odkryłem, jak ludzie ze sobą współżyją. To była niezła lekcja dla kogoś, kto od dziewięciu lat był seksualnym pijakiem!

W czasach szkoły średniej niektórzy z nas pracowali przez pół dnia w przemyśle lotniczym, a resztę czasu spędzali w szkole. Czasami, gdy byłem w pracy rozmowy toczące się koło mnie bardziej karmiły moją żądzę niż jakiegokolwiek obrazki. Jakaś część we mnie chciała właśnie takiego szalonego życia i bez tego była wciąż niezadowolona, nie zważając na to, co mówiło moje religijne wychowanie. To doświadczenie oraz kilka krótkich spotkań z uwodzicielskimi dziewczynami ze szkoły, które, jak teraz widzę, także mogły być zniewolone przez żądzę – zapaliły lont pożądania, który miał tlić się jeszcze przez lata. Zawsze byłem ekstremalnie podatny na wpływ wszelkich przejawów żądzy, choć tego nie wiedziałem. Miałem tylko to wyniszczające poczucie bycia innym.

Niezależnie od tego, co działo się jeszcze podczas tych lat, dwie rzeczy były równie pewne, jak moje własne istnienie, a może nawet jeszcze pewniejsze. Była to codzienna potrzeba mojego seksualnego narkotyku pozwalająca mi uśmierzyć natłok uczuć w moim wnętrzu, z którymi nie potrafiłem sobie poradzić oraz ciągłe poszukiwanie obrazów, które byłyby w stanie nasycić moją bałwochwalczą żądzę.

Nowa faza

Jak pamiętam, w czasach służby w marynarce wojennej po raz pierwszy naprawdę próbowałem zaprzestać

masturbacji. Ponieważ czułem, że coś jest ze mną nie w porządku, zaangażowałem ogromne pokłady siły woli, czemu towarzyszyły nowe przekonania religijne. Jednak jedynym rezultatem tych prób było to, że zamiast masturbować się codziennie popadałem okresowo w nałogowe zachowania. (Tak alkoholicy określają pewien rodzaj picia. Pijacy codziennie utrzymują stale pewien poziom picia; zaś pijacy niedzielnicy lub okresowi nie piją dniami, tygodniami, a nawet miesiącami, a potem totalnie się „zachlewają”). Zmuszałem się więc do tego, aby przez jakieś kilka dni się nie onanizować. W końcu byłem już mężczyzną, prawda? Jednak ten nowy wzorec zachowań tylko pogarszał mój wewnętrzny konflikt i wzmacniał moje zaprzeczanie temu, że mam naprawdę poważny problem.

Po zakończeniu służby w marynarce wojennej poszedłem na studia, a latem pracowałem w przemyśle lotniczym. Jakże wielką niespodzianką sprawiło mi odkrycie kiosku za rogiem, gdzie mogłem kupić czasopismo pełne kobiet! Mogłem mieć moją królową magii – a nawet i coś jeszcze lepszego – zawsze, gdy tylko tego chciałem. Tak, jak alkoholik, musiałem mieć pewność, że mój „drink” jest przez cały czas w zasięgu ręki. Stanowiło to dla mnie swoistą deskę ratunku. Nie sądzę, abym już wtedy w chory sposób pożądał dotyku kobiecego ciała, żądza wciąż jeszcze była u mnie związana z obrazami na papierze lub w mojej fantazji. Jednak te łatwo dostępne zasoby wzmocniły mój problem. Im bardziej wiedziałem, że mam je do swojej dyspozycji, tym więcej pragnąłem i musiałem mieć. W rezultacie coraz częściej musiałem „zmieniać partnerów”. W miarę rozwoju tej nowej praktyki, zorientowałem się, że wykorzystuję ilustrowany magazyn, a potem go niszczyć. Niszczenie go i wyrzucanie stanowiło formę przysięgi, że nigdy już tego nie zrobię. I tak działo się znowu i znowu i znowu! Jakże lepiej mógłbym wspomóc własne zaprzeczanie? Dopiero wiele lat później miało się okazać, jak to wszystko zniszczyło moją zdolność do nawiązania *relacji*, zarówno z kobietą, jak i kimkolwiek innym.

Im bardziej karmiłem swoją chorobę i im dalej to postępowało, tym ostrzejsze stawały się zdjęcia w magazynach. Zawsze czułem tę nęcącą potrzebę, aby mieć więcej, lepiej i bardziej szaleńczo. To było tak, jakby żądza musiała się stale we mnie rozwijać i, zawsze nienasycona, ciągle potrzebowała sięgać do coraz bardziej jednoznacznych obrazów, aby móc się nimi nakarmić. Jestem chodzącą historią rozwoju magazynów dla mężczyzn. W pewien sposób moja żądza przyczyniła się do ich powstania, a one z kolei wspierały i wzmacniały moją żądzę, która zawsze żądała więcej i więcej.

Gdy tylko przekroczyłem jakiś próg – pierwszym były kobiety w jednoczęściowych kostiumach kąpielowych! – natychmiast pojawiał się nowy narkotyk, który musiałem zdobyć. Działał on jednak tylko do momentu, gdy pojawiał się następny, który prowadził mnie o krok dalej. Z kolei, gdy ta granica została przekroczona, jakby za sprawą magii pojawiała się jakaś kolejna, która też *musiała* być przekroczona. Ta fala uzależnienia narastała. Nie było jej końca. Gdzieś tam – a może właśnie gdzieś tu? – znajdowała się ciągle nowa, nęcąca forma żądz, która czekała, aby mnie wciągnąć. A ja musiałem płynąć na szczycie tej fali. Im więcej tego było, tym więcej chciałem. A im więcej chciałem, tym więcej musiałem mieć. Pragnienie aby mieć więcej zawsze prowadziło do tego, aby pragnąć jeszcze więcej,

Pierwszy semestr na studiach był udany. Byłem znowu z moim bratem, college dostarczał mi wielu wrażeń, onanizm skutkował i było mi dobrze. Potem pojawił się miejscowy duchowny, który poznał mnie z pewną dziewczyną, uznając nas za dobraną parę. W końcu oboje graliśmy na wiołonczeli, nieprawda? Wcześniej nigdy nie chodziłem z żadną dziewczyną, a tu nagle po krótkim czasie zorientowałem się, że już zdążyłem się zaręczyć! Zewnętrznie miałem 20 lat, ale wewnętrznie byłem emocjonalnie niedorozwiniętym dzieckiem lub nastolatkiem. Ta biedna dziewczyna myślała pewnie, że weszła w związek z wichurą. Huragan zdarzeń i moich pomieszanych uczuć sprawił, że *straciłem* grunt pod nogami; nie pamiętam nawet, jak doszło do tych zaręczyn. Pamiętam jednak, że poprzysiągłem sobie wtedy na miesiąc zaprzestać masturbacji. To był najdłuższy okres, jaki udało mi się wytrzymać i musiałem stoczyć o to prawdziwą walkę – walczyłem z nałogiem z zaciśniętymi pięściami. Jednak on oczywiście bronił się równie zaciekle: pozbawiony mojego jedynego narkotyku byłem o krok od załamania nerwowego. Ponieważ przez zaręczyny w tak nieprzyjemny dla mnie sposób kolidowały z moim „picciem”, znalazłem wręcz idealne wytłumaczenie, aby rozpocząć ponownie. Masturbacja – moja dobra, stara tajemnica. Jakże kiedykolwiek mogłem sobie wyobrazić, że potrafię bez niej żyć?

Małżeństwo

Nadszedł dzień ślubu. To był szok! Gdzieś tam, w St. Paul w Minnesocie, w sypialni na piętrze, tak małej, że mieściło się w niej tylko jedno łóżko, wciąż pewnie widnieją wkleśnięcia w ścianie, które zrobiłem waląc w nią głową w poczuciu seksualnej frustracji. W końcu jednak, po kłótni dotyczącej posiadania czy też nieposiadania dzieci, zaczęliśmy się kochać. Po raz pierwszy w życiu współżyłem z kobietą. Było cudownie. Dużo lepiej niż podczas masturbacji! Miałem poczucie, że już nigdy nie będę musiał jej praktykować! Nadszedł czas wolności! Cóż to za wspaniałe uczucie być zjednoczonym z kobietą! To była wreszcie odpowiedź, której poszukiwałem. Nie wiedziałem jednak, że czekał mnie kolejny szok.

Okazało się, że nie potrafię przejść od onanizmu do zjednoczenia się z drugim człowiekiem. Żądza pozwoliła mi na krótki miesiąc miodowy tylko po to, aby potem znów domagać się tego, co jej się należało. Moje stare wzorce

zachowań, które ukształtowały się, gdy miałem 12 lat, były stale obecne; nie zmieniłem się. Żądza okazała się silniejsza niż miłość (czymkolwiek ta ostatnia była). Moja zazdrosna „prawdziwa miłość” – żądza – nie chciała mi pozwolić tak łatwo odejść. Zacząłem się znowu onanizować, a zaraz potem oglądać się za innymi dziewczynami i ich pożądać. Jedna partnerka podobnie, jak jeden obraz, nigdy nie wystarcza. Tak jak przedtem, narastały i nasilały się moje „przygody z obrazami”, tak i teraz chciałem doświadczać takiego samego ciągu, czyli coraz większego poziomu ekscytacji w kontakcie z prawdziwymi kobietami. Lont zatem został podpalony, a ogień zaczął się zbliżać do beczki z prochem.

Gdy okazało się, że będziemy mieli dziecko, wróciliśmy do Kalifornii, aby moja żona mogła być bliżej rodziców. Chciałem ukończyć college, więc po narodzinach dziecka zamieszkaliśmy w mieszkaniu na terenie kampusu uniwersyteckiego. Wtedy to zacząłem ściągać obrączkę, aby dziewczyny nie mogły rozpoznać, że jestem żonaty. Rozpoczął się kolejny etap rozwoju mojego nałogu. Zacząłem krążyć w poszukiwaniu kobiet. Najpierw w obrębie kampusu uniwersyteckiego, potem spacerowałem ulicami miasta, a w końcu w dzielnicach biedoty. Myślę, że sam przed sobą próbowałem ukryć, po co tak naprawdę tam chodziłem, ale w końcu i tak zawsze znajdowałem to, czego szukałem. Te dziewczyny nazywano „wabikami”, ponieważ stanowiły przynętę, która miała zwabić mężczyzn do knajpy i skłonić ich do wydawania pieniędzy na rozwodnione drinki. Już za pierwszym razem, kiedy tam trafiłem, udało mi się, w ciągu zaledwie kilku minut, pozbyć wszystkich pieniędzy, przeznaczonych na utrzymanie mojej rodziny, w nadziei, że zaproponują mi w końcu coś o znacznie silniejszym działaniu.

To wtedy właśnie zaczęły się kłopoty! Żądza, zamknięta do tej pory w mojej głowie, zaczęła wybuchać. Bezsilność, której doświadczałem wobec masturbacji, była przy tym niczym. To było tysiąc razy intensywniejsze. Żądza eksplodowała we mnie, jak noworoczna petarda.

Zanim ukończyłem 26 lat zaliczyłem swój pierwszy pozamałżeński romans. I żaden piorun we mnie nie trafił, uśmiercając mnie na miejscu! Cóż za wspaniała wolność! Mogłem cieszyć się zdradą, upajać się nią. Nareszcie wolny! Cóż za ogromne wyzwolenie z tego mentalnego więzienia, w którym wszystko było jedynie tłumioną fantazją lub spiętrzoną żądzą. Wyzwolony! W końcu się wyzwoliłem. Romanse następowały jeden po drugim. Co za przygoda! Jednak wszystkie te zdrady, nawet przy braku poczucia winy, również nie rozwiązały mojego problemu. Nie wiedziałem wtedy jeszcze, że to żądza sama w sobie stanowiła mój problem, a wszystko o czym w związku z seksem myślałem i co robiłem, tylko pogarszało całą sprawę.

Kolejny etap

Wtedy, pewnej nocy, zupełnie niespodziewanie, prostytutka wskoczyła do mojego samochodu. Byłem na to gotowy! To było właśnie to, na co naprawdę czekałem. Królowa Magii z krwi i kości! Sądziłem, że to nowe, pełne ekstazy doświadczenie, *na pewno* uwolni mnie z mojego więzienia. Koniec z masturbacją. Koniec z zawiłymi romansami lub pseudoromantycznymi gierkami. Żadnych zobowiązań. Co za wspaniała wolność! Niemal w ogóle nie zauważyłem, że znowu, już od pierwszego spotkania na nowo wpłatałem się w sieć uzależnienia, tracąc wolność, która pozwalała mi *nie* uciekać do prostytutek, dokładnie tak samo, jak wcześniej straciłem wolność wobec przymusu onanizmu lub zdrady małżeńskiej. Moja choroba rozwinęła się jeszcze bardziej. Przekroczyłem kolejną niedostrzegalną granicę.

W tym czasie studiowałem w seminarium teologię i pracowałem jako asystent w miejscowym kościele. Miałem wrażenie, że w jednej chwili wszystkie problemy spiętrzyły się nade mną. Nie mogłem już znieść życia w kłamstwie: z jednej strony prawilem kazania i nauczałem, a z drugiej w tajemnicy wiodłem życie w całkowitej niewoli. W dodatku nałóg zniszczył moje małżeństwo. Żądza zawsze miała pierwszeństwo. Życie z innymi ludźmi, a także bycie odpowiedzialnym, stało się dla mnie niemożliwe. Straciłem zdolność kierowania swoim życiem. W końcu, po dwunastu latach burzliwego małżeństwa, mając trójkę cudownych dzieci, uciekłem. Tak było lepiej dla wszystkich. Chaos, któremu pozwoliłem zapanować w moim własnym sercu i duszy, miał spustoszenie w dzieciach i w żonie. Odkryłem później, że żądza tak, jak alkoholizm, jest chorobą rodzinną. Każdy będący w związku z seksualnym pijakiem, staje się nią naznaczony. Tak więc, pewnego dnia po prostu odszedłem – a raczej uciekłem – z seminarium, posługi duszpasterskiej, małżeństwa i rodziny. A to, że prawie uciekłem także od życia jest już zupełnie inną sprawą.

Teraz kontynuowałem swą pogoń za kobietami w jeszcze gorszych częściach miasta i w wieku 35 lat stałem się zatwardziałym, kompulsywnym „klientem”, jak nazywają to dziwki. Wszedłem w półświatki prostytutek, сутенерów i stręczycieli, a więc także w związaną z tym środowiskiem rozpustę i przestępczość. Przez jakiś czas, ze względów bezpieczeństwa, nosiłem ukrytą, składaną maczetę, z 27-centymetrowym ostrzem. Bóg jeden wie, jak bliski byłem zatonięcia w tym ciemnym wirze i całkowitego wciągnięcia w jego głąb.

Jednak wydawało mi się, że jest „świetnie”, że „w końcu to jest prawdziwe życie”. Nigdy nie podejrzewałem, że ten cały proces od samego początku kreował śmiertelnie wypaczoną rzeczywistość, niszcząc moją zdolność do nawiązywania prawdziwych relacji międzyludzkich, nie wspominając już o więzi z moją żoną i dziećmi. Nie zdając sobie sprawy z tego, co się wkoło naprawdę dzieje, z wielkiego kochanka stałem się wielkim miłosnym kaleką.

Poza kontrolą

Nawet polowanie na uliczny seks zaczęło przybierać coraz większe rozmiary. Na początku współżyłem wyłącznie pod pewnymi warunkami lub tylko z prostytutkami o określonych cechach, zawsze z zabezpieczeniem przeciwko chorobom. Jednak w miarę upływu czasu przekraczałem, jedno po drugim, kolejne ograniczenia i tabu. Im mocniej się temu wszystkiemu oddawałem, tym większe stawało się spektrum możliwości zaspokojenia mojej kompulsji, z przekroczeniem granic związanych z płcią włącznie.

Musiałem już wtedy jakoś odczuwać swoje zniewolenie. Pewnego razu zostałem złapany przez policję obyczajową, wyprowadzony na ulicę i publicznie skuty na chodniku. Najchętniej zapadłbym się wtedy pod ziemię. Kiedy mnie obszukiwano, a ja stałem z rozstawionymi rękami i nogami oparty o zamalowany przez graffiti mur, pomyślałem, „Dzięki Bogu”! Tego właśnie potrzebowałem, aby móc przestać. Nigdy więcej! Jednak nie minęło pięć minut od mojego uwolnienia, gdy znów zacząłem szukać tej samej kobiety. A właściwie jakiegokolwiek kobiety!

Innym razem jechałem autostradą. Nagle poczułem atak mojej kompulsji, więc szybko wypłaciłem gotówkę i pognałem do czerwonej dzielnicy. Po drodze zobaczyłem, jak jakiś mężczyzna stracił kontrolę nad swoim samochodem, wpadł w poślizg i z wielką siłą uderzył w przegrodę oddzielającą pasy ruchu, dokładnie w momencie, gdy pędziłem tuż obok. Jego samochód uderzył w tę przegrodę tyłem i ujrzałem, jak jego głowa odgięła się, ponad oparciem pod plecy, w groteskowy kształt litery „U”. Kark miał z pewnością złamany. Pojechałem wstrząśnięty na najbliższy parking i uznałem ten wypadek za przestrożę niebios. „Bogu dzięki”, pomyślałem, tego właśnie potrzebowałem, żeby nareszcie z tym skończyć! Nigdy więcej! Jednak w niespełną minutę później uświadomiłem sobie, że mój samochód z powrotem jedzie autostradą, zgodnie z pierwotnym planem, na spotkanie z prostytutką.

Straciłem kontrolę nad *samym sobą*. Przymus przejął totalną kontrolę, jak zwykle, już od samego początku. Tylko, że to nie było już „niewinne”. Moja żądza przybrała złowrogi aspekt. W niebezpieczny sposób zbliżyłem się do tego, aby połączyć się z Ciemnością i przekroczyć granicę, zza której nie było już powrotu. Ci, którzy ją przekroczyli, wiedzą, co mam na myśli. Po jakimś czasie to już przestaje być grą i zabawą; klamka zapadła.

Jednak w moim urojeniu czułem się wolny. Wolny od jarzma małżeństwa i od odpowiedzialności. Jakże łatwo było zapomnieć, że moja rodzina w ogóle istniała. Wolny w zaspokajaniu żądzy tak, jak tego chciałem, nie musiałem pełnić w poczuciu winy do domu, lękając się zdemaskowania. Jednak im więcej miałem tej swojej wolności, tym silniej byłem zniewolony. Ulga, którą oferowały moje rytuały i seks, nie była już tak całkowita i trwała krócej, niż kiedyś. Przyjemność nie była już tak wysublimowana, a zachwyt już nie tak bez troski. Powoli zacząłem to dostrzegać. Obiecałem sobie, że na jakiś czas zrezygnuję z prostytutek. Nie zaprzestałem masturbacji, a magazyny dotrzymywały kroku w karmieniu postępującej choroby, coraz bardziej ją wzmacniając. Próbowałem też pozostać w zupełnej abstynencji, bez obu tych rzeczy. Nic nie skutkowało jednak na dłużej niż kilka tygodni.

W którymś momencie znowu przekroczyłem niewidzialną granicę. Żądza, która pozwalała mi funkcjonować i dla której żyłem, zażądała zapłaty ode *mnie*. Każde nowe stadium sprawiało, że żądza rozrastała się we mnie, przyczyniając się do jeszcze większej zależności i jeszcze bardziej nienasyconego pożądania, a równocześnie do jeszcze większej potrzeby, aby z tym wszystkim zerwać.

W tym czasie zacząłem na nowo szukać sposobu wyjścia z tej sytuacji, moja zdolność do funkcjonowania i radzenia sobie stale się pogarszała. Niewiele osób jest w stanie pojąć, jak straszliwa w skutkach jest sytuacja, w jakiej się znalazłem. Nikt ze specjalistów, których prosiłem o pomoc, nie rozpoznał bowiem mojego prawdziwego problemu. Ja sam też nie miałem bladego pojęcia co nim jest. Problem był zawsze „na zewnątrz”: żona, dzieci, inni ludzie, szef, praca, instytucje, religijna obłuda. Po rozwodzie udałem się do psychoanalityka, który potwierdził, że mój pęd za prostytutkami to wyłącznie zaspokajanie naturalnej potrzeby. Człowieku, to właśnie chciałem usłyszeć! Potem próbowałem uzyskać pomoc od innych psychiatrów oraz w terapii grupowej. Nigdzie jednak nie usłyszałem, że istnieje coś takiego, jak kompulsywny seks, a tym bardziej, że jest on uzależniający, postępujący i niszczący. Później, kiedy ponownie byłem żonaty, pewien psychiatra stwierdził, że najwyraźniej nie dostaję wystarczająco dużo w domu. Tylko, że z żoną świetnie się rozumieliśmy na poziomie seksualnym i dostawałem od niej tyle, ile chciałem, a nawet więcej.

Nareszcie wolny?

Wszelkie dywagacje na temat motywów mojego działania podobnie, jak moja religijna wiedza i wiara, wydawały się tylko pogarszać to moje przekleństwo. To nie wiedza była tutaj siłą – nawet ta prawdziwa wiedza! Nie potrzebne mi były kolejne informacje o mojej psychice czy o Bogu. Potrzebowałem raczej siły, która pozwoliłaby mi skończyć z tym, wobec czego byłem bezsilny oraz zaufać temu małemu światelku, które już dostrzegłem. Zrywałem z nałogiem wielokrotnie. Prawie każdy raz, gdy ulegałem mojemu nałogowi, był „tym ostatnim razem”. Nie potrafiłem jednak *pozostać* w abstynencji. Wypróbowałem wiele różnych i nieskutecznych sposobów: kościoły, modlitwy, post, terapia, środki uspokajające, a do tego ponowne małżeństwo, nowy dom i nowa praca. Sądziłem, że tym, czego potrzebuję,

jest właściwa kobieta, właściwa praca i właściwe środowisko, w którym mógłbym żyć i pracować.

Dzięki nowemu małżeństwu dostałem to wszystko, a w dniu ślubu, spaliłem wszystkie pornograficzne magazyny i filmy, aby pokazać samemu sobie jaką mam siłę woli i szczytne postanowienia. Jednak czułem się tak, jakbym odcinał część siebie: tak cenne były dla mnie moje ukochane boginie. W ciągu kilku dni po zawarciu małżeństwa ponownie się onanizowałem, a w ciągu kilku miesięcy znów byłem na ulicy, bezradnie grzesząc przeciw nowemu światłu, miłości, uprzejmości oraz nowemu, przyjaznemu otoczeniu. Zapewne czułem, że dzieje się ze mną coś bardzo złego, ale nawet jeśli tak czułem, to i tak to niczego nie zmieniało. A żadna z moich żon nigdy nie odkryła najciemniejszej tajemnicy, zamkniętej w sercu ich męża. To żądza była jego jedyną żoną, kochanką, boginią i panią trzymającą go w niewoli, a on był do końca życia skuty jej łańcuchem. Moje żony były tu bez szans.

Zdecydowałem się, po dziesięciu latach w jednym miejscu, zrezygnować z pracy, sądząc, że wszystko poukłada się wtedy, kiedy będę mógł robić to, czego naprawdę pragnąłem, czyli pisać. Sprzedaliśmy nasz dom i wszystko mogłem za sobą zostawić. Odkryłem potem, że jedną z przyczyn mojego odejścia była chęć uniknięcia romansu z pewną kobietą, która ze mną pracowała. Była to kolejna rycerska i odważna próba poradzenia sobie samemu. Odejście z pracy napawało strachem, ale czułem się wspaniale. To miał być nowy początek. Wolny, w końcu, od wszystkich pokus w pracy i od wyścigu szczurów mogłem się schronić w mojej kryjówce pełnej książek i stać się kimś nowym, lepszym i innym.

Rozpacz

Jednak to też nie pomogło. Wykradałem się potajemnie, biegłem do centrum miasta, zaliczałem jakiś numerki i wracałem przez nikogo nie zauważony. Nie mogłem w to po prostu uwierzyć, przecież starałem się najbardziej, jak mogłem. Robiłem to, co chciałem, otoczony miłością i wsparciem, a i tak staczałem się w dół. (Gdyby tylko te dobre żony wiedziały, jak dokarmiają i wspierają chorobę). Stopniowo dostrzegałem, że te wszystkie cudowne poczucia ulgi i wolności, które towarzyszyły rozwojowi choroby, były omamem. Nie miałem pojęcia, że oszukuję sam siebie, tworząc swój własny obłąd. Krok za krokiem uwodziłem sam siebie, robiąc z siebie ofiarę wielkiego kłamstwa, zgodnie z którym ceną żądzy jest życie. Nigdy jednak nie odkryłem prawdziwej natury mojego problemu: ceną żądzy jest śmierć.

Pogrążałem się w tym kłamstwie aż do momentu, gdy już nawet myśl o masturbacji lub zwykłe spojrzenie na okładkę magazynu dla mężczyzn w sklepie monopolowym zmuszały mnie do sięgnięcia po mój „narkotyk” i znalezienia prostytutki. Ponieważ te regularne stany rozpaczyny niechętnie się powtarzały, doszedłem w końcu do wniosku, że muszę być opętany przez demony i poddałem się egzorcyzmowi. Wierzyłem, że jestem gotowy na wszystko, aby skończyć z tym szaleństwem.

Egzorcyzm również nie podziałał. Pomyślałem nawet o drastycznym wariacie, analogicznym do tego, czym groził mi w dzieciństwie tamten policjant na motorze. (Tak, dochodziłem już do takiej desperacji!) Nie wiedziałem już czego mam próbować, dokąd pójść, by móc kierować moją wolą i życiem. Teraz widzę, że podejmując wszelkie religijne starania czy poddając się psychoterapii *najpierw* czekałem na cud, który sprawi, że zostanę w jakiś sposób oświecony lub „naprawiony” i nie będę już doświadczać ani wpadek, ani pokus. Sądziłem, że jeżeli ktoś potrafi uwierzyć we właściwy sposób, to stanie się automatycznie „nowym stworzeniem: to, co dawne minęło, a oto wszystko staje się nowe”. Dawne, przepełnione żądzą myśli zostaną wtedy usunięte tak, jak nowotwór zostaje wycięty przez chirurga. „Rozwiązanie religijne” było najbardziej misterną strategią w arsenale mojego zaprzeczania.

Nie zdawałem sobie sprawy, że istotą bycia człowiekiem jest posiadanie wolnej woli. Bóg nie chce odebrać mi możliwości wpadki: On chce abym pozostał wolny i sam *zdecydował*, czy upadnę, czy też nie. W przekonaniu o własnej nieomyślności, zawsze się modliłem: „Boże zabierz to ode mnie!”, nie widząc, że moje wewnętrzne ja, użalając się nad sobą, jęczało przy tym: „abym ja sam nie musiał tego oddawać”. To była *wiara* w Boga bez kapitulacji, bez poddania się. Ta wiara niczego nie wskórała! Nigdy nie skapitulowałem wobec żądzy.

Świt wolności

Niedługo potem, w 1974 r., znalazłem w skrzynce na listy wydanie gazety „Time” z 22-go kwietnia. Artykuł na pierwszej stronie omawiał problem „nowego alkoholizmu”. Usiadłem, pochłonałem go z zapartym tchem, wstałem i zadzwoniłem do Anonimowych Alkoholików. Wiele spraw w tym artykule uderzyło mnie z siłą objawienia: napisano w nim, że istnieje wiele rodzajów „alkoholizmu”, nazwano go chorobą, która dotyka w równym stopniu kobiety i mężczyzn, starych i młodych. Opisy bezsilności odpowiadały mojej własnej, a leczenie zalecane przez niektórych specjalistów było jak próba „wyrzucenia całej hordy demonów” z człowieka. Medycyna, psychoterapia i psychoanaliza nie pomagały. Pomagali Anonimowi Alkoholicy.

Tego wieczora poszedłem na swój pierwszy w życiu miting. W ten sposób odkryłem, że program zdrowienia proponowany alkoholikom przez AA pomaga również seksualnym pijakom. Byłem dokładnie takim samym beznadziejnym pijakiem, jak każdy menel z rynsztoka. Zresztą, w pewnym sensie, leżałem właśnie w rynsztoku.

Podczas tego pierwszego mitingu ujrzałem ludzi, którzy kiedyś byli tak samo zdesperowani z powodu alkoholu, jak ja z powodu żądy, a jednak żyli w wolności od swojej obsesji. Znaleźli tu program zdrowienia, który okazał się dla nich skuteczny. Od tego czasu stał się on również i dla mnie skutecznym narzędziem, o ile tylko nad nim pracuję lub pozwalam mu mnie zmieniać.

Z ulgą przyznałem to, co tak naprawdę już od dawna gdzieś w sobie wiedziałem. Przyznałem, że jestem wobec żądy tak samo bezsilny, jak alkoholik wobec alkoholu. Paradoks nagle zaczynał mieć sens: aby zwyciężyć muszę skapitulować i przyznać się do porażki.

Odstawiłem żądzę w taki sam sposób, w jaki odstawia się heroinę lub alkohol. Dla mnie oznaczało to, że przestaję karmić mój nałóg, czy to za pomocą obrazów, czy też myśli. Powstrzymałem się od wszelkich rodzajów seksu, włączając w to także współżycie z moją żoną. Moje drugie małżeństwo i tak znalazło się już na granicy rozpadu. Nie bałem się nawet, tak jak to było kiedyś, że seksualna abstynencja mnie zabije. Wiedziałem po prostu, że muszę zaprzestać, nieważne, za jaką cenę. No i stało się coś dziwnego: nie umarłem! Dlaczego nikt mi wcześniej nie powiedział, że seks jest kwestią naszego wyboru?³

Zacząłem uczęszczać na mitingi AA, zaprzestałem picia i zażywania środków uspokajających, a zacząłem czytać Wielką Księgę AA. Całkowicie identyfikowałem się z alkoholikami.

Kilka miesięcy później rozpocząłem na nowo współżyć z moją żoną i krótko po tym odkryłem coś niezwykłego – seks bez żądy. To były dwie różne rzeczy! Stosunek płciowy, bez stymulacji i podniecających fantazji, które tworzyłem w swojej głowie, był czymś, czego nigdy wcześniej nie poznałem. To było niezwykle proste, naturalne, prawdziwe i dające zadowolenie. Cóż za dar!

Jednak wkrótce odkryłem coś innego: seks bez żądy zdarzał się mi naprawdę rzadko. Mimo, że współżyłem wyłącznie z żoną i nie dokarmiałem już swej żądy, wciąż jednak sięgałem do wspomnień dotyczących obrazów lub przeszłych wydarzeń, aby osiągnąć podniecenie i orgazm. Nie byłem wolny od mojej przeszłości, pomimo pozornej wolności od seksualnych kompulsji w jej starych, jaskrawych formach, na przykład od korzystania z usług prostytutek. Co było nie tak? Wydawało mi się, że wszystko będzie w porządku, tak długo, dopóki nie sięgnę po „pierwszy kieliszek”. Jednak picie dla alkoholika nie było tym samym, czym dla mnie – seksoholika. Aby stać się w pełni wolnym musiałem uwolnić się także od wspomniania innych seksualnych partnerów. Upłynęło jeszcze wiele czasu, zanim do tego doszedłem. Powoli zacząłem odkrywać, że to utrwalone wzorce myślenia były kluczem do choroby. Bez ich wyleczenia nie mogło być mowy o prawdziwym zdrowieniu.

Odkryłem jednak, że w tym przypadku jestem w równym stopniu bezsilny wobec obrazów w mojej pamięci, jak wcześniej wobec przymusowego polowania na seks. Im bardziej próbowałem się tych wspomnień pozbyć, tym silniej walczyły one o to by pozostać w mojej głowie. Wtedy powinienem był rozpocząć pracę w ramach Dwunastu Kroków nad uzdrowieniem mego *wewnętrznego człowieka*. Jednak zwlekałem i ta zwłoka okazała się prawie zabójcza. Po półtora roku bez seksualnego odreagowywania upadłem. Przeglądałem przypadkowo ilustrowany magazyn i zbyt długo zatrzymałem wzrok na pewnej podniecającej fotografii. Gdy zerknąłem na nią po raz trzeci stało się to, o czym mówią alkoholicy. Ten „pierwszy kieliszek”, który w moim przypadku oznaczał pożądliwe spojrzenie, wystarczył by się upić. W ciągu kilku godzin byłem ponownie na ulicy i straciwszy nad sobą kontrolę gorączkowo poszukiwałem prostytutki.

Był to zaledwie pierwszy epizod rozpustnego, seksualnego szaleństwa, które trwało z przerwami przez dobre trzy miesiące. To było prawdziwe piekło. W tym czasie nie tylko nadrobiłem „zaległości” z tego półtorarocznego okresu abstynencji, ale i wylądowałem w „bezlitosnej, niepojętej ruinie”, jak nazywają to Anonimowi Alkoholicy. Byłem gotów poświęcić małżeństwo i karierę, by jako alfons dostać taką prostytutkę, jakiej pragnąłem, choć wiedziałem jednocześnie, że to i tak mnie nie zaspokoi. Moje małżeństwo się rozpadło. Mieszkałem w garażu, myśląc o samobójstwie. Spadłem na dno. To był koniec. Zabawa się skończyła.

Jakimś cudem zdołałem przypełznąć z powrotem do AA i zacząć od początku. Jednak tym razem wiedziałem, że muszę *pracować* nad programem Dwunastu Kroków, aby ocaleć. Znalazłem sponsora (przyjaciela ze wspólnoty, który pomógł mi pracować nad krokami) i rozpocząłem pracę nad *sobą*.

Zacząłem od początku. Pierwszy Krok zrobiłem, przyznając w moim najgłębszym wnętrzu, że jestem absolutnie bezsilny wobec żądy i nie kontroluję ani swego życia seksualnego, ani emocji. Krok Drugi stał się rzeczywistością, kiedy powoli uwierzyłem, że siła większa ode mnie może przywrócić mi zdrowie. To stało się w momencie, gdy odnowiłem kontakt ze wspólnotą Dwunastu Kroków.

Ponieważ nie korzystałem już więcej z „narkotyków”, pozwalających mi uciec od moich prawdziwych emocji, zacząłem je rozpoznawać i czuć. Wszystkie moje drażliwe punkty związane z urazami, negatywizmem, lękiem oraz strachem stały się widoczne i jeszcze bardziej podatne na zranienie. Przede wszystkim, jak mi się zdaje, bałem się zobaczyć, jaki naprawdę jestem, tam w środku. To nie był przyjemny widok. Odkryłem, że pozbawiony ochrony żądy,

³ Wyrażenie *sex is optional*, występujące wiele razy w literaturze SA, oznacza, że seks jest opcjonalny, nie jest konieczny, czy obowiązkowy, ale ma charakter dobrowolny. (Przyp. tłum.).

seksu, tabletek, alkoholu lub rozrywki jestem zwyczajnym człowiekiem, który musi zacząć dorastać w tym miejscu, w którym w wieku ośmiu lat się zatrzymał. Pojawił się zatem ból. Wtedy odkryłem prawdę dotyczącą kolejnego paradoksu: musimy cierpieć, aby wyzdrowieć.

Praca nad Krokami

Ból związany ze świadomością, kim naprawdę jestem sprawił, że zacząłem pracować nad programem Dwunastu Kroków prowadzących do zdrowienia. Prawdziwa wolność zaczęła się wtedy, gdy mogłem się uwolnić od swojej przeszłości. Stałem się jak małe dziecko, chętne do nauki. Zrozumiałem, że aby pójść nową drogą życia, muszę odrzucić swoje dotychczasowe postępowanie i myślenie. Podstawą tej nowej drogi było poddanie mojej woli Bogu. Rozpocząłem pracę nad moimi błędami. Odsłaniały mi się one nie tylko w trakcie robienia inwentury mojej przeszłości, ale także w nieustannym bólu, który odczuwałem, widząc swoje własne próby budowania relacji z innymi ludźmi. Starłem się także uporządkować ruiny pozostałe z mojej przeszłości i zadośćuczynić za popełnione błędy. Proces ten, oczywiście, nadal trwa. Wiercie mi, że żadna z tych rzeczy nie przyszła mi z łatwością. Odkryłem jednak, że po prostu muszę to robić, aby przeżyć! Musiałem umrzeć dla samego siebie, aby żyć. Kolejny paradoks.

Z początkiem 1979 r., po kilku obiecujących, lecz nieudanych próbach, powstał w końcu „Anonimowi Seksoholicy” i od tego czasu jestem członkiem wspólnoty zdrowiejących uzależnionych od seksu. Podoba mi się to, co dzisiaj sam dla siebie robię. Nie mam już ucieczkowych fantazji, w czasie których znajduję się w więzieniu lub obozie dla trędowatych. Znikły obsesja i przymus seksualnej żądzy. Zostałem wyzwolony. Nie wyleczony. Wciąż jestem seksoholikiem, Moje zaprogramowanie ciągle zmusza mnie, abym odwracał głowę za wszystkim, co wygląda interesująco i skorzystał z okazji, choćby ten jeden raz. Część mnie nadal sądzi, że umrze, jeśli tego nie zrobię. Jednak wciąż tylko przez jeden dzień, jedno spotkanie, jedno spojrzenie, jedną myśl lub jedno wspomnienie nie muszę iść za tymi impulsami. Nie muszę się nimi upajać.

Moja postępująca wolność bazuje na moim nastawieniu. Jeśli nie otwieram się na moc Boga i na innych, jestem w poważnych tarapatkach. W każdej chwili, bez mrugnienia okiem, mogę wypić ten „pierwszy kieliszek” w mojej głowie. Dlatego też moja trwała trzeźwość zależy od mojej stałej pracy na duchowym programie – od właściwego stosunku do siebie i innych.

Wyleczenie w moim małżeństwie i mojej rodzinie jest jednym z najbardziej błogosławionych obszarów tego nowego życia, choć nie zawsze wszystko jest usłane różami. Znalazłem coś lepszego niż żądza – rzeczywistość. Jednak muszę być gotowy, by porzucić każdą myśl o zmianie partnerki, zarówno w rzeczywistości, jak i w fantazji, nawet jeśli miałoby to oznaczać brak seksu w ogóle. Za każdym razem muszę zrzec się swojego prawa do seksu i zaufać łasce Boga. Jak inaczej można by to nazwać? Zdarzało się, że żyliśmy z żoną przez długi czas w celibacie. I tak jest właśnie dobrze, seks jest teraz czymś na co mogę się zdecydować. Mam wybór. A okresy dobrowolnego celibatu, które czasem, za obustronną zgodą, trwały rok albo i dłużej, były najbardziej konstruktywnymi i najszcześniejszymi momentami w naszym całym małżeństwie. Dla mnie kluczowe był porzucenie wszystkich oczekiwań wobec seksu lub miłości i praca nad sobą oraz moimi błędnymi relacjami z innymi ludźmi.

To był dla nas zupełnie nowy początek. Zaczynam właśnie, po siedemnastu latach, poznawać moją żonę. Ku mej radości odkryłem, że jest ona osobą: niepowtarzalnym, niezależnym i indywidualnym człowiekiem, z całym wszechświatem swojej osobowości, na który wcześniej byłem ślepy. Im bardziej umieram dla myśli o zwróceniu się do kogoś innego i im bardziej poświęcam się temu związkowi, tym więcej odnajduję miłości, radości i wolności.

Nie mogę uwierzyć, że człowiek, o którym dzisiaj piszę, jest tą samą osobą, która myślała i postępowała w sposób, o którym pisałem wcześniej. Tak naprawdę, tamten człowiek był niewolnikiem. Żył w świecie fantazji i iluzji, tylko dla siebie i zawsze samotnie. Nigdy nie dojrzał emocjonalnie i był duchowo martwy. Nie radził sobie ani z własnymi emocjami, ani z życiem w wielkim świecie, który go otaczał, więc ciągle uciekał. Uciekał, aby zaspokoić swoje żądze, których zaspokoić się nie da. Uciekał od tego, kim naprawdę był, uciekał od innych, uciekał od życia, uciekał od Boga, będącego źródłem jego życia.

A teraz ucieczka się skończyła. Znalazłem to, czego tak naprawdę szukałem.

Seksoholizm to uzależnienie

Żądza – siła stojąca za uzależnieniem

Duchowe podstawy uzależnienia

PROBLEM ---

Dla seksoholika rozwój choroby jest czymś nieustającym i nieuniknionym. Jednakże w przeszłości nie zdawaliśmy sobie sprawy z rozmiarów, jakie ona przybrała i nie chcieliśmy zobaczyć, dokąd nas prowadzi. Niczym wieczni imprezowicze płynący tratwą po rzece przyjemności, byliśmy nieświadomi straszliwej siły czekających na nas po drodze prądów i wirów.

Jako uzależnieni, a dodatkowo okaleczeni w sferze miłości, braliśmy od innych, aby wypełnić to, czego brakowało w nas samych. Oszukując się ciągle na nowo, że ten następny raz nas zbawi, w rzeczywistości traciliśmy nasze życie.

Seksoholizm to uzależnienie

My, seksoholicy, nie zakładamy, że jesteśmy autorytetami w zakresie jakichkolwiek uzależnień, a uzależnienie od seksu nie jest tu żadnym wyjątkiem. Z rezultatów podjętych badań wynika, że rozumienie konstytutywnych cech uzależnienia podlega ewolucji. Niektórzy uczeni przyznają nawet, że pytanie, czym w istocie jest uzależnienie, wprawia ich w zakłopotanie. Jak się wydaje, im więcej wiemy, tym więcej musimy się dowiedzieć. W związku z tym potrzebna jest pokora. Przyglądanie się naszemu seksoholizmowi w kategoriach uzależnienia wydaje się być dobrą metodą rozpoczęcia obserwacji samych siebie.

Wypowiadamy się na podstawie naszego własnego doświadczenia widzianego przez pryzmat procesu zdrowienia. Czujemy, że tylko tego rodzaju dogłębne naświetlenie problemu pokaże nasz prawdziwy stan i ułatwi zdrowienie.

Żyjąc w matni naszej choroby, byliśmy ślepi na fakt jej istnienia. W procesie zdrowienia uzależnienie zaczyna tracić nad nami przewagę, ale jest rzeczą niezbędną, abyśmy nigdy nie zapomnieli, kim naprawdę jesteśmy. Gdybyśmy mogli wcześniej zobaczyć chociaż odrobinę tej prawdy, oszczędziłoby to nam wielu lat agonii i narzucania naszego szaleństwa innym. Będziemy naprawdę szczęśliwi, jeśli uda nam się pomóc innym seksoholikom w zrozumieniu prawdziwej natury tego, co robią sobie samym i innym, oraz zachęcić ich do przystąpienia do wspólnoty zdrowienia, zanim ich choroba osiągnie złośliwe stadium, jak to uczyniła w przypadku wielu z nas.

Ogólne aspekty uzależnienia

Nasze doświadczenie ujawniło trzy aspekty naszej choroby, które zwykle pozwalają rozpoznać uzależnienie: tolerancję, abstynencję i odstawienie. Jeśli ktoś doświadczył tych trzech zjawisk w jakimś obszarze swojego życia, to osoba taka, może być uważana za uzależnioną. Gdy stosujemy to kryterium wobec samych siebie, określamy się jako uzależnieni od żądzy, seksu, związków lub różnych ich kombinacji, nie licząc już innych, dodatkowych nałogów.

Tolerancja

Termin *tolerancja* związany jest z tendencją do tolerowania coraz większej dawki narkotyku lub czynności kompulsywnych, przy jednoczesnym czerpaniu z tego coraz mniejszej korzyści, co skutkuje pojawieniem się potrzeby ciągłego zwiększania dawki w celu utrzymania lub odzyskania pożądanego efektu. W przypadku uzależnień innych niż chemiczne⁴, tolerancja ta odnosi się do potrzeby zwiększania ilości obsesyjnych myśli, interakcji lub innych działań, przynoszących coraz słabsze doznania. Krótko mówiąc uciekamy się do narkotyku coraz usilniej, przy jednocześnie zmniejszającej się satysfakcji. Jak to się ma do naszego przypadku, możemy zobaczyć przypominając sobie jak nasza żądza lub seksualna aktywność wzmagala się na przestrzeni lat, przekraczając jedną granicę po drugiej, najpierw w obszarze naszych myśli, potem w obszarze naszych zachowań. Przykładowo, pierwsze fantazje związane z masturbacją zwykle nam nie wystarczały i potęgowaliśmy je szukając coraz to bardziej sugestywnych urozmaiceń. A gdy ugrzęźliśmy w obrazach, to okazywało się, że dążymy do korzystania z coraz bardziej dokładnych i szczegółowych wizerunków. Jeśli rozpoczęliśmy randkowanie chcąc nawiązać romans, często eskalowało to w kierunku poszukiwania coraz to bardziej „wyzwolonych” nieformalnych związków. Obnażając się w fantazjach posuwaliśmy się w końcu do tego, aby robić to publicznie. Potrzebowaliśmy coraz to więcej naszego „narkotyku”.

Daremna abstynencja

Termin *abstynencja* odnosi się do zjawiska polegającego na tym, że uzależniony próbuje zaprzestać używania uzależniającego środka lub próbuje skończyć z czynnościami kompulsywnymi. Być może powinniśmy nazywać takie sytuacje nieudanymi próbami podjęcia abstynencji. Przysięgamy: „już nigdy” - raz za razem. Coś wewnątrz podpowiada nam, że powinniśmy z tym zerwać. Ile to razy mówiliśmy sobie, że *musimy* z tym zerwać? Ile razy tak naprawdę próbowaliśmy z tym zerwać? Niektórzy z nas „zrywali z tym” za każdym razem, gdy się uruchamiali!

Odstawienie

Termin *odstawienie* odnosi się do symptomów, których uzależniony może doświadczać po tym, jak zrezygnował z narkotyku lub czynności kompulsywnych. Mogą to być symptomy fizyczne, emocjonalne lub fizyczno-emocjonalne. Objawy te generują mechanizm samooszukiwania i przekonanie, że po prostu *musimy* w jakiś sposób wyżyć się seksualnie. Nie różni się to w żaden sposób od pocucia, jakie ma narkoman, które mu podpowiada, że umrze bez swojej działki. Nie jest to jednak prawdą. Niezaspokojony głód nie zabija nas.

Niektórzy z nas wspominają przejście do trzeźwości jako czas szoku, kiedy to cały nasz organizm musiał powoli wracać do zdrowia po trwających całe życie traumatyzujących doświadczeniach, które sami sobie zgotowaliśmy.

⁴ Uzależnienia chemiczne związane są z wprowadzaniem do organizmu substancji psychoaktywnych, np. poprzez spożywanie, zastrzyki, odurzanie się dymem (przyp.tłum.).

Trzeźwość powoduje wejście na nową, nieznaną drogę, co przypomina poruszanie się po obcym kraju bez znajomości jego języka i obyczajów. Ów kraj jest w tym przypadku całkiem nową *wewnętrzną* przestrzenią: ziemią naszej duchowości, naszych najgłębszych uczuć. Bez narkotyku zaczynamy czuć, co naprawdę dzieje się w naszym wnętrzu. Potrzeba czasu, aby się do tego przystosować, a wsparcie innych uczestników wspólnoty jest tu niezbędne. Wspólne podążanie tą drogą pomaga nam wyzwolić się od lęku przed odstawieniem. Widzimy, że inni, którzy idą przed nami, odkryli, że seks staje się faktycznie kwestią wyboru, o ile *tylko skapitulują przed żądzą i oczekiwaniami wobec seksu*. Ich komfort i radość są autentyczne, nie są oni ani anormalni, ani nie czują się czegoś pozbawieni. Żyjący w małżeństwie członkowie wspólnoty odkrywają, że mogą wejść w okresową dobrowolną abstynencję, aby zdrowieć z żądz i oceniają to jako zdumiewająco skuteczne i satysfakcjonujące doświadczenie. Naprawdę, jest życie poza żądzą! I jest życie poza seksem!

Widzimy, że rzeczywistość naszego uzależnienia obejmuje całą gamę uruchomień, od sporadycznych, aż po ciągi nałogowe, przy czym wszystkie one dotyczą czasami jednej i tej samej osoby. Jednak bez względu na to, jakie są wzorce naszego uzależnienia, zawsze obejmują one trzy elementy: tolerancję, abstynencję i odstawienie, choć prawdopodobnie nie jesteśmy na bieżąco ich świadomi. A jeśli nawet zamienimy jedno uzależnienie na inne – co nierzadko się zdarza, gdy ktoś próbuje skończyć z jakimś nałogiem – to proces uzależnienia pozostaje taki sam.

Powinniśmy się też przyjrzeć trzem dodatkowym aspektom naszego uzależnienia, którymi są: toksyczność, szkodliwe konsekwencje emocjonalne i mechanizmy spustowe.

Toksyczność

Powszechnie znana jest toksyczna reakcja na nadużywanie alkoholu i narkotyków. To, co moglibyśmy nazwać toksycznością żądz staje się dla nas szczególnie widoczne w procesie zdrowienia. Stajemy się coraz bardziej świadomi trującego efektu żądz w naszym myśleniu i zachowaniu. Słyszymy jak inni seksoholicy mówią: „mam alergię na żądzę”. Wiemy, że w ten sposób próbują oni opisać toksyczną reakcję, która pojawia się zawsze wtedy, gdy seksoholik przyjmuje wzrokowego lub myślowego „drinka”, nawet jeśli się nie uruchamia. Gdy jesteśmy od jakiegoś czasu trzeźwi, gdy odstawiliśmy żądzę, a potem nagle do niej wracamy, toksyczny efekt odczuwamy bardzo silnie i natychmiastowo. Stajemy się wrażliwi na mniejszą dawkę żądz niż wcześniej i powoduje ona w nas większe zamieszanie. Nasz seksoholizm nie stoi w miejscu, on stopniowo staje się coraz gorszy.

„5 lat temu mogłem popatrzeć na dziewczynę w bikini na billboardzie i nie miałem z tym kłopotu, teraz rozbija mnie to na kawałki i tracę z tego powodu głowę.”

„Żądza rozwala cały mój system. Tracę moją równowagę, moją kontrolę i muszę potem dochodzić do siebie, jak po zażyciu trucizny.”

[Uwaga: te i inne zapisane kursywą cytaty pochodzą od członków wspólnoty SA, dawnych i obecnych]

Szkodliwe konsekwencje fizyczne i emocjonalne

Któż wymieni pełny zakres skutków ubocznych, które może spowodować żądza, seks lub uzależnienie od związków? Ciągłe poznajemy nowe. Jednym z najbardziej oczywistych jest zakażenie którąkolwiek z rosnącej liczby chorób wenerycznych. Wielu z nas odkryło, że skutkiem seksoholizmu może być też impotencja lub oziębłość. Istnieje jednak szeroka gama innych efektów, które dopiero zaczynamy rozpoznawać a które towarzyszą wielu z nas na katastrofalnej drodze ku seksualnej i emocjonalnej ruinie. Są to: obsesja na punkcie własnej osoby, nienawiść do siebie, karanie siebie, gniew, utrata kontroli emocjonalnej, izolacja, obniżona zdolność do nawiązywania relacji z innymi, gorsza koncentracja i zdolność działania. Nasz seksoholizm otworzył drzwi czeredzie mentalnych, emocjonalnych i duchowych zaburzeń, które podążają za rozwijającym się uzależnieniem.

To tak, jak gdyby w pewnym stadium cały nasz organizm krzyczał: „Stop ! Zabijasz mnie!”. Trzeźwość seksualna otwiera drzwi do zdrowienia, daje początek temu procesowi. Czujemy się lepiej fizycznie, emocjonalnie i duchowo, gdy pozostajemy trzeźwi oraz gdy zasady Kroków są rzeczywiście wdrażane w naszym codziennym życiu.

Mechanizmy spustowe⁵

Pozostając w czynnym uzależnieniu nieustannie rozwijamy zasób *mechanizmów spustowych*, które pomagają nam się uruchomić. Mogą to być bodźce, konflikty lub napięcia, które wywołują fantazje, uczucia czy myśli prowadzące nas do uruchomienia się. Rozpoznanie niektórych, bardziej konkretnych wyzwalaczy żądz i seksu wydaje się nie sprawiać nam trudności. Do chwili, gdy staliśmy się uzależnieni, stworzyliśmy cały ich system, który rozrastał się w miarę rozwoju naszej choroby. Oto kilka kategorii, opartych na naszym doświadczeniu, jednak lista ta nigdy nie będzie kompletna.

Przedmioty pożądania. Osoby tej samej lub przeciwnej płci włączając w to nasze własne ciała. Prawie

⁵ W języku mówionym uczestników wspólnoty częściej używany jest termin „wyzwalacze” (przyp. tłum.).

wszystko, co się z nimi wiąże może służyć za mechanizm spustowy: różne części ciała, części garderoby lub styl ubierania się, język ciała, a w końcu nieskończenie różnorodne warianty mowy, zachowań i postaw. Niektórzy z nas włączają w tę kategorię zwierzęta lub przedmioty.

Media. Obrazy, materiały drukowane, ogłoszenia, telewizja i kino, muzyka oraz taniec. Różne miejsca: od barów i dyskotek po ulice, centra handlowe lub place targowe. Miejsca publicznych ekspozycji i przedstawień także mogą być uznane za media, ze względu na to, co nam komunikują.

Wewnętrzny, duchowy i emocjonalny krajobraz. Większość z nas dostrzega, w jaki sposób wspomnienia i fantazje mogą działać jako mechanizmy spustowe. Czynniki niematerialne, które jesteśmy w stanie dość łatwo zidentyfikować to: niepowodzenie, odrzucenie i krytyka. Dużo trudniejszymi do rozpoznania wyzwalaczami są natomiast: poczucie osamotnienia, wyobcowanie, znużenie rzeczywistością, nuda, izolacja, „samotny tłum”, jak również inne przejawy niezaspokojonego głodu Boga. Do sięgnięcia po nasz narkotyk pobudzają nas również przesadne stany dotyczące różnych obszarów, od kompulsywnej pracy, gniewu, urazy, obawy, lęku, podekscytowania lub pośpiechu aż po takie rzeczy jak pobudzające jedzenie i napoje bezalkoholowe, a nawet intelektualna lub estetyczna ekscytacja. Wydaje się, że prawie wszystko może być wyzwalaczem, co z kolei wskazuje na istnienie ukrytej patologii sterującej naszym myśleniem i zachowaniem. To odkrycie może pomóc nam dostrzec, że w proces zdrowienia trzeba zaangażować się całym sobą. Rozpoznanie i zaakceptowanie naszych ograniczeń staje się zatem kluczowe dla zdrowienia.

Podatność na tego typu mechanizmy spustowe jest jednym z czynników, które leżą u podstaw używanego przez nas w programie zdrowienia sloganu HALT: nie dopuść byś być zbyt głodny (**Hungry**), zły (**Angry**), samotny (**Lonely**) i zmęczony (**Tired**).

Głodny. Dla wielu z nas, pewne wzburzenie umysłu, przejawiające się na przykład gonitwą myśli, pośpiechem lub jakimkolwiek skrajnym stanem, wydaje się być co najmniej tak niebezpieczne jak głód. Natomiast sam głód, o czym wielu z nas bardzo dobrze wie, może prowadzić do obżarstwa. Obżarstwo z kolei może wyzwolić nałóg seksualny.

Zły. Złość, uraza i negatywne myślenie skierowane ku nam samym lub ku innym ludziom wytwarzają stan wewnętrznego zamieszania, który nas izoluje i powoduje, że sięgamy po narkotyk.

Samotny. Izolujący się seksoholik jest podatny na atak choroby.

Zmęczony. Zmęczenie często wydaje się czynić nas bardziej podatnymi na pokusy, osłabiając naszą obronę, jak gdyby osłabienie fizyczne wpływało na naszą wytrzymałość emocjonalną.

Gdy trzeźwiejąc uczymy się rozpoznawać i oddawać nasze mechanizmy spustowe a równocześnie akceptujemy nasze ograniczenia, strach przed wpadką stopniowo się zmniejsza. Uczymy się na czym polega różnica pomiędzy spełnianiem własnych zachcianek a dbaniem o siebie. Nowa droga życia będzie skuteczna, jeśli zaczniemy odkrywać to, czego tak naprawdę szukała nasza żądza. Znalezienie odpowiedzi na to pytanie jest rezultatem cierpliwej pracy nad Dwunastoma Krokami, o której opowiemy w Części II. Zanim to jednak zrobimy, pomocnym będzie dokonanie przeglądu procesu uzależnienia oraz omówienie zarówno koncepcji żądzy, jak i duchowych podstaw uzależnienia.

Proces powstawania uzależnienia

Nasze doświadczenie zdrowienia wskazuje również na wspólne dla wszystkich nałogów aspekty procesu powstawania uzależnienia. We wczesnym stadium choroby, mającym istotny wpływ na jej rozwój, odczuwamy przemożne pragnienie – a może w rzeczywistości żądanie – jakiegoś działania, interakcji lub fantazji, które dostarczą nam czegoś w rodzaju haju, pozwalającego przekraczać siebie samych. Przynosi nam on ulgę i przyjemność, więc szukamy go wielokrotnie i kompulsywnie. Początkowo, jest to przyjemny sposób na radzenie sobie z naszymi wewnętrznymi konfliktami, stresem i bólem, które wydają się nie do zniesienia. To działa. Zazwyczaj seks z samym sobą lub innymi dodaje nam energii do działania a także, podobnie jak ma to miejsce w przypadku innych uzależnień, rozładowuje napięcie, przynosi ulgę w depresji, rozwiązuje konflikty oraz dostarcza sposobów na radzenie sobie z trudną życiową sytuacją lub na podjęcie działania, które wcześniej wydawało się nam niemożliwe. Jakąkolwiek formę przybiera nasz seksoholizm, jest on *pozornie* skuteczny w zmniejszaniu poczucia izolacji, zaradzaniu trudnościom emocjonalnym, samotności i napięciu, a także w zapewnianiu energii i możliwości ucieczki.

Ten nowy „przyjaciel” wydaje się nie tylko redukuje nasze wewnętrzne konflikty, nudę i negatywne emocje, lecz także oferuje nam pewną wewnętrzną spójność, przekonanie o byciu ważnym oraz fałszywe poczucie, że doświadczamy „prawdziwego życia”. W rzeczywistości *wszystkie* te skutki, są jednak fałszywe lub, w najlepszym razie, tymczasowe. To, co wydaje się stanowić obietnicę życia, tak naprawdę nam to życie odbiera.

Dokładne wskazanie kiedy, jak i dlaczego nasze praktyki stają się nałogowe jest prawie niemożliwe. Z biegiem czasu proces powstawania uzależnienia zaczyna być własnym życiem, często w oderwaniu od przyczyn, które go

zapoczątkowały. W przeciwieństwie do normalnych sposobów rozwiązywania problemów, nasze uzależnione myśli i zachowania stają się przesadne i powtarzalne, muszą one także służyć całej gamie innych funkcji, którym wcale służyć nie miały.

W miarę upływu czasu poczucie przyjemności zanika, odczuwamy coraz mniejszą ulgę. Nałóg zaczyna sprawiać, że cierpimy. Symptomy kaca pojawiają się, gdy przyjemność zostaje przewyższona przez różnego rodzaju ból związany z napięciem, depresją, gniewem, poczuciem winy, a nawet dolegliwościami fizycznymi. Aby zmniejszyć ten ból uciekamy się znów do naszego nałogu. Odwołując się ciągle do nałogu w celu uzyskania natychmiastowej ulgi, tracimy kontrolę nad naszymi emocjami. Możemy zacząć zachowywać się w sposób impulsywny i doświadczać huśtawki nastrojów, której skali nawet nie jesteśmy świadomi. Nasze intymne i społeczne relacje pogarszają się.

Niektóre osoby przychodzące do wspólnoty Anonimowych Seksoholików zdają się znajdować w strefie przejściowej pomiędzy przyjemnością a bólem. Dlatego też zaczynają trzeźwieć i pracować nad Programem, a potem rezygnują, doświadczając dezorientacji i wstydu z powodu tego „falstartu”.

W końcu jednak, to co robimy niszczy naszą zdolność do codziennego życia. Wzorce uzależnienia ograniczają naszą świadomość i usuwają nas z głównego nurtu życia. Okazuje się, że musimy zwiększać ilość czasu poświęcanego na myślenie o nałogu i jego realizację. Równocześnie zaprzeczamy, że jesteśmy uzależnieni, aby uniknąć bólu towarzyszącego rozpoznaniu rozległości sfer naszego życia zajętych i kontrolowanych przez chorobę. Negatywne skutki uboczne, które nałóg w nas wytworzył, stają się coraz bardziej szkodliwe.

Zaprzeczanie staje się integralną częścią naszego życia. Zaprzeczając i nie zgadzając się na wysłuchanie tego cichego głosu, który wciąż w nas jest obecny zaczynamy ranić siebie samych. Aby kłamstwo mogło przetrwać, zaprzeczanie musi wypaczyć rzeczywistość dotyczącą nas samych i otaczających nas ludzi, a w końcu musi zmienić się w całkowitą ślepotę. Stajemy się więc niechętni, a w końcu wręcz niezdolni do tego, by zobaczyć prawdę o nas samych.

Ostatecznie nasze uzależnienie staje się absolutnym priorytetem, a w konsekwencji pogarsza się nasza zdolność do pracy, życia w realnym świecie i do nawiązywania satysfakcjonujących więzi z innymi ludźmi. W zaawansowanych stadiach praktykowanie seksoholizmu staje się naszym głównym sposobem radzenia sobie w życiu i jedynym źródłem przyjemności. Po jakimś czasie okazuje się jednak, że nie pomaga nam to już w radzeniu sobie, a nawet sprawia, że pojawiają się nowe problemy, z którymi też trzeba sobie radzić. W tym błędnym kole, to co było używane jako środek zaradczy staje się chorobą, to co było lekarstwem, staje się trucizną. Odpowiedź staje się Problemem.

Podsumowanie Procesu Uzależnienia:

Proces uzależnienia zaczyna się od przemożnego pragnienia haju, ulgi, przyjemności lub ucieczki.

Nałóg zapewnia doznanie satysfakcji.

Generuje starania o charakterze kompulsywnym i powtarzalnym.

Wówczas zaczyna żyć własnym życiem.

Zachowania z nim związane stają się niepohamowane i nadmierne.

Zmniejsza się satysfakcja.

Pojawia się cierpienie.

Słabnie kontrola emocjonalna.

Obniża się zdolność do nawiązywania relacji.

Zakłóceniu ulega zdolność do prowadzenia normalnego, zwykłego życia.

Zaprzeczanie staje się konieczne.

Uzależnienie zyskuje absolutny priorytet.

Staje się głównym mechanizmem radzenia sobie.

Mechanizm radzenia sobie przestaje działać.

Koniec imprezy.

Dla seksoholika rozwój choroby jest czymś nieustającym i nieuniknionym. W przeszłości, jednakże, nie zdawaliśmy sobie sprawy z rozmiarów, jakie ona przybrała i nie chcieliśmy zobaczyć, dokąd nas prowadzi. Niczym wieczni imprezowicze płynący tratwą po rzece przyjemności, byliśmy nieświadomi straszliwej siły czekających na nas po drodze prądów i wirów.

Żądza – siła stojąca za uzależnieniem

Co jest złego w seksie?

Często słyszymy to pytanie. Był to zresztą jeden z naszych ulubionych sposobów zaprzeczania, że mamy jakiś problem. Moglibyśmy też zadać podobne pytania o inne uzależnienia, na przykład pracoholikowi: „czy jest coś złego w uczciwej pracy?” Albo kompulsywnym obżartuchom: „co w tym złego? Przecież musimy jeść, aby żyć!” A w przypadku alkoholu lub narkotyków: „co jest złego w korzystaniu z tej drobnej pomocy, by się zrelaksować i uciec? No i wreszcie możemy spytać seksoholika: „co jest złego w seksie? To dar od Boga!” Ludzie zadają podobne pytania dotyczące oglądania telewizji, filmów, muzyki, itd. Zwykle ci z nas, którzy próbują zrationalizować swoje uzależnienia odpowiadają w taki sposób, jaki przedstawiliśmy powyżej. Kiedy pytania te zadawane są w taki sposób, łatwo dostrzec, jak mogliśmy zostać wprowadzeni w błąd. A uzależnienie od seksu wiąże się prawdopodobnie z największymi wątpliwościami.

Uważamy, że trudne, o ile nie wręcz niemożliwe, jest ujrzenie fizycznych przejawów naszego uzależnienia, jako wystarczającego powodu do kapitulacji. Wiedząc, że musimy zerwać z nałogiem, zadajemy sobie wiele trudu, aby znaleźć do tego powody:

„Mogę złapać chorobę weneryczną, albo żona mnie opuści”.

„Dostanę zawału serca, jeśli dalej będę jadł w ten sposób”.

„Wiem, że przez to zielisko dostanę raka wcześniej czy później”.

„Dopadnie mnie nadciśnienie, jeśli dalej będę pracował w ten sposób”.

„Dostanę marskości wątroby i uszkodzeń mózgu, jeśli nie przestanę pić”.

„Jeśli nie odkleję się od telewizora zamienię się w warzywo”.

Wszystkie te powody rzadko jednak wystarczają do tego, aby osoba naprawdę uzależniona zerwała ze swym nałogiem, gdyż dotyczą one jedynie spraw zewnętrznych. Konieczne jest tutaj dokonanie rozróżnienia pomiędzy materialnym działaniem a działaniem duchowym (postawą), które ma miejsce w tym samym czasie w tej samej osobie. Ponieważ człowiek żyje wewnątrz swoich postaw, nie dostrzega ich, *widzi jedynie materialne działanie i myśli, że czuje się za nie winny*. Jest to naprawdę dla niego niezrozumiałe. Stąd właśnie bierze się problem niezrozumienia na czym polega właściwa motywacja pozwalająca zerwać z danym uzależnieniem. Patrząc na samo tylko działanie, większość z nas nie znajduje wystarczającego powodu, aby z nim skończyć. Jeśli jednak dostrzeżemy jego konsekwencje duchowe, być może szybciej wpadniemy w rozpacz i poddamy się. Musimy zatem wnikać w to, co znajduje się poza sferą fizyczną, aby zobaczyć co tak naprawdę w nas się dzieje w związku z naszym seksoholizmem. Ale najpierw przyjrzyjmy się żądzy, gdyż właśnie to pojęcie łączy materialne i duchowe aspekty naszego seksoholizmu.

Żądza

Dlaczego w Pierwszym Kroku mówimy, że jesteśmy bezsilni wobec *żądzy*, a nie wobec *seksu*? Czy to nie od jakiejś formy seksu jesteśmy uzależnieni? Tak, to prawda, ale naszym problemem nie jest po prostu seks, podobnie jak w kompulsywnym obżarstwie problemem nie jest po prostu jedzenie. Jedzenie i seks to funkcje naturalne; prawdziwym problemem w obu tych uzależnieniach wydaje się być to, co nazywamy żądzą – *postawą domagającą się, aby naturalny instynkt służył chorym pragnieniom*.

Kiedy próbujemy wykorzystywać jedzenie lub seks do tego, aby zmniejszyć poczucie izolacji, samotności, braku bezpieczeństwa, lęku, napięcia lub do tego, aby ukryć nasze emocje, poczuć, że żyjemy, uciec, albo nasycić nasz głód Boga, wtedy tworzymy chorobliwy apetyt, który nadużywa i wykorzystuje naturalny instynkt. Apetyt ów jest nie tylko bardziej intensywny niż ten naturalny, ale staje się czymś zupełnie innym. Jedzenie i seks wchodzą w inny wymiar, zaczynają posiadać nienaturalny dla nich składnik duchowy.

Nasze uzależnienie jest zatem uzależnieniem od żądzy, a nie jedynie od danej substancji lub też aktu fizycznego. *Żądza – będąca pewną postawą – staje się decydującym czynnikiem w uzależnieniu*.

To może być powodem, dla którego ludzie wykazują oznaki żądzy w więcej niż jednej sferze swego życia. Często, ci z nas, którzy są uzależnieni od pewnej substancji albo od jakichś form zachowania odkrywają, że są również uzależnieni od negatywnych postaw i emocji.

„Pamiętam, że kiedy odstawiłem alkohol i środki uspokajające oraz przestałem karmić moją żądzę, urazy wybuchnęły we mnie jak z zatamowanego dotychczas wulkanu. Miałem poczucie, że kontrolowanie żądzy przypomina próbę kontrolowania galaretki: naciskasz w jednym miejscu, to zaczyna sterczeć w innym. Albo jak próba wytopienia kreta – zatykasz jeden tunel – a bestia zaczyna kopać w innym.”

Możliwe, że ludzie nie są uczuleni na jedzenie i seks w takim sensie, w jakim bywają uczuleni na pyłki, truskawki, albo koty, jednak my naprawdę „uczulamy” się na *żądę* jedzenia i seksu. Częste nadużywanie naturalnego instynktu seksu dla chorego celu coraz bardziej uwrażliwia nas na uruchomienie takich serii skojarzeń, aż do chwili, w której najprostsza myśl lub spojrzenie potrafią wywołać atak kompulsji.

Dla seksoholika *żądza* jest toksyczna. Dlatego w procesie zdrowienia, prawdziwy problem dotyczy sfery duchowej, a nie fizycznej. I dlatego też zmiana postawy jest decydująca.

Czym jest *żądza*?

Osobisty punkt widzenia

Trudno jest zrozumieć co oznacza *żądza*, ale chcę opowiedzieć jak to wygląda w moim życiu. *Żądza* jest nadzorcą zniewolenia, który próbuje kontrolować mój seks dla swych własnych celów, w swój własny sposób i kiedykolwiek zechce. Jest jak mentalno-duchowy hałas, który zniekształca i wypacza seks, podobnie jak wrzaskliwe radio zaburza cudowną melodię.

Żądza nie jest seksem i nie jest fizyczna. Wydaje się być ekranem, na którym oglądać można, pełne pobłażliwości dla mnie samego, fantazje oddzielające od rzeczywistości: zarówno od rzeczywistości mnie samego, w seksie z sobą samym, jak również od rzeczywistości mojej żony. Ów mechanizm działa w ten sam sposób, niezależnie od tego czy jestem akurat z dziewczyną, prostytutką, czy moją żoną. *Żądza* neguje zatem tożsamość, moją albo innej osoby i jest anty-rzeczywistością, działającą przeciwko mojej własnej rzeczywistości, *działającą przeciwko mnie*.

Gdy uaktywnia się moja *żądza* nie mogę być w prawdziwej jedności z moją żoną, ponieważ ona jako osoba nie ma wtedy żadnego znaczenia, a właściwie nawet przeszkadza. Staje się ona wtedy zaledwie instrumentem seksu. Nie mogę również doświadczać prawdziwej jedności wewnątrz samego siebie, gdy niejako dokonuję podziału w sobie „współżyjąc z samym sobą”. Ten urojony partner, którego wyczarowałem w moim umyśle jest tak naprawdę częścią *mnie*! Gdy mamy więc do czynienia z *żądzą*, akt płciowy nie wiąże się z doświadczeniem jedności osób, nie wpływa z niej. Seks pobudzony *żądzą* uniemożliwia prawdziwą jedność.

Wiążące się z „hałasem” *żądzy* zakłócenia, którym pozwalam wpłynąć na moją sferę seksualną, mogą być wywoływane przez wiele czynników, na przykład wspomnienia albo różne fantazje, od fantazji erotycznych do marzeń o odwecie, a nawet o przemoc. Czynnikiem taki może być również przechowywany w pamięci obraz pojedynczej obsesji lub jakiejś osoby. Rozumiana w ten sposób *żądza* może istnieć niezależnie od seksu. I rzeczywiście, są tacy, którzy mówią, że mają obsesję *żądzy*, choć już nie mogą współżyć. Ja postrzegam moją *żądę* jako siłę, która również wyraźnie napełnia i zniekształca inne moje instynkty: jedzenie, picie, pracę, gniew, itd. *Wiem*, że mam *żądę* uraz – wydaje się ona być tak samo silna, jak *żądza* seksualna.

W moim doświadczeniu, *żądza* nie jest fizyczna, nie jest ona nawet silnym seksualnym pożądaniem. Wydaje się być duchową siłą, która wypacza i zafałszowuje moje instynkty, a gdy rozpęta się w jednej sferze życia, będzie chciała też zarazić inne. *Żądza*, będąc nieseksualna, przekracza wszystkie granice, nawet te dotyczące płci. Kiedy moje fantazje seksualne lub zachowania zostaną pobudzone przez *żądę*, wtedy mogą podążyć w każdym kierunku, w zależności od tego, czego doświadczam. Dlatego im bardziej dogadzam sobie w zakresie seksualnej *żądzy*, tym mniej prawdziwie seksualny się staję.

Tak więc mój podstawowy problem, jako zdrowiejącego seksoholika, to żyć w wolności od mojej *żądzy*. Kiedy pozwalam jej zaistnieć w jakiegokolwiek formie, wcześniej czy później ona próbuje się przejawiać na każdy możliwy sposób. Staje się ona wtedy wskaźnikiem już nie tylko tego, co robię, ale również tego, kim jestem.

W tym doświadczeniu jednak jest też wielka nadzieja. Przez poddawanie się *żądzy* i uruchamianie za każdym razem kiedy jestem przez nią kuszony, a następnie poprzez doświadczenie Bożego, życiodajnego wybawienia od jej mocy, przychodzi uzdrowienie, a integralność człowieka zostaje przywrócona: odzyskuję najpierw prawdziwą jedność z samym sobą, a potem z innymi ludźmi i Źródłem mojego życia.

Żądza jest ...

Niemożnością powiedzenia nie
Nieustannym przebywaniem w niebezpiecznych sytuacjach seksualnych
Oglądaniem się za obiektami, jakbym cały czas był na seksualnym głodzie
Nakierowaniem tylko na pięknych ludzi
Erotycznymi fantazjami
Używaniem erotycznych mediów
Byciem uzależnionym od partnera, jak od narkotyku
Traceniem mojej indywidualności w związku z partnerem
Obsesją na punkcie romantyczności – dążeniem do odczucia tej „chemii”
Pragnieniem, aby móc skłonić tę drugą osobę do tego, by pożądała

Żądza Zabija

Żądza jest najważniejszą rzeczą w moim życiu – ma pierwszeństwo przede *mną*.

Uwięziony przez żądzę, nie umiem być *sobą*.

Żądza czyni mnie swym niewolnikiem – zabija moją wolność, zabija *mnie*.

Żądza zawsze chce więcej: Żądza wywołuje więcej żądz.

Żądza jest zazdrosna – chce mieć mnie na własność.

Żądza powoduje, że mam obsesję na swoim punkcie – pcha mnie w kierunku samego siebie.

Żądza sprawia, że seks nie jest możliwy bez żądz.

Żądza niszczy zdolność kochania – zabija miłość.

Żądza niszczy zdolność otrzymywania miłości – zabija *mnie*.

Żądza zawsze wiąże się z winą, a winą musi zostać odkupiona.

Żądza powoduje, że część mnie chce umrzeć, ponieważ nie mogę znieść tego, co sobie robię i mojej bezsilności wobec tego.

W coraz większym stopniu kieruję oskarżenia i nienawiść do samego siebie, jawnie i skrycie.

Żądza jest niszcząca dla mnie i dla tych, którzy są wokół mnie.

Żądza zabija ducha – mój duch to ja. Żądza zabija *mnie*!

Duchowe podstawy uzależnienia

Obecnie coraz lepiej potrafimy rozpoznać fizyczne i psychologiczne aspekty procesu uzależnienia, a seksoholizm ma pewne wspólne dla wszystkich nałogów elementy. Nasze doświadczenia seksualne albo fantazje zaczynały się zazwyczaj jako „odpowiedź” na nasze potrzeby. To pomagało. Dostarczało ulgi i przyjemności, jak nic innego. W pewnym momencie, większość z nas można było bez żadnych wątpliwości zakwalifikować jako naprawdę uzależnionych, niektórzy natomiast byli prawdopodobnie uzależnieni od samego początku.

Patrząc w przeszłość, wielu z nas dostrzega, że niezależnie od tego jak, dlaczego lub kiedy to się zaczęło, nadszedł w końcu taki czas, gdy nie tylko byliśmy już świadomi mocy, jaką ta rzecz miała nad nami, ale także tego, że działaliśmy *wbrew naszej woli*. Gdy próbowaliśmy przestać, odkryliśmy, że jesteśmy więźniami siły większej od nas, że jesteśmy na łasce mocy silniejszej niż nasza. Mogliśmy wreszcie zrozumieć problemy niektórych profesjonalistów, którzy próbowali leczyć alkoholików (i niektórych z nas!) bez żadnych rezultatów.

W procesie zdrowienia zaczęliśmy dostrzegać, ukryte za sferą fizyczną i psychologiczną, aspekty naszego seksoholizmu, które można było porównać z podobnymi aspektami odkrytymi przez zdrowiejących alkoholików. Dotyczyły one osobowości, woli, a także sił odnoszących się do postaw kształtujących osobę i charakter. Uważamy je za wymiar *duchowy* człowieka. To w nim odkrywamy najmocniejsze siły pchające nas w uzależnienie.

Będziemy zatem używać słowa *duchowy* w odniesieniu do tego aspektu nas, który leży u podstaw i determinuje wszystkie nasze postawy, wybory, myśli i zachowania – samą istotę osobowości, najgłębszą część osoby. Jeśli będziemy w stanie zobaczyć w jaki sposób uzależnienie związane jest z tym najbardziej podstawowym aspektem naszego istnienia, będziemy mogli zrozumieć dlaczego zdrowienie musi być procesem duchowym.

Używamy terminu *duchowy* w tym szerszym, niereligijnym znaczeniu z jeszcze innego powodu. Niektórzy z nas przyznają, że prowadzili życie duchowe będąc w czynnym nałogu. Teraz widzimy, że rzeczywistość duchowa obejmuje zarówno dobro, jak i zło, i że niezależnie od naszych doświadczeń duchowych – pomimo że mogły być prawdziwe – to, co robiliśmy nie było ani dobre ani właściwe.

Przyczyny

Wydaje się, że najlepszym sposobem zilustrowania perspektywy duchowej będzie przedstawienie historii czyjegoś życia. Poniżej prezentujemy część obrachunku z Czwartego Kroku napisanego przez zdrowiejącego seksoholika. (Ta część pochodzi z jego drugiego obrachunku w ramach Czwartego Kroku, napisanego już po kilku latach zdrowienia).

Kiedy powiedziałem matce o tym, że się po raz pierwszy masturbowałem, odpowiedziała mi, żebym się nie dotykał i żebym nigdy więcej o tym nie wspominał. To jasne, że nie poradziła sobie dobrze w tej sytuacji, ale to był ten moment, w którym nawiązałem więź z tym, co we mnie było złe.

Zamknąłem się wewnątrz, jakby spuszczając kurtynę oddzielającą mnie od niej, jak również, w jakiś sposób, od świata. Uruchomiłem w sobie jakby potężny włącznik milczenia. Już nigdy nie byłem na zewnątrz tym, kim byłem w środku. A to, kim byłem w środku nagle się zmieniło. Jakaś część mnie wycofała się do tego ciemnego tunelu, głęboko wewnątrz mnie samego. Myślę, że to był moment, kiedy moja uraza skrytyzowała się we mnie.

Zobaczmy czy potrafię to odegrać jeszcze raz.

Pamiętam, że odwróciłem się wtedy od mojej matki, milczący i uległy na zewnątrz, jednak coś w środku mnie schowało się i pociemniało. Po prostu wiem, że wtedy radykalnie zmieniła się moja postawa, pojawił się zupełnie nowy sposób bycia. Zamierzałem robić to, co chciałem robić!

Ta postawa była *przeciwko* mojej matce. Żeby robić to, co chciałem, musiałem ustawić się w opozycji do niej. Ponieważ jednak bałem się otwarcie zmanifestować swoje przekonania, ta opozycja musiała znaleźć swój wyraz jedynie w środku mnie.

Nie miałem najmniejszych wątpliwości, odszedłem i bez namysłu znowu się onanizowałem. Za każdym następnym razem masturbacja dawała zupełnie nowe odczucia. Wyciągnęła mnie z siebie samego. Sprawiała mi ogromną przyjemność. Wielką ulgę. Stanowiła całkowitą ucieczkę od wewnętrznej presji. Co za fantastyczne uwolnienie!

Zatem, tak naprawdę moja pierwsza masturbacja w porównaniu z następnymi wydawała się zupełnie innym doświadczeniem. Była ona dla mnie po prostu nowym i przyjemnym fizycznym doznaniem, którego nie rozumiałem i o którym mogłem otwarcie porozmawiać. Następne, natomiast, nie były już wcale fizyczne: masturbacja stała się jedynie sposobem wejścia w zupełnie nowy oraz pełen wolności, mój wewnętrzny świat. To było doświadczenie duchowe, nie ma innego sposobu by to opisać. Naprawdę, nie da się przecenić tego poczucia. Fizyczne doświadczenie było miłe, ale nie było niczym nadzwyczajnym. To drugie doświadczenie było natomiast cudownym odkryciem!

Spróbujmy przeanalizować to doświadczenie, oddzielając je od działalności seksualnej, żeby zobaczyć czy potrafimy dostrzec proces duchowy mający miejsce w czasie rozwoju uzależnienia.

- W oparciu o prawdziwe bądź wymyślone zranienie, tworzymy i trzymamy się poczucia doznanej od innej osoby krzywdy; decydujemy się na wypaczenie prawdy. Rodzą się bunt i uraza. (Możliwe, że szerszy termin „grzech” byłby bardziej właściwy).
- Wypaczenie rzeczywistości budzi fałszywą duchową euforię, czyli pewnego rodzaju satysfakcję, przyjemność i wyzwolenie z konfliktu wywołanego naszym poczuciem krzywdy. Bunt i uraza zaspokajają jakąś potrzebę (w rzeczywistości jakieś żądanie).
- Karmimy się urazami. To nam dodaje sił, a także podtrzymuje nową rzeczywistość, która jest kłamstwem. Przeżywane wciąż urazy pozwalają nie dostrzegać krzywd, które czynimy innym: nie musimy się już ani z nimi zmierzyć, ani przejmować. Używamy zatem urazy jako narkotyku.
- Aby nadal usprawiedliwiać przed samym sobą jakieś czynione przez nas zło, co pewien czas odgrywamy ponownie jakieś wydarzenie, za każdym razem, niczym w sądzie, wygrywając tę sprawę przeciwko drugiej osobie. W ten sposób, poprzez ponowne doświadczanie urazy, próbujemy odtworzyć efekt pierwotnego poczucia uniesienia.
- Nasze wykorzystywanie uraz staje się zatem nawykiem, w efekcie którego czynimy wkoło jeszcze więcej krzywd, wymagających z kolei więcej narkotyku pozwalającego je zakryć. Powstaje błędne koło, toczące się swoim własnym trybem, niezwiązanym z wydarzeniem, które je zapoczątkowało.
- Uporczywość tego nawyku wywołuje cierpienie. Część nas samych zawsze wie, kiedy się mylimy: to stworzone przez nas kłamstwo kłóci się z czymś wewnątrz nas samych, z tym, co widzimy w prawdziwym świecie i z tym, co mówią nam inni. Dodatkowo, czujemy się winni, że odczuwamy takie sztuczne podniecenie, co z kolei zwiększa naszą izolację.
- Próbuje się powstrzymać od tego wewnętrznego, „duchowego” nawyku, więc pozornie odnosimy się do obiektów naszej urazy tak, jakbyśmy jej wobec nich nie mieli. Jednak takie udawanie pozbawia nas naszego narkotyku (urazy), tworzy też nowe kłamstwo, które z kolei potrzebuje więcej narkotyku oraz zmusza nas do leczenia cierpienia związanego z odstawieniem jedynym lekarstwem, które daje ulgę, czyli jeszcze większą urazą.
- Takie zachowania psychiczne spełniają trzy kryteria uzależnienia, o których mówiliśmy wcześniej: tolerancję, abstynencję, odstawienie. *Jesteśmy teraz w pełni uzależnieni od urazy jako postawy duchowej*, całkiem niezależnie od jakiegokolwiek fizycznego uruchamiania się.

Jeśli dodamy do tego mentalno-duchowo procesu element jakiegoś fizycznego nawyku, tak jak robimy to w naszym przypadku z seksem, możemy zobaczyć, że wdrukowanie, uwarunkowanie i programowanie stają się jeszcze bardziej sztywne. kontrolujące i obejmujące całą osobę. Gdy schemat ten już się utrwali w wewnętrznych skłonnościach danej osoby, *musi* on objawić się w jakimś sposobie zewnętrznego zachowania: jesteśmy uzależnionymi czekającymi na to, co się wydarzy. Zatem proces uzależniania się może, w niewidoczny sposób, rozpocząć się we wnętrzu człowieka na długo przedtem zanim pojawi się w jego zachowaniu.

Gdy mężczyzna, którego historia została opisana powyżej, zerwał ze swoim uzależnieniem od seksu i żądz, urazy, których nigdy przedtem nie był świadomy, wybuchnęły nagle z mocą wulkanu i opętały go podobnie, jak wcześniej żądza. Jego uzależnienie fizyczne pozwalało zakryć lub uśpić chorobę duchową. Aby w jego przypadku mogło dojść do jakiegokolwiek prawdziwego i trwałego zdrowienia, musi on naprawić to, co pokrzywione w jego życiu

„od wewnątrz na zewnątrz”, a zatem przechodząc od zmiany wewnętrznej ku zmianie zewnętrznego zachowania. Aby pozostać trzeźwym seksualnie i wzrastać w zdrowieniu, będzie on musiał powierzyć swe urazy.

Proces duchowy

W oparciu o poprzedni przykład i o to, co wiemy z doświadczeń innych zdrowiejących seksoholików, spróbujemy podsumować elementy składające się na duchowy proces, który stanowi podłoże i napęd dla procesu uzależnienia. Analizując każdy z nich po kolei, dostrzeżemy na końcu każdego punktu, że to *my* jesteśmy odpowiedzialni za to co się dzieje na wszystkich etapach tego procesu. Niezależnie od innych składników przyczyniających się do naszego uzależnienia, to *my* jesteśmy aktywnym czynnikiem w jego rozwoju.

Zmiana postawy

Zmiana postawy wyznacza kurs naszemu uzależnieniu. Oznacza ona ni mniej, ni więcej tylko zmianę serca. Może się ona nastąpić nagle albo powoli, z biegiem czasu. Może dokonać się w każdym momencie, jednak zazwyczaj dzieje się to bardzo wcześnie: w dzieciństwie lub w okresie dorastania. W przypadku wielu z nas, nasze nieodpowiednie zachowania seksualne stały się sposobem wyrażania buntu przeciw autorytetom. Pod powierzchnią zewnętrznego zachowania wielu seksoholików aż kipi urazą, niechęcią, złością, zazdrością, buntem i wściekłością. Możliwe, że na poziomie świadomości nie zdajemy sobie z tego sprawy. Możliwe, że nie dostrzegamy jak wielką siłę, mogącą wręcz zmieniać nasze życie, ma takie usposobienie, ale im więcej dowiadujemy się o tym aspekcie stanu, w jakim się znajdujemy, tym wyraźniej dostrzegamy, że nasze zachowanie było objawem wewnętrznych postaw i myśli. Inaczej mówiąc, nasze postawy umożliwiły uzależnienie. Tak naprawdę to nie zewnętrzne warunki sprawiły, że jesteśmy tym, kim jesteśmy. To nasze nastawienie *do* tych warunków ukształtowało nasze reakcje. Postawa przekracza warunki zewnętrzne; postawa tworzy osobę. Nasz sposób myślenia wpływa na to, kim jesteśmy.

W ten sposób tworzymy nasze predyspozycje do uzależnienia.

Decyzja by trwać w czynieniu zła

Zmiana postawy wpływa na podjęcie decyzji o tym, by trwać w czynieniu czegoś złego. Prawdopodobnie nie ma czegoś takiego jak zmiana postawy w oderwaniu od innych ludzi: zazwyczaj jest ona związana z inną osobą. Ustawia nas przeciwko komuś. Skupiając się na jakiejś rzeczywistej lub też urojonej krzywdzie, podejmujemy decyzję, że będziemy żywić urazę do tej osoby, a także, że będziemy robić to, co chcemy i tę osobę od nas odsuniemy. Możemy ciągle być od niej zależni, jak to ma miejsce w przypadku rodzica, brata, siostry czy małżonka, ale oddzielamy się od niej w naszym sercu. *Złe nastawienie wobec innych jest kluczowe w negatywnym procesie duchowym, sankcjonującym uzależnienie.*

Brakującym ogniwem pomiędzy początkową zmianą nastawienia a późniejszym uzależnieniem jest to, że *złe nastawienie samo w sobie staje się uzależnieniem*. Sami je napędzamy, usprawiedliwiamy i zaprzeczamy mu.

„Wiem, że dostaję 'dawkę narkotyku' związanego z tą urazą, za każdym razem, gdy przypominam sobie pewną scenę z daną osobą. To jak upajanie się czymś głęboko wewnątrz mnie. Dlaczego? Co to mi daje? Czasami wściekam się, że jestem bardziej uzależniony od urazy niż kiedykolwiek byłem od żądz czy alkoholu!”

Urazę uważa się za najgroźniejszego zabójcę ludzi uzależnionych. Będziemy musieli rozpocząć zdrowienie z uzależnienia od przejścia zmiany wewnętrznej, która będzie mogła przejawiać się w zewnętrznych zachowaniach.

W ten oto sposób nasze urazy zniewalają nas; grzeszymy przeciwko samym sobie.

Wina i kara

Niezauważalnie gromadzą się w nas negatywne konsekwencje tego wszystkiego, co myślimy i robimy złe. Każda wyrządzona przez nas krzywda wywołuje w nas reakcję, która neguje nasze życie, zwiększając emocjonalne i duchowe cierpienia.

„'Dobry Boże!' krzyknąłem tego dnia, 'to przecież ja w tym wszystkim jestem! Jestem tym, co myślę i robię – każdym moralnym wyborem i postawą! Gdy już pozwalam czemuś wpłynąć do Strumienia mego życia, wtedy staje się to częścią mnie samego. Przepływa przez całe moje życie. Każdy zły uczynek i każda zła myśl sączą się jak zaraza do tego Strumienia, aż zaczynam śmierdzieć od jego skażonej wody. Skaziła mnie, zatruta mnie!’”

„Nigdy nie zdawałem sobie sprawy, że ciągnę za sobą całą moją przeszłość. Każda z tych osób jest wciąż żywa w moim umyśle, a ja wciąż i wciąż przeżywam każde związane z nimi wydarzenie, niezależnie czy wielkie czy małe. Ten rak zżerał mnie przez całe życie!”

W ten oto sposób zatruwamy i karzemy siebie samych.

Obsesja na punkcie samego siebie

Kiedy świadomie dokonujemy takich wyborów duchowych, które inicjują proces uzależnienia, stajemy się coraz bardziej samolubni i skupieni na samych sobie. Utwierdza się w nas postawa buntu, z lub bez pozornej uległości na zewnątrz. Aby móc uniknąć przyglądania się sobie, obwiniamy ludzi znajdujących się najbliżej nas oraz instytucje dbające o nasze potrzeby. Potrafimy dostrzec u innych jedynie niedoskonałości, błędy i niesprawiedliwość.

Stajemy się coraz bardziej zamknięci i defensywni, nieposłuszni i nieskorzy do uczenia tego, co dla nas nowe. Zakorzenia się w nas pewien rodzaj zatwardziałości. Obsesja na punkcie samego siebie jest negatywną siłą i postawą duchową. Pomimo, że świat może nie widzieć tego w ten sposób, nasi małżonkowie jednak, a także dzieci, współpracownicy, koty, psy wiedzą swoje. Obsesja na punkcie samego siebie śmierdzi każdemu z wyjątkiem tego, kto jest ogarnięty tą obsesją.

Nasza obsesja na punkcie samego siebie przyjmuje różne formy: od łatwo dostrzegalnej, aż do zakrytej, w której występuje pod przebraniem bierności, pozornej łagodności czy rzekomego zainteresowania. Im większa jest obsesja na punkcie samego siebie, tym większe potrzebne jest oszustwo pozwalające ją ukryć. Ta obsesja uniemożliwia nam dostrzeżenie pojawiających się usterek, które później staną się pęknięciami i szczelinami w rezerwuarze „ja”. Obsesja na punkcie samego siebie nieuchronnie powoduje duchową ślepotę. Aby uniknąć patrzenia na siebie samego, koncentrujemy się występkach innych ludzi.

Najtrudniej było nam dostrzec, że obsesja związana z własną osobą oznacza, że to my staliśmy się Źródłem naszego życia – naszym własnym bożkiem. To *my* byliśmy najważniejszą osobą w naszym świecie. W ten sposób musieliśmy się związać się z samym sobą, staliśmy się uzależnieni od siebie samych. Nic dziwnego, że tak wielu z nas uznało masturbację za doświadczenie będące czymś nieskończenie większym niż tylko dziecięce eksperymentowanie. Dzięki masturbacji mogliśmy się naćpać własną osobą, co spowodowało zniszczenie każdej z naszych znaczących relacji z innymi ludźmi, a także z Bogiem.

W naszych wielkich i wzniosłych dążeniach mających na celu „znalezienie” naszego życia odcięliśmy możliwość, aby to życie kiedykolwiek otrzymać.

„Ludzie na programie pokazali mi to. Jestem naćpany sobą. Siedzę sobie, mówię o sobie, mojej żonie, mojej pracy i tamtych ludziach, znajdujących się gdzieś tam! Ja jestem centrum wszechświata i nie mogę dostrzec, że w tym jest właśnie problem! To musi być strasznie samotne tak siedzieć na tronie Boga.”

W ten oto sposób robimy z siebie bożka.

Oddzielenie

Od czasu, gdy dokonaliśmy naszej pierwszej zmiany postawy izolujemy się od innych ludzi. Zaczynamy budować mur wokół siebie, przede wszystkim pomiędzy nami a tymi, którzy są nam bliscy. Wydawać się jednak może, że jest wręcz odwrotnie. Umiemy być towarzyscy, ciepłi, ujmujący, czarujący, uroczy i uprzejmi – tak długo, jak służy to naszemu „ja”. Rzeczywistość jest niemniej jednak taka, że po prostu nie możemy pielęgnować naszych uraz albo praktykować naszego nałogu bez negocjowania prawdziwej jedności.

W tym samym czasie izolujemy się od Boga. Nasz styl życia ustawia nas na kursie „z daleka od” zamiast „w kierunku”. Dzieje się tak nieuchronnie mimo, że możemy ciągle żarliwie angażować się w ćwiczenia religijne, mieć doświadczenia duchowe albo być trzeźwymi w ramach innych programów.

Ten proces ma nawet bardziej podstępny wymiar: wiąże się z oddzieleniem się od siebie samego. Zaczynamy odsuwać się coraz dalej od tej części nas samych, która ma światło. W końcu możemy je stracić. Dwulicowość wynikająca z pielęgnowania w sobie uraz, a zarazem ukazywania się na zewnątrz jako ktoś zupełnie inny, powoduje pęknięcie, które izoluje nas nie tylko od ludzi, ale także od naszego prawdziwego „ja”. Następuje zatem rozłam w samym sercu naszego istnienia.

Nic dziwnego, że zaczynamy mieć tak wielkie trudności ze zdrowiem psychicznym. Odsuwamy światło (prawdę o nas samych i o innych) coraz dalej, aż w końcu, kiedy już nic nie przedostaje się przez tarczę naszego uporu, zapada ciemność. Rezultatem tego jest izolacja, alienacja, depresja i podział wewnętrzny. Czyż to nie obłąd sam w sobie?

W ten oto sposób tracimy siebie samych.

Ślepotą i łudzenie się

Gdy tylko uruchomimy proces zakrywania naszych złych uczynków, zwiększa się nasza niezdolność do widzenia siebie samego i innych w prawdzie. Alkoholicy nazywają to *zaślepieniem dumą*. Staliśmy się niezwykle wyczuleni na wady innych ludzi. Nasza umiejętność wykrywania hipokryzji u innych zdawała się zwiększać wprost proporcjonalnie do naszego własnego zaślepienia dumą, tak jak gdybyśmy musieli jeszcze bardziej wyostrzyć nasz

zmysł krytycyzmu, by nie pozwolić sobie na spojrzenia do naszego wnętrza. Często nasza postawa krytycyzmu zdecydowanie się nasilała, gdy byliśmy wściekli na ludzi, miejsca lub rzeczy. Nie potrafiliśmy dostrzec, że to *nasz* punkt widzenia był bardzo wykrzywiony i że to rzeczywistość wewnątrz *nas* była zniekształcona. Nigdy nie poznalibyśmy prawdy o nas samych lub o innych, gdybyśmy nie doświadczyli przemiany serca.

Byliśmy szczególnie ślepi na postrzeganie naszego uzależnienia. Nawet jeśli jakaś część w nas wiedziała, że to nałóg ma nad nami władzę, często myśleliśmy, że jest on jedyną sprawą w naszym życiu, nad którą my mamy władzę. Przekonanie to utrudniało proces uwalniania się od nałogu.

Ślepotą zaczyna się, gdy zaprzeczamy prawdzie o naszych złych uczynkach i trzymamy się kłamstwa naszych własnych racjonalizacji. Rzeczywistość przewraca się do góry nogami. To, co jest złe staje się nagle dobre, ponieważ my to robimy. Obsesja na swoim punkcie działa! W ten sposób tworzy się uparte zaślepienie – urojenie – dla którego nie ma lekarstwa, z wyjątkiem przemiany serca.

„Tak więc, zdradziłem moją żonę ponownie zeszłej nocy. Ale wiesz, tym razem to wcale mnie nie zmartwiło; nie czułem się winny. Po prostu nie pozwolę, by to wpłynęło na nasz związek. Nie mógłbym tego zrobić. Tak długo jak ona nie wie ...”

Pogorszenie zawsze kieruje się w głąb. Zatem, wielu z nas wydawało się być normalnymi, zdrowymi jednostkami z jednym czy dwoma problemami emocjonalnymi. Udało nam się nawet oszukiwać profesjonalistów. Nic dziwnego, że tak wielu z nas myślało o samobójstwie. Dręcząca świadomość wewnętrznego umierania nie pozostawiła nam nic, na czym moglibyśmy się oprzeć, wywoływała ona jedynie coraz więcej tych samych chorych myśli i zachowań. Nawet groźba zarażenia się nieuleczalną chorobą weneryczną nie mogła skłonić nas do porzucenia naszego nałogu. (Niektórzy z nas nazywali go „MIŁOŚCIĄ”). Wiele z nas czuło się tak, jakbyśmy byli w jakiś cudowny sposób zwolnieni z podlegania jakimkolwiek osądowi, czuliśmy się nawet chronieni przez Boga.

W ten sposób łudzimy się.

Chora więź

Uważamy, że duchowa izolacja na dłuższą metę jest nie do zniesienia. Natura nienawidzi próżni. Obsesja na punkcie własnej osoby próbuje zappełnić tę pustkę, więc tworzy zamkniętą i zapętloną więź z własnym ja. Innym zastępczym związkiem z samym sobą jest masturbacja, którą często nadal praktykowaliśmy w czasie trwania małżeństwa i innych relacji, uznając ją za „normalne” doświadczenie.

Jednak nasza chora więź pogłębiała się. Wydaje się, że wśród wszystkich naszych popędów – głodu, pragnienia, seksu, siły, itp. - najbardziej podstawowym jest ten, który moglibyśmy nazwać popędem za Osobą, czyli popędem do związku z drugą osobą. Ten popęd *musi* mieć swoją Więź. Bez włączenia istoty naszego jestestwa w jakieś źródło mocy i energii, życie staje się nie do zniesienia. Po prostu nasza dusza nie może pozostać nie związana z czymkolwiek. My też nie możemy przetrwać, gdy jesteśmy sami, odcięci, rozłączeni. Jednak większość z nas myliła element osobowy z seksualnym, tak jakby tylko seksualny aspekt tej jedności mógł zaspokoić to, co w gruncie rzeczy jest popędem duchowym. Dlatego używaliśmy seksu, żądzy lub związków do tego, aby zaspokoić ten popęd, pozwalając im zająć miejsce przeznaczone dla Boga będącego *źródłem naszego życia*. Co za bałwochwalstwo.

Chory związek nigdy nie zaspokaja tej potrzeby. W nim głód się jedynie pogłębia, a kompulsywne poszukiwania tego, co może dać *więcej, inaczej i lepiej* wciąż się nasilają. Podobnie jak popęd ku więzi z Osobą jest siłą pchającą nas ku temu, abyśmy połączyli się z tym, co najlepsze w nas, w innych i w Bogu, tak samo żądza staje się negatywną siłą łączącą nas z tym, co najgorsze w nas i w innych, a także z tym co ktoś nazwał naszym fałszywym bogiem. To właśnie tu niektórzy zdrowiejący członkowie dostrzegają w swoim seksoholizmie aspekt, który nazywają elementem diabelskim.

W ten oto sposób deprawujemy siebie samych.

Śmierć Duchowa

Kiedy przyglądamy się duchowym aspektom procesu uzależnienia, jesteśmy zmuszeni stanąć twarzą w twarz z niektórymi sprawami, których po prostu nie byliśmy w stanie zaakceptować przed naszą kapitulacją. Zanim zaczęliśmy zdrowieć nie mogliśmy zrozumieć i zaakceptować prawdziwej natury naszego uzależnienia. Mówiliśmy wtedy „na pewno są jacyś biedacy, uzależnieni od seksu, którzy znajdują się w naprawdę złym stanie, ale to na pewno nie ja!” Przyglądając się jednak dokładniej sytuacji powiedzieliśmy „Tak, to ja!”

To my wybieramy kurs, który ustawia nas przeciwko nam samym i innym ludziom, tak żebyśmy ciągle mogli trwać w czynieniu zła. Obsesja na punkcie własnej osoby jest duchowym szaleństwem samym w sobie, najbardziej podstępny bałwochwalstwo. Nasza chora postawa jest nieodpartą siłą, która oddala nas od innych ludzi, od nas samych i od Boga. Popycha nas ona w kierunku naszych nałogów. Mroczna strona naszej chorej więzi jest naprawdę przerażająca. Obłąd naszej iluzji doprowadza nas do stanu, w którym prawda o nas samych nie może się przebić.

Musimy w końcu zadać sobie pytanie czy to wszystko nie przyczynia się do śmierci duchowej?

Stawka jest tu większa niż nam się wydawało. Gdybyśmy kiedykolwiek dostrzegli prawdę choć przez chwilę, męczarnie byłyby większe niż możemy znieść. Choroba *musi* zatem utrzymywać się zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Zerwanie z nałogiem oznacza konieczność stanięcia twarzą w twarz z prawdą o sobie samym, a to przypomina groźbę śmierci. Dopóki jednak nie przestaniemy i nie zmierzymy się z prawdą o nas samych, pozostajemy w śmierci. *W ten oto sposób niszczymy siebie samych.*

Wnioski

Kiedy przyglądamy się procesowi uzależniania się, widzimy, że to co nazywamy czynnikami duchowymi ukryte jest za czynnikami psychologicznymi i behawioralnymi (czyli związanymi z zachowaniem). Ukryta pod spodem choroba duszy, która staje się dla nas widoczna tylko w trakcie zdrowienia, jest korzeniem naszego problemu. Musimy zebrać pewne wnioski:

- (1) Seksoholizm jest uzależnieniem, a my seksoholicy mamy te same podstawowe cechy, co inni uzależnieni, choć możliwe, że niektóre z naszych cech są szczególnie charakterystyczne dla nas;
- (2) Rozmiar krzywd, które sobie wyrządziliśmy jest naprawdę druzgocący;
- (3) Nasze uzależnienie jest sprawą wewnętrzną; to *my* jesteśmy odpowiedzialni za postawy, które ustalają jej bieg i napędzają nasze myślenie i zachowanie;
- (4) Ponieważ *mieliśmy wpływ na to, że staliśmy się tacy, jacy teraz jesteśmy, możemy przyjąć odpowiedzialność za zmianę postawy – a zatem dokonać kapitulacji – która pozwoli rozpocząć zdrowienie*. Możemy najpierw zdecydować się dostrzec, a następnie powierzyć to, o czym wiemy, że robimy źle. Wspólnota i Program Dwunastu Kroków zaczynają się w tym właśnie miejscu.

Za każdym razem, gdy „wracamy tam” – jak często określamy sytuację, gdy znowu uciekliśmy w nasz nałóg – uruchamiamy te same niszczące nas procesy. Zaczynamy kolejne odliczanie prowadzące do zakończenia, które jest nieuchronnie gorsze w skutkach, niż było poprzednim razem. Nie ma sposobu, aby w przypadku nawrotu nałogu, ominąć ponowne uruchomienie mechanizmu samozniszczenia i nie będziemy wiedzieć, gdzie znajduje się ta granica zza której już nie ma powrotu.

Jeśli to wszystko sprawia, że ogarnia Cię rozpacz, być może oznacza to, że po raz pierwszy chcesz stawić czoła prawdzie o sobie samym. To właśnie w taką rozpacz musieliśmy wpaść zanim mogliśmy zostać uwolnieni. Gdybyśmy oparli się jedynie na naszych własnych sposobach, rokowania byłyby ponure. Nadzieja na wyleczenie może być tylko dla tych, którzy rzeczywiście chcą zdrowienia i tym osobom, wskazujemy wielką nadzieję: uwolnienie od mocy uzależnienia, pozbycie się winy i wstydu, siłę przeciw złu i wolność pozwalającą czynić dobro oraz zdolność do tego, aby spokojnie żyć z samym sobą, z innymi i z Bogiem. To jest dokładnie to, co Program Dwunastu Kroków robi kiedy uczynimy go sposobem swego życia.

Jednak nadzieja, którą proponujemy, związana jest z pójściem w pewnym kierunku. Skoro seksoholizm, w swoim źródle i rozwoju, jest przede wszystkim procesem duchowym, to program zdrowienia przynoszący najlepsze rezultaty musi również przede wszystkim być procesem duchowym. Skoro nasz stan charakteryzuje się niepokohamowanym rozwojem chorych postaw, to nasze zdrowienie związane jest z zasadniczą zmianą postaw wobec siebie, wobec innych i wobec Boga oraz z zadośćuczynieniem za krzywdy, które wyrządziliśmy. SA jest zatem programem działania, w którym zmiana wewnętrzna zaczyna przynosić owoce w zmianie zachowania.

Nie musisz rozumieć niczego z tego, co tu napisano, aby wyzdrowieć. Jeśli to, co przeczytałeś rozsunie zasłone niejasności i dezinformacji zakrywającą nasz stan, pozwalając choćby tylko na krótkie zerknięcie do wewnątrz siebie, to zadanie tej książki będzie spełnione. Powinna ona również pomóc tym z nas, którzy zdrowieją w zrozumieniu radykalnej natury przemiany serca i charakteru, która musi wciąż trwać, jeśli mamy żyć w trzeźwości, radości i wolności.

Określenia „przeżycie duchowe” i „przebudzenie duchowe” są używane w tej książce wiele razy, co po dokładnym przeczytaniu wskazuje, że przemiana osobowości wystarczająca do spowodowania ozdrowienia z alkoholizmu, przejawia się pośród nas w wielu różnych formach. ...

Większość z naszych przeżyć jest ... „odmianą edukacyjną” ponieważ rozwijają się one powoli na przestrzeni pewnego czasu. Przyjaciele nowicjusza są dość często świadomi różnicy na długo przed nim samym. Wreszcie zdaje on sobie sprawę, że przeszedł głęboką przemianę w swoich reakcjach wobec życia; że taka przemiana prawie nigdy nie mogłaby być wywołana przez niego samego. Z niewieloma wyjątkami nasi członkowie stwierdzają, że zaczerpnęli z wewnętrznych zasobów, których istnienia nie podejrzewali i które obecnie identyfikują ze swoim własnym pojęciem Siły Większej od nich samych.

Większość z nas uważa, że ta świadomość Siły Większej od nas samych jest istotą przeżycia duchowego. Nasi bardziej religijni członkowie nazywają je „świadomością Boga”.

Z całym naciskiem pragniemy powiedzieć, że alkoholik zdolny do stawienia czoła swoim problemom w świetle naszych doświadczeń może ozdrowieć, o ile nie zamknie swego umysłu na wszystkie pojęcia duchowe. Może być pokonany tylko przez postawę nietolerancji i wojowniczej negacji.

Stwierdzamy, że nikt nie musi mieć trudności z duchowością programu. Gotowość, uczciwość i otwartość są koniecznymi warunkami zdrowienia. Nie można ich niczym zastąpić i nie sposób się bez nich obejść.

„Jest zasada, która jest barierą dla wszelkich informacji, która jest odporna na wszelkie argumenty i która niechybnie zatrzyma człowieka w stanie wiecznej niewiedzy – tą zasadą jest wzgarda poprzedzająca dociekanie” (Herbert Spencer)

(Anonimowi Alkoholicy, str. 188)

CZĘŚĆ II ROZWIĄZANIE

Rozpoczynając

Jak to działa? Praktyczna rzeczywistość

Kapitulacja – Krok Pierwszy, Drugi i Trzeci

Krok Pierwszy

Krok Drugi

Krok Trzeci

Zadośćuczynienie – Kroki od Czwartego do Dziesiątego

Krok Czwarty

Krok Piąty

Krok Szósty i Siódmy

Kroki Ósmy i Dziewiąty

Krok Dziesiąty

Krok Jedenasty

Krok Dwunasty

Przewycięzanie żądz i pokusy

ROZWIĄZANIE

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

Decydująca zmiana w naszej postawie rozpoczęła się, gdy przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni, że nasz nałóg nas pokonał. Zaczęliśmy chodzić naoringi i zaprzestaliśmy naszych nałogowych praktyk. Dla niektórych z nas oznaczało to koniec seksu z samym sobą i innymi oraz rezygnację z nawiązywania związków⁶ bez przeżycia pewnego okresu seksualnej trzeźwości. Dla innych oznaczało to całkowite „zaprzestanie picia” i powstrzymanie się od seksu ze współmałżonkiem przez okres zdrowienia z żądz.

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 to bardziej od skupionej 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 tych, którzy przeszli ją przed nami. Każdy kolejny krok na drodze kapitulacji odczuwaliśmy jak skok w przepaść, ale szliśmy dalej. I zamiast zabić nas, kapitulacja zabiła obsesję! Wkroczyliśmy na pełną światła, 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 z samym sobą. Zamiast zagłuszać nasze uczucia kompulsywnym seksem, zaczęliśmy ujawniać korzenie naszej duchowej pustki i głodu. Udrawianie rozpoczęło się.

Stając twarzą w twarz z naszymi wadami, staliśmy się gotowi do zmiany. Kapitulacja wobec nich zniszczyła moc, którą miały one 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 to bardziej spadał z naszych ramion straszny ciężar winy, aż w końcu mogliśmy podnieść nasze głowy, spojrzeć świata 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 im więcej dawaliśmy, tym więcej otrzymywaliśmy. Znaleźliśmy to, czego żaden z substytutów nie mógł nam dać. Budowaliśmy prawdziwą Więź. Wróciliśmy do domu.

⁶ Angielskie słowo *relationships* oznacza romantyczne zaangażowanie w drugą osobę. „Samotni” członkowie SA (nie żyjący w związkach) odkryli, że muszą być seksualnie trzeźwi przez pewien czas (np. rok) zanim zaangażują się w jakiś związek, który może doprowadzić do małżeństwa. Próby wcześniejszego zaangażowania się w związek zwykle prowadzą do związania się z niewłaściwą osobą. Przed osiągnięciem wystarczającego poziomu trzeźwości, choroba dyktuje wybór partnera i doprowadza do złego wyboru. (przyp. tłum. w porozumieniu z SAICO).

Rozpoczynając

Krok „Zero”

Jest jeden, niezapisany krok, poprzedzający pozostałych dwanaście. Nazwijmy go Krok Zero: „*Uczestniczyliśmy we Wspólnocie Programu*”. Wydaje się, że nikt nie jest w stanie wytrwać w trzeźwości i zdrowieć bez zrobienia tego Kroku, chociaż niektórzy próbowali. Dla większości z nas, bez przebywania z innymi, zdrowiejącymi osobami, nie ma ani trwałej trzeźwości, ani żadnych dodatkowych korzyści zdrowienia; rozwoju, wolności i radości. Dotyczy to również „samotnych” (tych, którzy nie należą do grup). Nie staramy się tego wyjaśniać, to po prostu fakt.

Zaczynamy od regularnych mitingów z innymi uzależnionymi. Jeżeli nie ma grupy w miejscu gdzie mieszkamy, sami zakładamy nową, nawet jeżeli na takie spotkania miałyby przychodzić tylko dwie osoby. Wspólnota jest, bowiem, bardzo ważna dla naszego zdrowienia. Nie możemy zrobić tego sami. Modlimy się, prosząc o to, aby zostać doprowadzonym do innego seksoholika, który będzie chciał wysłuchać naszej historii, a następnie podążamy za wszystkimi wskazówkami, które się pojawiają. Kontaktujemy się z Biurem Centralnym SA, aby uzyskać o namiary osób i grup, które są w naszej okolicy, pytamy o materiały i praktyczną wiedzę. (Patrz część III, dodatek 3). Wiele grup zaczęło swą działalność właśnie w taki sposób. Na początku, poszczególnych członków mogą dzielić od siebie duże odległości, niektórzy podróżują setki mil, by spotkać się z innymi.

Zaangażuj się w swoją grupę, niezależnie od tego czy właśnie się ona tworzy, czy też może już działa, lecz ciągle jest mała. Bądź obecny na każdym mitingu, przychodź punktualnie. To zapewni maksimum korzyści tobie i grupie, która nie będzie mogła mieć ciągłości bez regularnie chodzących na nią uczestników. Stopień, w jakim się zaangażujesz, będzie stopniem twojego zdrowienia.

Uczestniczymy czasem także w mitingach telefonicznych, z dwoma lub większą ilością uczestników, wykorzystując możliwość połączeń konferencyjnych dostępnych w wielu miastach. Niektórzy członkowie wykupują dla oszczędności abonamenty na tańsze połączenia telefoniczne. Zestawy głośnomówiące pozwalają „samotnym” wziąć udział w spotkaniu, mimo dzielącej ich od grupy odległości. Powiększamy zakres możliwości naszych kontaktów poprzez pisanie listów i uczestniczenie w mitingach innych grup według Dwunastu Kroków, z których wiele ma też spotkania otwarte. Osiągamy dzięki temu wiele korzyści, ucząc się stosowania Kroków w codziennym życiu i poznając jak przebiegają inne mitingi.

Nie potrafimy podkreślić tego wyraźniej: doświadczenie pokazało nam, że musimy być częścią grupy, w przeciwnym bowiem razie nie będziemy w stanie podtrzymywać w sobie rzeczywistego przyznania się do własnej bezsilności, widzenia siebie w prawdzie ani pracy nad Krokami. *Wydaje się nam, że nie ma zdrowienia bez regularnego uczestnictwa we Wspólnocie.*

Przestajemy

Przestajemy praktykować nasze kompulsje w jakiegokolwiek formie. Nie możemy być trzeźwi w jednej sferze, podczas gdy uruchamiamy się w innej. Nie możemy doświadczać żadnej ulgi od obsesji żądzy, jeżeli wciąż jest ona praktykowana w jakiegokolwiek formie.

„Mogę masturbować się wpatrując się tylko w białą ścianę, a i tak wciąż uciekam się do mojego narkotyku.”

Przestajemy karmić żądzę. Pozbywamy się wszystkich materiałów i mechanizmów spustowych z naszego zasięgu. Przestajemy karmić żądzę poprzez oczy, fantazje i wspomnienia. Przestajemy rozkoszować się lubieżnym językiem, urazami i gniewem. Przestajemy żyć zawsze i tylko we własnym świetle. Jednym z dodatkowych dobrodziejstw uczestnictwa w wielu mitingach jest to, że wydobywamy się na zewnątrz samych siebie, poza nasz dotychczasowy zamknięty świat.

Kiedy stajemy się świadomi innych uzależnień, które są częścią naszego życia, modlimy się o wolę by poddać się wobec każdego z nich. Nie ma prawdziwego zdrowienia z uzależnienia jeżeli pozwalamy mu utrzymywać się w jakimkolwiek obszarze, czy to w naszym myśleniu, czy naszym uruchamianiu się.

Tym, co naprawdę mówimy, gdy zaczynamy brać udział w mitingach jest: *„Muszę z tym skończyć, proszę pomóżcie mi.”*

Potrzebujemy jednak, aby inni pokazali nam co oznacza zaufanie. Słuchając historii pozostałych uczestników, zaczynamy pozwalać, aby i nasze bariery oraz stosowane dotychczas środki obronne zniknęły. Sami nie wiedząc kiedy przekraczamy granicę zwątpienia, niedowierzania oraz strachu i odkładamy nasz narkotyk.

Ten program nie mówi nam jak zaprzestać – to robiliśmy już tysiące razy – on pokazuje nam jak wytrwać i nie zaczynać wszystkiego od początku. Przedtem, zawsze pragnęliśmy, aby to terapeuta, współmałżonek lub Bóg za nas zerwał z nałogiem, aby nas po prostu uleczył. Teraz, to *my* zaprzestajemy, a *wtedy*, poprzez naszą kapitulację, moc Boga zaczyna rzeczywiście w nas działać.

Zaangażowaliśmy się

Na początku, wielu z nas potrafiło jedynie przychodzić na mitingi. „Zapomnij o Krokach, zapomnij o wszystkim, po prostu przyprowadź ciało” – mówiono nam. Przyprowadzaliśmy więc nasze ciało, nawet jeśli musieliśmy wlec je siłą, a także nawet wtedy, gdy umysł i wola pozostawały daleko w tyle. Wkrótce jednak także i my zaczęliśmy dzielić się na mitingach, opowiadając naszą historię i wydobywając to, co tkwiło w nas w środku na światło dzienne. Odkryliśmy wtedy, że sposobem na to, aby poczuć się lepiej, jest nie tylko przychodzenie na mitingi, ale także podjęcie ryzyka ujawnienia się.

„Wewnątrz mojej głowy, te problemy wydają się tak beznadziejne. Jednak wyciągnięcie ich na światło dzienne, pomniejsza je do właściwych rozmiarów.”

Zastosowaliśmy się do sugestii angażowania się w mechanizmy działania mitingów, a zatem pomagaliśmy rozstawić krzesła, sprzątaliśmy po spotkaniu, zajmowaliśmy się literaturą i witaliśmy nowoprzybyłych. Zaangażowanie to dało nam poczucie przynależności, które całkowicie różniło się od znanego nam z przeszłości pustego, bezdusznego poczucia bycia oddzielnym.

„Robienie czegoś – czegokolwiek – wydobywa mnie z mojego wnętrza do realnego świata.”

Te proste działania powodują, że możemy potem czuć się bardziej komfortowo spotykając się z innymi uczestnikami sam na sam lub wychodząc z mitingu. Zaczęliśmy bolesny, lecz upragniony proces wzrastania przez wychodzenie na zewnątrz samych siebie. Wspólnota trzeźwości jest miejscem, gdzie rzeczywiście coś się dzieje, gdzie znaleźć można coś niezwykłego, jakąś dobrą magię, a także poczucie przynależności i prawdziwą Więź.

Na mitingu otrzymaliśmy albo sami prosiliśmy o numery telefonu jednego lub kilku uczestników, do których mogliśmy czasem zadzwonić czy też kontaktować się regularnie. To może wydawać się dziwne i nienaturalne dla wielu z nas, dopóki nie odkryjemy, jak wiele innych osób właśnie w ten sposób otrzymało pomoc pozwalającą im pozostać trzeźwym na początku ich drogi zdrowienia.

„Niespodziewanie, byłem wart zachodu, niezależnie od tego jak bardzo byłem chory. Jakaż godność jest w takiej totalnej akceptacji!”

Pierwszy test - kapitulacja

Przyłączenie się do grupy nie czyni nas automatycznie wolnymi od problemu. Wiele z nas próbowało zerwać z nałogiem niezliczoną ilość razy. Nie mogliśmy jednak wytrwać w abstynencji, gdyż nigdy nie skapitulowaliśmy. Kiedy więc znów następuje atak głodu, kiedy pojawia się to znane pragnienie, aby sięgnąć po nasz narkotyk, kapitulujemy, nawet jeśli czujemy, że bez niego umrzemy. Czasami, gdy już zmieniliśmy nasze nastawienie, głód i żądza mogą wydawać się silniejsze niż kiedykolwiek przedtem. Jednak już nie walczymy z nimi, tak jak robiliśmy to kiedyś. Walka ta była z góry przegrana, w dodatku dodawała ona nałogowi więcej sił do kontrataku. Teraz ani nie karmimy go, ani mu nie ulegamy. Kapitulujemy. Zwyciężamy przez powierzenie tego. Za każdym razem.

Porzucenie naszych nawyków może sprawić, że pocujemy się skonfundowani.

„Moja głowa automatycznie sama się odwraca! Nic nie mogę zrobić, żeby mój nałóg sam się nie karmił. Nie mam żadnego wyboru!”

Jednak to zawsze my karmimy nasz nawyk, lecz po prostu nie jesteśmy tego świadomi. Zatem, kiedykolwiek się tak dzieje, po prostu uświadamiamy sobie naszą bezsilność. Zamiast walki czy oddawania się nałogowi, kapitulujemy. Dzwonimy do kogoś, prosimy o pomoc, idziemy na miting. Przyznajemy nawet, że czasem wcale nie jest tak, że całymi sobą chcemy zwycięstwa nad żądzą, wielu z nas nie ma czystych intencji w pragnieniu trzeźwości. Zdrowienie to powolny proces.

Gdy po raz pierwszy przechodzimy przez napięcie związane z odstawieniem bez uciekania się do naszego narkotyku, odkrywamy, że nie umieramy bez kolejnej jego dawki. Czujemy się za to lepsi, silniejsi, pojawia się w nas nadzieja. O pokusach, których doświadczyliśmy opowiadamy komuś przez telefon lub na następnym mitingu. Mówimy wszystko. Mówienie najgłębszej prawdy w duchu kapitulacji pomaga zniwelować moc jaką miało nad nami wspomnienie danego incydentu. A jeżeli żądza zaatakuje nas ponownie, nadal przychodzimy i mówimy wszystko innym, nie bacząc na to, jak bardzo czujemy się upokorzeni i pokonani. Znamy również ulgę i radość, którą przynosi kapitulacja pozwalając nam wracać do światła.

Zwykle, po jakimś czasie spostrzegamy, że nasza początkowa kapitulacja była niepełna i zaczynamy dostrzegać jej niektóre pominięte dotąd aspekty. Odkrywamy pewne sekretne furtki, które sobie pozostawiliśmy na wypadek przyszłych potrzeb. Podobnie jak alkoholicy ukrywający swoje butelki.

„To jest jej klucz; nie mogę go wyrzucić.”

„Zachowam jego numer telefonu; może będę w stanie kiedyś mu pomóc.”

„Pozbędę się tych gazet później...”

Zdrowiejąc, po prostu pozbywamy się tych rzeczy. Nikt nie musi nam tego mówić, po prostu sami to wiemy. Zawsze o tym wiedzieliśmy, tylko nie mieliśmy siły, by pozwolić im odejść.

Kolejny test i kolejny ...

Prędzej czy później, żądza znów atakuje, czasem znikąd, jak fala przyływu przewalająca się przez nas. Trach! Może na przykład po raz pierwszy czujemy się odrzuceni. Powodem może być każdy z niezliczonych mechanizmów spustowych i to naprawdę nie ma znaczenia, który z nich tym razem zadziałał. Wszyscy je mamy.

„To jest tak obezwładniające! ... Nikt nie zauważy różnicy.”

„Jedno spojrzenie jeszcze nikogo nigdy nie zabiło...”

„Wszyscy to robią!”

„Nigdy nie sądziłam, że jeszcze się do mnie odezwie. Co ja mam teraz zrobić?”

Proces ten często zaczyna się w odosobnieniu naszych najskrytszych myśli, kiedy jesteśmy sami, kiedy żyjemy wewnątrz naszej głowy i gdy przytłaczają nas emocje, którym nigdy nie stawiliśmy czoła. Co więc robimy? Naturalnie, chcemy znowu sięgnąć po nasz narkotyk, zgodnie z tym, jak sami siebie zaprogramowaliśmy. Zamiast tego jednak, kapitulujemy. Znowu. Tak jak za pierwszym razem. I znów rozlega się wołanie o pomoc: Jestem bezsilny, proszę pomóżcie mi!

I znów podejmujemy jakieś działanie pozwalające nam wyjść na zewnątrz samych siebie i kontaktujemy się z innym uczestnikiem Wspólnoty. Tak szybko, jak to tylko jest możliwe. Im bliżej danego wydarzenia, tym lepiej. Bierzymy telefon. Dzwonimy. Nie dlatego że chcemy, ale dlatego, że nie chcemy. Dzwonimy, bo wiemy, że musimy. Nasz instynkt przetrwania odżywa. Idziemy więc na miting tak szybko, jak to tylko możliwe.

Kiedy po raz pierwszy zaczynamy program, nasze wołanie o pomoc jest, tak naprawdę, pobieżnym przepracowaniem Kroków Pierwszego, Drugiego i Trzeciego. Ale i tak najważniejsza jest nasza kapitulacja, niezależnie od tego jakiego jest rodzaju. To wszystko czego potrzeba. Nikt z nas nie robił tego, mając jedynie czyste intencje. Kiedy żądza uderza, znowu kapitulujemy w momencie naszego przerażenia, w otchłani naszego piekła. To jest bowiem to miejsce, w którym nasze przyznanie bezsilności ma tak naprawdę działać, właśnie wtedy, gdy pali nas żywy ogień pokusy i głodu. I znów, to zmiana nastawienia przynosi nam ulgę. Zamiast: „Muszę to mieć, bo inaczej umrę”, nasza postawa zmienia się na: „Kapituluję. Wolę tego nie mieć, nawet jeśli naprawdę miałbym umrzeć.”

I nie umieramy! Odczuwamy ulgę. Znowu. Na kilka sekund, minut, godzin, a być może nawet na kilka dni, czy tygodni. Fala przyływu odeszła. Głód minął. Czujemy się dobrze. Przekonujemy się o prawdziwości maksymy programu: „Jeden dzień naraz.”

Jednak, po okresie spokoju pojawi się następna fala i wcześniej czy później znowu w nas uderzy. To może sprawić, że stracimy równowagę.

„Dlaczego zawsze, po każdym nawrocie choroby czuję się już zdrowy, a potem znów jestem zaskoczony następną falą?”

Często, widząc że zaprzestaliśmy na jakiś czas się uruchamiać, mamy wrażenie, że jesteśmy wolni od nałogu już na zawsze. Jednak dokładnie w tym momencie znów może on uderzyć. Powoli pojawia się więc świadomość, że już na zawsze możemy być przedmiotem pokus i że na zawsze pozostaniemy bezsilni wobec żądy. Zaczynamy też dostrzegać, że nie ma nic złego w byciu kuszonym i poczuciu całkowitej bezsilności wobec nałogu tak długo, jak tylko potrafimy sięgać po moc przezwyciężania. Strach przed naszą słabością i bezbronnością się zmniejsza stopniowo, gdy pozostajemy trzeźwi i pracujemy nad Krokami. Możemy oczekiwać na czas, kiedy znikną obsesje, lecz nie pokusy.

Zaczynamy dostrzegać, że nie ma żadnej siły, która mogłaby pokonać nasz przyszły głód, musimy pracować nad nim za każdym razem, gdy się pojawi. Dlatego też, każda pokusa, każda chęć by ulec żądzy lub jakiegokolwiek negatywnej emocji, jest darem pozwalającym zbliżyć się do trzeźwości, zdrowienia i wolności. Jest ona kolejną okazją, by zmienić naszą postawę i odnaleźć jedność z Bogiem. Nie doszliśmy do tego w ciągu jednego dnia. Aby utrwalić schematy uzależnienia w naszym sposobie bycia potrzeba było czasu i odpowiedniego działania. Potrzeba też czasu i działania, abyśmy mogli stworzyć naszą prawdziwą Więź.

Chwilowe wytchnienie

Po doświadczeniu pierwszych oznak ulgi związanej ze zmniejszeniem się naszej obsesji, możemy popaść w samozadowolenie. Kiedy nauczyliśmy się żyć bez tych najbardziej oczywistych oznak nałogu, możemy rozsiąść się wygodnie i zrelaksować – spokojnie.

„To tak jakby ktoś wyciągnął wtyczkę. Trzeźwość to pestka i już.”

Możemy mieć poczucie, że obsesja była czymś tak naprawdę nam obcym, usuniętym jak drzazga z palca.

Możemy zatem pozostać tacy, jak jesteśmy, bez zmian, z taką samą postawą i tym samym sposobem myślenia.

„Po prostu pójdę tam i obejrzę ten film. Zawsze przecież mogę zamknąć oczy, gdy będą 'te sceny'.”

W ten, czy też inny sposób wielu z nas wydaje się tak robić. Stopniowo. Zamiast radosnego biegu do nieba, małymi kroczkami wycofujemy się z naszego piekła. Często więc, niektórzy z nas, dbając o to, by się całkiem nie poślizgnąć i nie upaść, sądzą równocześnie, że mogą pozwolić sobie na drobne poślizgi i cieszyć się czasową ulgą, którą one przynoszą. Testowanie naszych granic... Tak.... naprawdę mamy cały arsenał strategii zaprzeczania.

Możemy zacząć rozglądać się wokół. Staliśmy się przecież właśnie wystarczająco wolni od kompulsji, aby zaczynając dostrzegać znowu to, co dzieje się na zewnątrz nas. No i widzimy, że wszyscy, jak nam się zdaje, robią to, czego my nie możemy już robić bezkarnie. Czujemy jak zaczyna nas ciągnąć to „coś” w środku.

„Jak coś tak przyjemnego i wyglądającego tak miło może być tak dla mnie złe?”

Ogarnąć nas może smutek. Może się okazać, że nie potrafimy zasnąć. Możemy stać się niespokojni, mieć poczucie straty, czy pustki, nie zdając sobie sprawy, o co tak właściwie chodzi. Dobrze znana nam z przeszłości wewnętrzna panika znów nas ogarnia i sięgamy po nasz narkotyk.

To jest właśnie ten moment, gdy znów musimy zacząć działać. Ból (nie wspominając już o strachu przed upadkiem) przywraca nas do rzeczywistości. Idziemy na miting, bierzemy telefon, kontaktujemy się z kimś, komu ufamy. Wychodzimy poza siebie i zaczynamy działać.

„Jeśli teraz pozostanę w swojej głowie, to już po mnie.”

Znowu uświadamiamy sobie, że jesteśmy bezsilni wobec obsesji. Teraz jednak możemy dodać co nieco do naszego desperackiego wołania: „Proszę pomóż mi. Niechaj będzie Twoja wola, nie moja”.

I oto nadchodzi następny moment ulgi i ukojenia. Znowu chwila odpoczynku. Chwila wytchnienia. Nawet jeśli popadniemy w tym czasie znowu w samozadowolenie, jest to moment wewnętrznego pokoju, jakiego nigdy do tej pory nie zazналиśmy.

Możliwe jednak, że tkwiliśmy w iluzji, gdyż kapitulowaliśmy „z pełnym żołądkiem”. Skończywszy właśnie niszczącą nas akcję związaną z kolejnym uruchomieniem, przysięgaliśmy sobie: „Nigdy więcej!”. I naprawdę to mieliśmy na myśli (czyż nie było tak za każdym razem?). Jednak, już następnym razem, gdy znowu pojawia się ten impuls, a fala przewalająca się przez nas zwała nas z nóg, nie uruchamiamy naszego nałogu, nie uciekamy się do naszego narkotyku - tylko dziś, tylko przez tę godzinę, czasami tylko przez tę minutę. I ten atak żądy mija!

Kapitulacja jest czymś stałym. Praktyką. Dzień po dniu. Godzina po godzinie. Praktykowana tak często, staje się odruchowa. Właśnie tak osiągamy zmianę nastawienia, która pozwala wkroczyć Bożej łasce i usunąć naszą obsesję!

Dostrzegamy okruciny prawdy o nas samych

Być może udaje nam się przetrwać w odstawieniu kilka pierwszych ataków żądy lub pokusy i już myślimy, że odzyskaliśmy kontrolę. Może spoglądamy w lustro – mitingi oraz kontakt z innymi uzależnionymi pomagają nam zobaczyć się w prawdzie. Zaczynamy mieć wgląd w to, co z nami robił nasz nałóg: z naszym ciałem, uczuciami, zdolnością funkcjonowania, chęcią życia, rodziną, pracą, pieniędzmi, czasem itd. Zaczynamy dostrzegać rzeczy wewnątrz nas, które chcieliśmy zakryć i dlatego używaliśmy narkotyku.

„Dlaczego nie mogę uwolnić się od tej okropnej urazy?”

„Jak mogłem znowu tak zamęczać moją żonę?”

W miarę jak pojawiają się niewyraźne zarysy naszych chorych schematów zachowania, staramy się zmieniać nasze postawy. Zaczynamy patrzeć na siebie i po raz pierwszy dostrzegać prawdę: „ilekroć ulegamy wzburzeniu, niezależnie od powodu tego wzburzenia, coś złego dzieje się z *nami*. Kiedy ktoś nas dotknie i czujemy się tym zranieni, to przecież także z nami coś nie jest w porządku.” (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji* str. 90).

Zaczynamy również wyczuwać niektóre z naszych bardziej subtelnych racjonalizacji:

„Jestem w sąsiedztwie; po prostu wpadnę by powiedzieć 'cześć'”.

„Zadzwońię do dawnego chłopaka i powiem mu, że jestem na programie”.

„Spojrzę po prostu, by się upewnić, czy to jest rzeczywiście coś, na co nie powinienem patrzeć”.

Może nawet zorientujemy się, że nagle krążymy po dawnych ulubionych miejscach lub flirtujemy – oczywiście bez żadnego szczególnego powodu. Może coś mnie zwali z nóg i oszołomi, tak, że nie będę odpowiedzialny za to co zrobiłem – myślimy. Wszelkie takie postawy mogą się utrzymywać w czasie abstynencji.

Pomimo, że ciągle słyszymy „Półśrodki nic nam nie dały”, przechodzimy przez fazę kiedy wydaje nam się, że jednak jakoś pomagają. Najwyraźniej musimy tego sami, w swoim własnym czasie doświadczyć, nawet jeśli miałyby

to oznaczać, że padniemy na twarz. W ten sposób, w przypiływie dumy z nowo odkrytej abstynencji i własnego sukcesu, możemy nieświadomie przygotowywać nasz własny upadek. Żądza jest przebiegła, zaskakująca, silna i bardzo, bardzo cierpliwa. Jednak jeśli chcemy zdrowienia, *ciąggle wracamy* po naszych upadkach!

W tym czasie wielu z nas może zacząć poważnie zastanawiać się o co chodzi w Programie Dwunastu Kroków. Możliwe, że przeszliśmy na zasadzie „uda się albo nie” pierwszą część Kroku Pierwszego i może kawałki kilku innych. Ale nie zmierzamy w żadnym kierunku. Może się nawet potknęliśmy i czujemy ból, ale nie wiemy ani co nas zraniło, ani co z tym zrobić. Rządzą nami zamęt i konsternacja.

„Wierzę w Program Dwunastu Kroków, więc co jest nie tak? Dlaczego to mi nie pomaga?”

Siedzimy wciąż, wpatrując się w przestrzeń, aż wreszcie w naszej szarości pojawi się pierwszy blask światła: *Kroki nie pomogą mi, jeśli ja nie będę nad nimi pracował!*

Aż do tej chwili, nasze zdrowienie mogło być równie kompulsywne, jak nasze uzależnienie. Jednak przychodzi czas, kiedy to nie wystarcza. Sytuacja staje się zbyt uciążliwa. Zaczynamy dostrzegać, że obsesja i kompulsywne uruchamianie się to tylko symptomy naszej ukrytej choroby duchowej. Nawet wspólnota już nie wystarcza. Musimy dostać się do źródła problemu – nas samych. Zamiast przyjmowania tej podświadomej i pozornie niewinnej postawy „Proszę, napraw mnie!”, jak gdyby było możliwe, że jakaś inna osoba albo grupa zrobią to za nas, *bierzemy odpowiedzialność za swoje własne zdrowienie. Zaczynamy pracować nad Programem Dwunastu Kroków.*

Znajdujemy sponsora z SA

Gdy tylko zaczynamy pracować nad Krokami, odkrywamy, że niezbędne jest nam wsparcie tych, którzy przeszli już tę drogę przed nami. W Programach Dwunastu Kroków powszechnie używa się terminu *sponsor*. Nie ma jednak znaczenia jak nazwiemy taką osobę, nie musimy jej w ogóle nazywać. Tym, co przynosi rezultaty jest po prostu prośbienie o pomoc i przyjmowanie sugestii.

Doświadczeni członkowie radzą znalezienie tymczasowego sponsora, gdy tylko ktoś zacznie poważnie myśleć o zdrowieniu. Później, kiedy już będziemy dłużej we wspólnocie, możemy wybrać sobie kogoś innego.

Odstawienie uzależnienia może sprawić, że znajdziemy się w stanie emocjonalnego i duchowego szoku, który może się przez jakiś czas utrzymywać. Nasz seksoholizm tak odseparował nas od rzeczywistości i innych ludzi, że możemy się wydawać „nieobecni”. Nie potrafimy dostrzec prawdy o nas samych, ponieważ jesteśmy wewnątrz nas samych zupełnie zagubieni. Przez jakiś czas cierpimy na krótkowzroczność, dalekowzroczność, astygmatyzm, mamy kłapki na oczach albo wszystko na raz – może to być cokolwiek, prócz normalnego widzenia. Jakieś delikatne lub nawet niezbyt delikatne pokazanie, co się z nami dzieje i zachęta są zazwyczaj konieczne. Przede wszystkim jednak, potrzebujemy przykładu życia człowieka, któremu udało się zdrowieć na tej drodze.

Bierzemy odpowiedzialność za swoje własne zdrowienie, ale nie jesteśmy w tym sami i nie „nadzorujemy” tego procesu. Powierzamy się Bogu i postępujemy według wskazówek sponsora. Chodzimy więc na mitingi i zaczynamy tworzyć Więzy z innymi ludźmi. Sami nie jesteśmy w stanie przejść z naszego chorego świata do rzeczywistości.

Idealny sponsor nie jest niezbędny, zresztą nie ma takiego. To, co naprawdę jest konieczne to podjęcie próby wychodzenia poza samych siebie, nawet jeśli niezbyt nam się to podoba. Sponsor może nam pomóc w przezwyciężeniu złudzenia, że powinniśmy robić jedynie to, co nam się podoba. „Podejmij działanie”, mówi sponsor, „a uczucia przyjdą potem. Jeśli czekasz najpierw na uczucia, to się nigdy nie stanie”.

Odkrywamy, że jednym z kluczy do trzeźwości i rozwoju jest zmniejszenie rozmiarów nadęcia naszego ego, a prośbienie o pomoc często pomaga nam to osiągnąć. Prośbienie o pomoc jest jednym ze sposobów, w jaki zaczynamy rozmontowywać mur wokół naszego ego, który tak starannie wybudowaliśmy. Zwracając się ku drugiemu człowiekowi, zwracamy się jednocześnie do nieodkrytej, najlepszej części nas samych. To potwierdza nasze zaangażowanie w pozostanie trzeźwym i jest początkiem radykalnej zmiany postawy: rezygnacji z bycia centrum wszechświata.

„Chciałem nadal mieć kontrolę. Dlatego Bóg i uzdrowienie nigdy nie mogło się do mnie przedrzeć.”

Nie ma zbyt wielu wymagań, które zdecydowanie musi spełniać potencjalny sponsor, jednak pewien okres spokojnej, seksualnej trzeźwości oraz postępujące zwycięstwo nad żądzą, jest absolutną koniecznością. Ponadto, sponsor powinien być bardziej od nas zaawansowany w pracy nad Krokami. Normą jest, że mężczyźni sponsorują mężczyzn, a kobiety sponsorują kobiety. Postępujemy według wskazówek i dbamy o regularny kontakt, spotykając się twarzą w twarz, raz w tygodniu, jeśli tylko jest to możliwe lub nawet częściej, szczególnie na początku. Niektórzy nowi członkowie wspólnoty, za bardzo pomocny uważają również codzienny kontakt telefoniczny. Kto potrzebuje pomocy – dzwoni. Porzucamy dawne wizje, że to inni powinni o nas dbać i pamiętać. To, czy nasz sponsor ma podobne do nas wzory uruchamiania się nie wydaje się być tak istotne, jak to, żeby wprowadzał on zasady Programu Dwunastu

Kroków i Tradycji w swoje życie i by żył tak, jak mówi, że należy żyć.

Mądry sponsor wie, że nie może nieść seksoholika, może tylko nieść postanie własnego zdrowienia. Dlatego też nie zajmuje się on doradzaniem i braniem odpowiedzialności za drugą osobę. Nie stajemy się zatem zależni od sponsora w sposób podobny do tego, w jaki byliśmy zależni od rodziców, współmałżonków, kochanek czy nawet profesjonalistów (np. psychoterapeutów). Celem dobrego sponsora jest ostateczna niezależność oraz duchowa i emocjonalna dojrzałość danej osoby – ma on jej pomóc zacząć iść właściwą ścieżką we właściwym kierunku. Mądry sponsor pozwoli również danej osobie zrozumieć, że ich relacja sama w sobie nie wystarczy. Jego podopieczny będzie musiał stworzyć więź z osobami ze swojej grupy i stać się jej częścią.

Zazwyczaj kiedy zaczynamy pracować nad Programem, myślimy przede wszystkim o różnych osobistych problemach: nierozstrzygniętej separacji albo rozwodzie, kłopotach w życiu miłosnym, zawodowym, problemach zdrowotnych, prawnych lub finansowych. Większość z nas myślała, że rozwiązanie tych problemów wystarczyłoby do tego, byśmy poczuli się już dobrze. Nie zdajemy sobie sprawy, że Program działa właśnie ze względu na i wewnątrz tych problemów! Program nie działa w próżni. On działa jedynie w zmiennych kolejach naszego życia. Próba, udręka i ból są glebą, na której Kroki mogą wykiełkować, zakorzenić się i wydać owoce w naszym życiu.

W ten oto sposób każdy problem, mały czy duży, każdy kryzys, uraza, ból, choroba, napięcie, konflikt, depresja – każdy z osobna i wszystkie razem, bez wyjątku – mogą zostać przemienione w dobro. Za każdym razem, kiedy czujemy się przytłoczeni, nasz sponsor może pokazać nam jak rezygnować z tkwienia w użalaniu się nad sobą, w urazie lub lęku i skierować nas na drogę ku właściwemu myśleniu, pomagając nam powiedzieć: „*Dziękuję Bogu i za dobre i za pozornie złe rzeczy, konieczne dla mojego wzrostu. Bądź wola Twoja, nie moja*”.

Tym, co stanowi niejako nagrodę, którą otrzymują sponsorzy, jeśli są tam, gdzie być powinni, jest doświadczenie pracy nad swoim własnym programem w sposób inaczej niemożliwy. Jest coś, co możemy dostać tylko dzięki pracy z innymi. To prawdziwy dar, nawet jeśli osoba szukająca pomocy jest niewdzięczna lub nie utrzymuje trzeźwości. Pomagamy, nie oczekując niczego w zamian, a miarą, według której my otrzymujemy, jest miara, tego ile daliśmy z siebie innym.

Pierwsza Pomoc

Oto historia o tym, jak dwie osoby pomogły sobie nawzajem pozostać w trzeźwości, kiedy nie miały grupy:

Znalazłem innego uczestnika programu Dwunastu Kroków, który również chciał seksualnej trzeźwości. Ja miałem 49 lat, a on 21. On był sam, ja żyłem w małżeństwie. Byłem po studiach, on nie skończył szkoły. Mieliśmy mało wspólnego, ale zaczęliśmy dzwonić do siebie prawie codziennie. Opowiadaliśmy sobie na bieżąco o swoich pokusach żądzy, a także o tym, czego doświadczaliśmy próbując przełamać wpływ, jaki miały na nas nasze doświadczenia czy fantazje. Potem opowiadaliśmy sobie o urazach. Żądza i urazy zaczęły się ulatniać, gdy je wydobywaliśmy na światło dzienne, podobnie jak słońce rozprasza mgłę. Nazywam to „codzienną podwójną” – pozbywaniem się obydwu tych rzeczy codziennie. Kiedy pokusa była szczególnie intensywna, braliśmy telefon i od razu dzwonił się. Czasami razem się modliliśmy.

Powierzanie sobie nawzajem uraz i problemów związanych z żądzą natychmiast, gdy tylko się pojawiały, okazało się bardzo skuteczną formą kapitulacji. Co za cudowną wolność i radość nam to przyniosło. W procesie tym zrywaliśmy ze śmiertelną izolacją, którą sami wokół siebie stworzyliśmy. Wspominam ten czas jako najważniejszy krok mojego wchodzenia na drogę Programu. Zaczynałem odzyskiwać życie.

Jak to działa – Praktyczne zastosowania

Tytuł ten został zaczerpnięty z Piątego Rozdziału Wielkiej Księgi *Anonimowych Alkoholików* zatytułowanego „Jak to działa”. *Anonimowi Alkoholicy* i *Dwanaście Kroków* i *Dwanaście Tradycji* (*Dwanaście na Dwanaście*) to podstawowe teksty oryginalnego programu Dwunastu Kroków. Ta część niniejszej książki nie stanowi pełnej prezentacji Kroków. Naszym głównym celem jest próba uchwycenia sensu każdego Kroku lub grupy kilku Kroków tak, aby można je było wprowadzić w życie. Program SA jest programem działania.

Wszystko zaczyna się od trzeźwości. Bez trzeźwości nie ma programu zdrowienia. Ale też bez zmiany śmiertelnych cech charakteru, które są podstawą naszego nałogu, nie ma dobrej i trwałej trzeźwości. By zdrowieć z życia opartego na złych postawach: na obsesji na punkcie własnej osoby, izolacji, chorych związkach, ślepotcie i duchowej śmierci, potrzebny jest program działania, który zakłada fundamentalną zmianę naszego zachowania, charakteru i związków, a także stworzenie prawdziwej Więzy, samoświadomości i życia duchowego. Praca nad sobą, w oparciu o zasady Dwunastu Kroków traktowanych jako nowa droga życia, sprawiła, iż nastąpiła u nas taka przemiana.

Niezależnie od tego, jak dokładnie Program Dwunastu Kroków został wyjaśniony, zrozumiany, a także jak bardzo mu ufamy, Kroki nie znaczą nic, dopóki nie staną się one naszym sposobem myślenia i życia. *Kroki nie dziają, dopóki nad nimi nie zaczniemy pracować.*

Spróbujemy przedstawić realistyczny obraz naszych doświadczeń w procesie zdrowienia. Ufamy, iż rzuci to światło na drogę innych i pokaże w sposób bezpośredni i osobisty, jak ten program nam pomaga. Jeśli wydawać się będzie, że zbyt mocno trzymamy się ziemi, to tylko dlatego, że nikt z nas, jeszcze nigdy, nie przepracował Kroków w sposób doskonały. Nasza droga to pięła się w górę, to spadała w dół, czasem była prosta, a czasem wyboista. Nieraz otaczały nas przepiękne perspektywy, a niekiedy wlekliśmy się we mgle, nie widząc nic oprócz miejsca na postawienie stopy i zrobienie następnego kroczku. Czasem doświadczaliśmy wielkiej radości, a czasem wątpliwości, niepewności, depresji i lęku. Czasem czuliśmy się tak, jakbyśmy lecieli na rozpostartych skrzydłach, czasem tak, jakbyśmy stali w miejscu, a jeszcze kiedy indziej, jakbyśmy tracili grunt pod nogami. Lecz odkryliśmy, iż gdy raz znaleźliśmy się na tej drodze, to coś w głębi nas samych mówiło nam, że to jest dobra dla nas droga. Po prostu to wiedzieliśmy. I to wystarczyło nam by iść dalej. Niezależnie od naszych doświadczeń, odkryliśmy, że była to największa przygoda naszego życia.

Powierzenie – Krok Pierwszy, Drugi i Trzeci

W SA znaleźliśmy się za sprawą naszego uzależnienia, ale w program wprowadziła nas, tak naprawdę, praca nad Pierwszym, Drugim i Trzecim Krokiem. To znaczna różnica.

Dopóki faktycznie nie doświadczaliśmy tych trzech pierwszych Kroków, dopóty nie mogliśmy wejść w wyzwalającą rzeczywistość Dwunastu Kroków. Te trzy Kroki były bramą: przechodząc przez nią zostawiliśmy dawne życie, a wkroczyliśmy w nowe życie trzeźwości i pokoju wewnętrznego. Kroki te wiążą się z poczuciem przygnębienia i kapitulacją. Droga do zwycięstwa wiedzie przez przegraną.

Nasz sposób życia doprowadził nas do przyznania się do bezsilności (Krok Pierwszy). Bez uznania bezsilności nie moglibyśmy dostrzec tego, jak wielkie są nasze potrzeby. Lecz poczucie bezsilności bez decyzji o kapitulacji, sprawiało, że nie mieliśmy żadnej realnej nadziei na poprawę. Widząc jednak tych, którzy dokonali tego wielkiego przejścia, otrzymali wsparcie, a teraz znajdowali się na drodze do wolności, nabieraliśmy wiary, że przemiana i nowe życie jest możliwe także dla nas – a zatem „Uwierzyliśmy” (Krok Drugi). Ale nawet to nie było wystarczające, dopóki nie dopełniliśmy tej potrójnej przemiany postawy powierzając się Bogu (Krok Trzeci). Nałóg nas powalił, trzeźwość i Boże życie, które widzieliśmy w innych, dało nam nadzieję, ale dopiero nasze własne poddanie się Bogu sprawiło, że pojawiła się Więź, która w końcu zaczęła działać na naszą korzyść i pomaga nam aż do teraz.

Z początku często zdarzało się tak, że to grupa lub sponsor stawali się „siłą wyższą”, ponieważ prawdziwego Boga dawno porzuciliśmy. Jednak pozostawanie zbyt długo w takim przejściowym stadium było niebezpieczne. To jak z samochodem, który nie może ruszyć, choć koła kręcą mu się na najwyższych obrotach. Nasze doświadczenie nauczyło nas, że im szybciej poddamy się Bogu – jakkolwiek Go pojmujemy czy też właśnie nie pojmujemy – tym szybciej dokonamy przejścia od „samego siebie” do życia.

„Nie mogłem poddać jedynie mojej żądzy, musiałem poddać samego siebie”

Przemiana serca

Krok Pierwszy, Drugi i Trzeci opisują przemianę serca przebiegającą od koncentracji na samym sobie ku powierzeniu się Bogu, bez którego nie może się wydarzyć prawdziwa przemiana naszego życia.

Wydaje się, iż nie istnieje coś takiego jak kapitulacja sama w sobie. Kapitulacja to kapitulacja wobec czegoś konkretnego. Oczywiście wszyscy musieliśmy oddać prawo do myślenia w nałogowy sposób oraz praktykowania naszych uzależnień. To, z czego sobie nie zdawaliśmy sprawy to fakt, że dotarliśmy do tego punktu zwrotnego obciążeni innymi błędnymi postawami. Zauważyliśmy, że gdy próbowaliśmy powierzać swoją żądzę, nie oddając przy tym równocześnie swoich uraz, złości, dumy lub innych zależności, to nie przynosiło to żadnych rezultatów. Wszystkie te emocje ujawniały się często w naszych postawach w stosunku do rodziców, do osób mających nad nami władzę (przełożonych, nauczycieli, policjantów, itp.), małżonków czy innych uczestników wspólnoty SA.

Pewna kobieta, na przykład, odkryła, że kapitulacja w jej przypadku obejmuje także oddanie prawa do bycia złośliwą w stosunku do swojego męża. Zaś pewien mężczyzna musiał zerwać z tendencją do bycia emocjonalnie brutalnym wobec swojej żony i dzieci. Ktoś jeszcze inny, chcąc oddać w kapitulacji „seks uliczny”, lecz zachować przy tym „jeden związek”, odkrył, że wciąż liczył na to, że ta relacja uchroni go od rozwiązłości i zrozumiał, że oddawanie żądzy musi być całkowite, albo nie ma go wcale. A kiedy zadaliśmy sobie pytanie o seks małżeński, wielu z nas odkryło, że był to ostatni przyczótek żądzy i że tu także kapitulacja okazała się jedynym wyjściem. Kiedy w końcu doszliśmy do momentu prawdy, niezależnie od tego jaka by ona nie była oraz jak wolno do niej doszliśmy, kapitulacja musiała być bezwarunkowa.

Kapitulacja jako postawa stała się kluczem do tego programu duchowego i jego kwintesencją. Kiedy już ta pierwsza zmiana nastąpi, przynosi ona nam wiarę w proces kapitulacji. Na każdym następnym etapie naszej drogi będzie pojawiać się trudny moment, kiedy to będziemy musimi rozpoznać i zostawić konkretną postawę lub sposób

działania, zanim znowu dobrze się pocujemy. Kapitulacja to nie tylko klucz do Programu Dwunastu Kroków i seksualnej trzeźwości, lecz także do radosnego i wartościowego życia z innymi ludźmi.

Kapitulacja wymagana w Kroku Pierwszym, Drugim i Trzecim stała się fundamentem, na którym mogła się oprzeć praca nad innymi krokami. Działo się tak dlatego, że ta zmiana postawy pozwoliła nam później uczciwie przyrzeć się nam samym, takim, jakimi naprawdę byliśmy, a także wyznać to innym uczestnikom Programu (Kroki Czwarty i Piąty). Byliśmy też zdolni uznać i porzucić inne nasze wady, gdy tylko je dostrzegaliśmy (Krok Szósty i Siódmy). Bez takiej kapitulacji, nigdy nie pomyślelibyśmy również o pracy nad Krokiem Ósmym, Dziewiątym i Dziesiątym, by zacząć zadośćuczynienie naszych krzywd wobec innych ludzi. A bez tego zaś byłibyśmy niezdolni do nawiązania jakiegokolwiek świadomego związku z Bogiem w modlitwie i medytacji (Krok Jedenasty) oraz dawania siebie innym (Krok Dwunasty). Zaczęcie od początku było jedynym sposobem naszej duchowej przemiany. *A jeśli przybyliśmy z innych wspólnot Dwunastu Kroków, wielu z nas musiało zaczynać od początku tak, jakby nigdy nie słyszało o Krokach.* Na tej drodze nie ma dla nas żadnych skrótów.

Podsumowując należy podkreślić, że kapitulacja jest dla nas zmianą postawy wewnętrznej, która pozwala nam naprawdę żyć. Kapitulacja to wspaniały początek, znak i hasło przewodnie naszego programu. I żadna, nawet najbardziej szczegółowa wiedza o tym, czym jest kapitulacja nie sprawi, że się ona dokona. Po prostu sami musimy skapitulować, pozwolić odejść temu, co do tej pory kurczowo trzymaliśmy i zawierzyć Bogu. Kiedy oddajemy naszą „wolność”, stajemy się naprawdę wolni.

Krok Pierwszy

„Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec żądz i że przestaliśmy kierować własnym życiem”.

„PODDAJĘ SIĘ!” Możliwe, że to nastąpiło wraz z krzykiem rozpacz lub w momencie cichej rezygnacji, przyszedł jednak czas, kiedy wiedzieliśmy, że zabawa się skończyła. Zostaliśmy zaarrestowani – zatrzymani na naszej drodze – ale zrobiliśmy to sami dla siebie. Jeżeli kapitulacja przychodziła tylko z zewnątrz, to nigdy nie „działała”. Gdy zaś skapitulowaliśmy powodowani głęboko rozumianym własnym dobrem, stała się ona czarodziejskim kluczem, który otworzył drzwi więzienia i uwolnił nas.

Areszt i kapitulacja, a wszystko po to, aby zostać uwolnionym – cóż za paradoks! Jednak przecież to nasza dotychczasowa, samowolnie ogłoszona, wolność nas zabijała, a my zaczęliśmy dostrzegać, że bez ustanowienia jej granic zniszczylibyśmy siebie. Byliśmy jednak zbyt bezsilni, aby móc się wprowadzać sami dla siebie te ograniczenia, a im bardziej sobie folgowaliśmy, tym bardziej nie potrafiliśmy kierować własnym życiem. Każdy akt żądz lub fantazja stawał się kolejnym potężnym promieniem przenikającym jądro naszej psychiki, niszcząc siłą spajającą nasze wnętrze. W ten sposób, jak to sobie z czasem uświadomiliśmy, traciliśmy kontrolę. To właśnie wobec tej prawdy skapitulowaliśmy – wobec prawdy o nas samych.

„Coś jest ze mną NIE TAK i nie potrafię tego naprawić!”

Na początku świadomość tego, że nie kierujemy własnym życiem nie była dla nas oczywista. Jednak, kiedy wyzdrowieliśmy z szoku i duchowej ślepoty, dostrzegliśmy, jak bardzo nie byliśmy w stanie funkcjonować bez żądz, błędnych postaw i zależności utrzymujących nas przy życiu. Osiągnięcie punktu całkowitej desperacji, nie zawsze pojawiało się od razu. Niektórzy z nas doszli do tego, gdy byli we wspólnocie już przez jakiś czas. Pełen efekt Pierwszego Kroku pojawiał się wzrastając stopniowo lub też w następujących po sobie etapach, wraz z coraz większą świadomością naszej choroby. To właśnie z tej wewnętrznej uczciwości wobec samego siebie, wypływają uczucia nadziei i przebaczenia.

Byliśmy na tyle wolni, by dostrzec i przyznać kim tak naprawdę wewnętrznie byliśmy, ponieważ w końcu staliśmy się wolni od przymusu grania samych siebie.

Jak długo i przebiegle broniliśmy naszego prawa do krzywdzenia siebie i innych! Jak długo zaprzeczaliśmy, że w ogóle działa się coś złego! Jednak wszystkie nasze błędne postawy i czyny piętrzyły w nas całe pokłady swoich własnych kar wymierzanych nam i jednocześnie pochodzących z naszego wnętrza. W końcu, skumulowany ciężar naszych win, doprowadził do tego, że padliśmy na kolana.

Trzecia opcja

Zanim naprawdę skapitulowaliśmy próbowaliśmy którejs z dwóch opcji. Mogliśmy albo wyrażać naszą obsesję uruchamiając się albo próbować tłumić ją za pomocą alkoholu, narkotyków, jedzenia, czy też odwołując się do własnej silnej woli, walcząc wtedy z nałogiem z zaciśniętymi pięściami. W tym ostatnim przypadku mieliśmy do czynienia z niezłym pokazem obietnic i postanowień! Wiele z nas, tak naprawdę, na zmianę: uruchamiało się lub tłumilo. Tam i z powrotem.

Jednak żadna z tych opcji nie przyniosła nam tak bardzo poszukiwanego spokoju. Uruchamianie swojej obsesji jeszcze bardziej ją pogłębiało i to w sposób nieunikniony, zaś jej tłumienie tylko potęgowało nasze napięcie, aż w końcu coś musiało je rozładować. Obie opcje zatem pogarszały jedynie sytuację, znajdowaliśmy się pomiędzy młotem a kowadłem. Nigdy nie wiedzieliśmy, że jest inna droga – kapitulacja. Jakim pięknym i wyzwającym słowem stała się ona dla tych z nas, którzy w końcu je wypowiedzieli!

Kapitulacja to puszczenie, przyzwolecie, aby coś odeszło. Jest taka historia opowiadana w kręgach wspólnot Dwunastu Kroków, jak to kiedyś złapano małpy, które żyły na wolności (jest to rzeczywiście taka opowieść plemienna). Owoce stanowiące przynętę umieszczono w klatce, której otwór był tak mały, że małpa mogła przecisnąć przez niego tylko pustą dłoń. Gdy zaś chwyciła owoc, jej pięść stała się zbyt duża by można było ją wyciągnąć. Zamiast jednak puścić owoc i wyciągnąć dłoń z pułapki, małpa zaciskała pięść, jeszcze bardziej starając się zachować i owoc i wolność jednocześnie. Oto nasza historia!

Jest jeszcze jedna historia. Opowiada ona o człowieku, który w nocy spadł z klifu i lecąc w dół zdołał chwycić się jakiejś gałęzi, uczeplił się więc jej ze wszystkich sił. Kiedy jednak osłabł poprosił Boga o pomoc: „Proszę pomóż mi!”, ale w odpowiedzi usłyszał jedynie: „Puść!”. „Przecież jeżeli puszczę tę gałąź, umrę” zawołał człowiek. Znowu jednak usłyszał tylko „Puść!”. W końcu nie był w stanie utrzymać się dłużej, puścił więc gałąź wiedząc, że czeka go straszny koniec. Ku jego wielkiemu zdziwieniu ziemia była zaledwie kilkanaście centymetrów pod nim.

Dopóki kurczowo trzymaliśmy się nałogu lub próbowaliśmy z nim walczyć poprzez jego tłumienie, on kontratakował, a będąc potężniejszym od nas, zawsze zwyciężał! Dopiero kiedy, go puszczamy nadchodzi uwolnienie, jak gdyby Bóg miłosiernie podnosił ziemię, byśmy mogli bezpiecznie na nią opaść.

Sama wiedza i przyznanie, że jesteśmy bezsilni wobec żądy czy też jakiegokolwiek formy naszego uruchamiania się, nigdy nam nie pomogły dopóki nie oddaliśmy naszego prawa do robienia tego i nie pozwoliliśmy temu odejść. Gdy to nastąpiło nie można było nie zauważyć przemiany naszego serca. Zauważyliśmy ją zarówno my, jak i ludzie wokół nas. Nie ma udawanej kapitulacji. I, dzięki Bogu, kiedy naprawdę skapitulowaliśmy i przestaliśmy walczyć On już tam był, czekając z otwartymi ramionami. Zamiast zabić nas, czego się obawialiśmy, kapitulacja zabiła kompulsję!

„Jestem Seksoholikiem”

Doświadczenie pokazało nam, że publiczny aspekt poddania się jest kluczowy. Wydaje się, że poddanie się nigdy nie jest pełne, dopóki nie jest otwarcie wyznane wobec innych. To wielki test, który oddziela jęczących i narzekających, od tych, którzy działają.

„To było tak, jakbym wcale nie chciał tego oddać – aż do chwili, gdy dokonałem tego wobec innych, którzy również kapitulowali. Włączenie innych w mą kapitulację pomogło mi być w niej szczerym.”

Co oznacza aspekt publiczny poddania się? Po pierwsze, oznacza bycie zdolnym do przyznania się kim jesteśmy. Niektórym z nas potrzebne są tygodnie albo nawet miesiące przychodzenia na meetingi, zanim zdamy sobie z tego dogłębnie sprawę i będziemy mogli powiedzieć z wnętrza: „Jestem seksoholikiem”. Innym, z kolei, wydaje się to przychodzić od razu.

Następnie zaczynamy opowiadać szczerze o sobie, najpierw o tym, co zrobiliśmy i myśleliśmy na temat żądy, seksu czy związków. Potem, w miarę jak ujawniamy coraz więcej prawdy o sobie, mówimy także o innych naszych wadach. Zazwyczaj te wady są ujawniane stopniowo, wraz z upływem czasu. Dzieje się tak, jakbyśmy nie potrafili dostrzec pełnego zakresu mocy, jaką ma wobec nas nasz seksoholizm, bez wcześniejszego dzielenia się tym doświadczeniem we wspólnocie. Później natomiast, w miarę jak stajemy się częścią wspólnoty, opartej na wciąż wzrastającym poziomie szczerości i ujawniania się jej uczestników, zaczynamy dostrzegać i ujawniać coraz więcej,

Zaufanie zaczyna wzrastać, gdy widzimy, że nic z tego, co mówimy nie jest wykorzystywane przeciwko nam i że inni są w takiej samej sytuacji jak my, albo nawet w jeszcze gorszej. Wzajemne zaufanie uczestników wspólnoty pogłębia się, gdy dzielą się oni ze sobą poczuciem bezsilności i odkrywają, że właśnie ona prowadzi do zdrowienia. Staje się to momentem, w którym się zaczynamy się identyfikować i jednoczyć ze sobą nawzajem. Jak się nam wydaje, dana osoba musi dokonać tego ujawnienia siebie, aby proces ów mógł się rozpocząć. Z reguły podejmuje ona to ryzyko, gdyż nie ma już innego wyjścia: tak bardzo jest już obolała. Ten ból pomaga zerwać kurtynę zakrywającą prawdę o naszym życiu i zachęca do odkrycia się. Szczerość jednego wyzwala szczerość u innych. Dzieje się tak jakbyśmy wszyscy czekali na taką właśnie wspólnotę, w której wreszcie moglibyśmy być na zewnątrz takimi, jakimi przez cały czas byliśmy tak naprawdę w środku.

Wszystko to wymaga czasu. Nie doszliśmy do tego w ciągu jednego dnia. Ale, zanim zdajemy sobie z tego sprawę, to już okazuje się, że dzielimy się szczerością i wzajemną bezbronnością. *Jest to punkt zwrotny, który otworzy drogę do uzdrawiającej mocy Programu Dwunastu Kroków.* To właśnie dlatego na nasze meetingi muszą przychodzić ci, którzy są bardzo poranieni lub ci, którzy zadali innym wiele cierpienia, gdyż to doświadczenie przeciera drogę do

prawdziwej szczerości i kapitulacji. Dzięki temu zwiększa się siła działania mitingu, a duchowa jedność i efektywność grupy wzrasta.

Osiągając dogłębną świadomość tego kim naprawdę jesteśmy oraz pragnąc ujawnić prawdę o nas samych innym członkom wspólnoty, *możemy zacząć rzeczywiście zdrowieć*. Kiedy przestajemy koncentrować się na sobie i zwracamy ku innym, kiedy zaczynamy im opowiadać o tym jak naprawdę wygląda i wyglądało nasze życie, wtedy stajemy się częścią Wspólnoty. Duchowa Więzy zaczyna się w tym właśnie miejscu, poprzez *zerwanie więzi* z tym, co wcześniej robiliśmy. Zrywamy ją dzięki dosłownemu „wyrzucaniu tego z siebie” w trakcie opowiadania. To jest punkt zwrotny.

Istotą efektywnego dzielenia się jest to, że chcemy się pozbyć naszych skaz związanych zarówno ze sferą seksualną, jak i innymi, że *chcemy je odrzucić*. Samo katharsis czy nawet szczere otwarcie się nie pomogą, jeśli to wszystko na co nas stać. Celem jest ujawnienie wobec innych ludzi i Boga naszych chorych postaw i krzywd, by dzięki temu je odrzucić. Wpływające z takiej właśnie postawy dzielenie się z innymi staje się uwalniającym i ożywiającym doświadczeniem.

Dlatego właśnie samo „opowiedzenie wszystkiego” nie jest przerabianiem Pierwszego Kroku. Taka spowiedź może być czymkolwiek: przechwalaniem się, pełnym udręki wylewaniem z siebie czy intelektualną analizą. A nawet wtedy nie jest to tak naprawdę „wszystko”, często jest to tylko opowieść o tym, co znajduje się na powierzchni. Tak naprawdę to nie my „przerabiamy” Pierwszy Krok, lecz to on przerabia nas. Wypierdza nas. A jeśli jeszcze tego nie zrobił, miejmy nadzieję, że to się stanie. Choroba i kara, które seksoholizm w nas wywołuje, ciągle w nas uderzają, aż do chwili, gdy w końcu jesteśmy gotowi skapitulować, pozwolić temu odejść i gdy zrozumiemy, że jesteśmy bezsilni wobec żądy.

„... przestaliśmy kierować własnym życiem”

Dla wchodzących dzięki Programowi na drogę zdrowienia, uświadomienie sobie własnej bezsilności łączy się z rosnącą świadomością utraty kontroli nad własnym życiem, a także z dostrzeżeniem faktu, że coś szwankuje w samej istocie naszego ja, które przecież odwróciło się od prawdziwego życia. Jeśli jesteśmy zadowoleni z samych siebie, jeśli chcielibyśmy tylko od stanu obecnego odjąć kompulsję, nie ma dla nas *zdrowienia*, gdyż zdrowienie jest czymś więcej, niż tylko trzeźwością.

Gdzieś tam, głęboko w środku zawsze wiedzieliśmy, że także inne rzeczy w nas są pokręcone i, jak się okazało, nasze uzależnienia tak naprawdę próbowały trzymać nas od nich z daleka, żebyśmy się nie musieli z nimi zmierzyć. To właśnie dlatego, po początkowym poddaniu się w Krokach Pierwszym, Drugim i Trzecim, Kroki od Czwartego do Dziesiątego zajmują się odsłanianiem, wyznawaniem i naprawianiem krzywd, które uczyniliśmy.

Będąc trzeźwymi szybko odkrywamy się, że jesteśmy tak samo bezsilni wobec innych wad, które zaczynają się ujawniać (urazy na przykład), jak wobec żądy, seksu i zależności. Fakt, że te inne problemy często nie są tak oczywiste jak żądza może sprawić, że będziemy przekonani, że tak naprawdę jesteśmy w porządku. Jesteśmy w stanie przeżyć dłuższe okresy bez uruchamiania się związanego z tymi problemami, ale kiedy sprawy idą nie tak, wówczas miejmy się na baczności! Wybuchają one wtedy z przerażającą mściwością i furią. Negatywne uczucia wrą, choć sami nie wiemy skąd się w nas wzięły. Ogarniają nas uczucia, które są skierowane przeciwko innym, które nas izolują i zmuszają do powrotu do więzienia naszego ja. Wolelibyśmy wierzyć, że takie ataki wynikają po prostu z tego, co inni nam robią, a nie chcemy dostrzec, że to my myślimy i czynimy źle, ponieważ coś w *nas* jest nie w porządku. Tak jakby gorzkie wody mogły wypłynąć z czystego źródła.

Jaką wielką ulgą jest móc w końcu dotrzeć do miejsca, w którym możemy powiedzieć nie tylko „jestem bezsilny wobec żądy”, ale „jestem bezsilny wobec *samego siebie!*”.

Nie ma nic złego w tym, że jest się całkowicie bezsilnym wobec samego siebie. To w tym właśnie doświadczeniu łączymy się z całą ludzką rasą. A najlepsze jest to, że, tak jak przyznanie się do bezsilności wobec żądy jest kluczem do naszej seksualnej trzeźwości, podobnie przyznanie się do bezsilności wobec naszych wad jest kluczem do naszej emocjonalnej trzeźwości. *Zwycięstwo poprzez bezsilność dzięki łasce Boga*. Co za wspaniałe, uwalniające odkrycie!

To jest ten moment, w którym nasza szczerość wobec samego siebie zaczyna rosnąć i gdzie zaczyna się nasze zdrowienie. Jednak dzięki Bogu nasze wady są nam objawiane stopniowo. We wspólnocie dającej nam poczucie identyfikacji, akceptacji i przebaczenia, jesteśmy w stanie unieść ciężar odkrycia swoich wad, tak, by on nas nie przytłoczył i nie sprawił, że uciekniemy do jednego z naszych narkotyków. Nasz Bóg jest cierpliwy, kochający i życzliwy; my też musimy się nauczyć być tacy wobec innych.

Program Dwunastu Kroków wzywa tych, którzy są zmęczeni i obciążeni brzemieniem samego siebie, wzywa tych, którzy pragną zostać uwolnieni od tego ciężaru, ale nie potrafią. Wzywa także tych, którzy są w pułapce więzienia swojego ja, ale nie znają drogi wyjścia. Złamany i skruszony duch – duch Pierwszego Kroku – jest kluczem, który otwiera drzwi i uwalnia nas.

Krok Drugi

„Uwierzyliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.”

Nie Bóg

Słyszymy niemal, jak nowa osoba mówi: „Byłem przekonany, że to był program samopomocy! Co macie na myśli, gdy mówicie, że nie mogę być trzeźwy, radosny i wolny bez Boga?!”. Albo jak mówi *Dwanaście na Dwanaście*:

Ludzie, do czego wy nas doprowadzacie! ... Najpierw postawiliście nas w stan zupełnej bezradności, a teraz powiadacie, że tylko jakaś Siła Wyższa może uwolnić nas od obsesji. Niektórzy z nas *nie chcą* uwierzyć w Boga, inni nie mogą, a i wśród wierzących jest wielu takich, którzy wątpią w Jego wolę dokonywania tego rodzaju cudów. Zgoda, wyciągnęliśmy nas z bagna – ale dokąd prowadzi dalsza droga? (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 27)

Pierwsze słowa Kroku Drugiego stanowi klucz do tego dylematu⁷:

Doszlśmy

Doszlśmy do

Doszlśmy do wiary (uwierzyliśmy)

Zaczynaliśmy właśnie przychodząc po prostu na mitingi. A potem, gdzieś po drodze, „doszlśmy do” – odkryliśmy czy też otworzyliśmy się na rzeczywistość naszej sytuacji, wydostaliśmy się ze stanu emocjonalnego i duchowego szoku, a dotarliśmy do rzeczywistości siły działającej w życiu innych, którzy byli trzeźwi. A następnie uwierzyliśmy. W przypadku wielu z nas oznaczało to zadziwiający – choć mile widziany – wniosek, że my *nie jesteśmy Bogiem*.

Kiedy zdajemy się na łaskę grupy, w rzeczywistości uciekamy się do siły większej od nas samych. Przecież mimo wszystko, jak przyznajemy, wielu z tych ludzi na mityngu pozostaje w trzeźwości seksualnej, choć niektórzy byli w gorszej sytuacji niż my. Co więcej, czujemy siłę i obecność Siły Wyższej we wspólnocie. Duch mityngu wydaje się niejednokrotnie przewyższać sumę jego uczestników. To daje nam nadzieję, ukazuje światło na drodze. Wkrótce zdajemy sobie sprawę, że zaczynamy tworzyć naszą osobistą Więź. Oto, jak wypowiedziała się na ten temat jedna z osób:

„Na początku wszystkim, w co wierzyłem, była moja choroba i brak wiary. Jednak już wkrótce mówiłem sobie ‘Mam nadzieję, że to wszystko prawda.’ Potem zacząłem zachowywać się tak, jakby to rzeczywiście była prawda i w ten sposób zacząłem wierzyć w program. Z czasem, stając się coraz bardziej szczerym i otwartym na prawdę o innych, doszedłem do przekonania, że oni wierzą. W końcu, bardzo powoli zaczęła i mnie ogarniać szczerą wiarą w Siłę Wyższą, pojawiła się jak mój własny Bóg i była wiarą, która mnie wspierała.”

Poddanie się prawdzie o samym sobie

Drugą część Kroku Drugiego – „.... może przywrócić nam zdrowie” – większość z nas mogła przyjąć bez trudu, gdyż nasz Pierwszy Krok ujawnił już przynajmniej niektóre z naszych irracjonalnych sposobów myślenia czy zachowania. Powoli zaczęliśmy zdawać sobie sprawę, że taka utrata kontroli *była* pewną formą choroby. Jednak tak, jak chory umysł stanowił nieodłączny produkt uboczny naszych wcześniejszych postaw i błędów, podobnie jego uzdrowienie będzie produktem ubocznym pracy nad Krokami. Tutaj kryje się wielka obietnica. *Przywrócenie do zdrowia* staje się bardzo realną nadzieją, gdyż widzimy jak właśnie dokonuje się to wokół nas! Zdrowie jest zaraźliwe!

Zdarza się, że program z większą trudnością trafia do tych, którzy są „wierzący” w szerokim tego słowa znaczeniu, niż do tych, którzy nigdy nie posiadali wiary lub ją utracili. Często odnosi się to również do tych, którzy uczestniczyli w innych programach Dwunastu Kroków przed przyjściem do SA. Mogło by się wydawać, że uprzednia gorliwość religijna czy też sukces w porzuceniu innego uzależnienia sprzyjają uzyskaniu seksualnej trzeźwości, jednak niekoniecznie tak musi być. Okazuje się nieraz, że tacy członkowie muszą rozpocząć pracę od samego początku, jakby nigdy nie wierzyli lub nie słyszeli o podobnym programie. Jak mówi przysłowie: łańcuch jest tak mocny, jak jego najsłabsze ogniwo, więc brak kapitulacji w choćby jednym naszym wadliwym obszarze, blokuje łaskę Bożą i uniemożliwia ukucie łańcucha z trwałej duchowej i emocjonalnej siły. Sukces w porzuceniu innych nałogów skusił wielu z nas do uwierzenia, że naprawdę pracowaliśmy nad programem i wszystko trzymaliśmy w garści. Niemożność kierowania własnym życiem udowodniła, że jest inaczej. Wiele z nas jedynie przełączało się z jednego nałogu na inny.

Wiedza i duma stanowiły tutaj nasze główne przeszkody. Wiedza na temat Prawdy lub znajomość Programu – będące często wykreowanymi przez nas samych formami władzy albo nawet wiążące się ze sponsorowaniem innych –

⁷ W języku angielskim określenie „uwierzyliśmy...” składa się z trzech elementów „We came to believe”, czyli „doszlśmy do wiary”. Ponieważ tych trzech elementów dotyczą poniższe rozważania skorzystamy teraz z tej wersji. (przyp. tłumacza)

oddalały nas tylko od zmiany postaw i naprawienia błędów. *Wiedza nigdy nie dała nam siły*. Nie poddaliśmy żądz, seksu i związków procesowi ujawnienia, kapitulacji i zdrowienia, a to po prostu znaczyło, że nie mogliśmy całkowicie wyzdrowieć. Nie ma co się dziwić, że wciąż odczuwaliśmy niepokój! „Półśrodki nie dają nam nic.” Przyznanie się do zaprzeczania w obszarze seksoholizmu okazać się może trudniejsze dla kogoś, kto był od lat trzeźwy od innych nałogów, niż dla osoby nowej, która nigdy nawet nie słyszała o Krokach. To po prostu jedna z obserwacji wynikająca z naszych rzeczywistych doświadczeń.

Odkryliśmy trudną drogę, na której zmuszeni byliśmy zostawić całą naszą wiedzę i dumę za drzwiami, przez które przeszliśmy. Mogliśmy tylko dołączyć do uczestników wspólnoty i *stać się jej częścią*, kiedy identyfikowaliśmy się z nimi na podstawie naszego *obecnego* uzależnienia, bezsilności i rozpacz. Identyfikujemy się ze sobą nawzajem w momencie naszych słabości. Nasze błędy i krzywdy są tym, co jednoczy nas z Bogiem oraz ze sobą nawzajem.

Wielu z nas przerabiało już sceny z alkoholem, narkotykami, pigułkami czy napadami żarłoczości. Staliśmy się świadomi braku kontroli nad własnymi postawami wobec niemal wszystkich aspektów naszego życia. Nie ma już innej drogi, którą moglibyśmy podążać, prócz stawienia czoła prawdzie o nas samych, zaprzestania ciągłego uciekania się do innych nałogów i form żądz, które jak nam się wydaje będą dla nas nieszkodliwe, oraz powierzenia się naszemu Bogu.

Krok Trzeci

„Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy”

Punkt zwrotny

Pierwsi zdrowiejący alkoholicy, których doświadczenie stało się kuźnią programu Dwunastu Kroków, zwykli bezlitośnie mówić: „Znajdź Boga albo zgiń!”. Alkohol ma swój sposób, aby zniszczyć ciało. Jest to także nasz dylemat, choć w nieco innym znaczeniu: „Znajdź swoją prawdziwą Wieź lub zatrać samego siebie”, gdyż żądza ma swój sposób na zniszczenie duszy. W Trzecim Kroku kapitulujemy wobec naszego nieposłuszeństwa i jednamy się z naszym Bogiem.

Odkryliśmy, że korzeniem naszego problemu jest świadome oddzielenie się od Źródła naszego życia, a rozwiązaniem: świadome zjednoczenie z tym Źródłem. Osiągamy to, gdy dochodząc w procesie kapitulacji do kresu samych siebie pozwalamy Bogu zająć osobowe miejsce w naszym życiu.

Stosowanie Kroku Trzeciego można porównać do otwarcia drzwi, które wciąż jeszcze wydają nam się mocno zaryglowane. Potrzebny jest tylko klucz. No i decyzja, żeby wreszcie te drzwi otworzyć. Istnieje tylko jeden klucz: jest nim nasza gotowość. Odryglowane dzięki naszej dobrej chęci drzwi otwierają się same, ukazując ścieżkę i stojący przy niej drogowskaz: „Tędy droga do wiary, która skutkuje”. Pierwsze Dwa Kroki ograniczają się do naszego myślenia. Dostrzeżliśmy, że jesteśmy bezsilni (...) a także uświadomiliśmy sobie, że wiara (...) jest dostępna dla każdego. Wnioski te trzeba było przyjąć do wiadomości, a nie wymagały one od nas działania.

Natomiast Krok Trzeci, jak wszystkie pozostałe, wzywa nas do konkretnego działania, ponieważ tylko w działaniu możemy ukrócić samowolę uniemożliwiającą Bogu (...) dostęp do naszego życia. (...). Toteż, musimy teraz zastanowić się, w jaki sposób możemy umożliwić Mu przyjście do nas. Trzeci Krok jest pierwszą próbą na tej drodze. Skuteczność całego programu zależy od tego, czy rzeczywiście rzetelnie i szczerze „postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *jakkolwiek Go pojmujemy*”.

(*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 36)

W dalszym tekście AA analizuje się rolę bycia zależnym w życiu i naszą zgubną samowystarczalność, dochodząc do następujących wniosków:

„Raczej skutek okoliczności niż własnej zasługi trafiliśmy do AA, przyznaliśmy się do porażki, wznieciliśmy w sobie pierwsze iskry wiary, a teraz pragniemy powierzyć naszą wolę i życie Sile Wyższej”.

(*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 40)

„Dopiero bowiem wtedy, kiedy próbujemy pogodzić naszą wolę z wolą Boga, zaczynamy używać jej właściwie. Było to dla nas wszystkich prawdziwie cudownym objawieniem. *Cały nasz problem polegał na niewłaściwym korzystaniu z siły woli. Uderzaliśmy nią jak głową w mur naszych problemów, zamiast starać się pogodzić naszą wolę z Bożymi zamiarami wobec nas*. Stopniowe dążenie do tego jest celem Dwunastu Kroków AA, a Trzeci Krok wprowadza nas na tę drogę.”

(*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 42)

Podjęcie Trzeciego Kroku to kwestia serca. Jednak tak, jak w przypadku większości pozostałych Kroków, wyciągnięcie naszych własnych intencji na światło wobec drugiej osoby lub grupy ma moc, której nie mają nawet najlepsze nasze własne intencje. Droga do naszego piekła była wybrukowana dobrymi chęciami i szlachetnymi

postanowieniami. Najlepiej jest podjąć Trzeci Krok z naszym sponsorem lub z inną osobą, która rozumie i żyje Programem. Jesteśmy jednak świadomi przestrogi, że lepiej spotkać Boga samemu, niż z kimś, kto mógłby coś źle zrozumieć. Oczywiście słowa, których używamy mogą być całkowicie dowolne, o ile wyrażamy nimi prawdziwe pragnienia naszych serc, wypowiadając je bez zastrzeżeń i upewniając się, że możemy Mu się w końcu w pełni powierzyć. Oto modlitwa Trzeciego Kroku:

„Boże, ofiarowuję siebie Tobie, abyś mnie uformował i uczynił ze mną to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij mnie ode mnie samego, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Oddal ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogło być świadectwem dla tych, którym pospieszę z pomocą, czerpiąc z Twojej Potęgi, Miłości i Twojego Pojmowania Drog Życia. Dopomóż mi, abym zawsze spełniał Twą wolę”. (Anonimowi Alkoholicy, str. 54)

Tylko dzisiaj

Gdy już podjęliśmy Trzeci Krok łatwiej jest nam zacząć go praktykować w codziennym życiu. We wszelkich chwilach wzburzenia emocjonalnego czy niezdecydowania, możemy się zatrzymać, pomodlić o spokój i w ciszy po prostu powiedzieć:

„Boże, użyż mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego. Niech się dzieje wola Twoja, nie moja.”

(*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 42)

Stajemy się coraz bardziej zdolni do przekroczenia żądy prosząc Boga, aby wypędził obsesję, poprzez powierzenie pokusy i zaufanie Mu we wszystkich sprawach. Postępując w ten sposób, uczymy się rozpoczynać każdy dzień takim samym oddaniem się Mu, prosząc, aby tylko przez ten jeden dzień utrzymał nas w trzeźwości: „tylko dzisiaj”. Oznacza to, że uczymy się żyć bez żądy i naprawdę *chcemy* być wolni. Oto modlitwa jednego ze współbraci:

„Boże oddaję Ci moją żądzę i proszę Cię, abyś utrzymał mnie dzisiaj w trzeźwości, ponieważ sam tego nie potrafię; jednak z Twoją siłą mogę.”

Wielu z nas powierza się także przed pójściem spać, prosząc o noc wolną od żądy. Odkryliśmy, że musieliśmy powierzyć całą naszą osobę, łącznie z podświadomością, ponieważ żąda przeniknęła całą naszą istotę. W prostych i przenikliwych słowach, które ktoś odkrył dla siebie, można wyrazić całość programu:

„Bez Boga nie potrafię nic uczynić;

Beze mnie Bóg nic nie uczyni.”

Teraz i Ty możesz się do Niego zwrócić.

Naprawianie krzywd: Kroki od Czwartego do Dziesiątego

Najtwardszy orzech do zgryzienia

Niestety, wiele kobiet i mężczyzn z długoletnią fizyczną trzeźwością w ramach programów Dwunastu Kroków nie daje rady dotrzeć do serca programu i wejść w proces prawdziwego zdrowienia. Największą przeszkodą wydają się być Kroki od Czwartego do Dziesiątego, stanowiące rdzeń programu. Wydaje się, że w rzeczywistości właśnie te kroki realizujemy w najmniejszym stopniu. W momencie pierwszego zetknięcia z nimi wielu z nas wzdryga się. Zadośćuczynienie za popełnione błędy jest nam obce. Wydaje się być czymś odległym od nas o lata świetlne lub znajdującym się w zupełnie innym wymiarze; czymś, czego nie potrafimy osiągnąć. Albo z miejsca odrzucamy zadośćuczynienie, albo też mówimy do siebie: „Radzę sobie taki, jaki jestem”. Ślepotą i zaprzeczanie. To tak, jakbyśmy zadali sobie nie wiadomo jak wiele trudu, byleby tylko uniknąć tego, co jest konieczne dla naszego własnego zdrowienia. Można usłyszeć, jak niektórzy współbracia, widząc, w jakim stopniu takie osoby są zniewolone przez sprawy zewnętrzne, zamiast być przebudzonymi do życia, mówią: „Jeśli trzeźwość jest tutaj wszystkim, to ja nie chcę mieć z tym nic wspólnego!” Istnieje niewiele rzeczy tak godnych pożałowania, jak odrzucenie życia na poziomie duchowym. Zdumiewający jest fakt, że możemy stwarzać *pozory* życia, mimo że jesteśmy martwi.

Istnieje jedna pewna droga osiągnięcia czegoś więcej niż tylko fizycznej abstynencji, a oznacza ona odejście od postawy zaprzeczania, ujrzenie naszych błędów i zadośćuczynienie za nie z pomocą Boga, czyli uczynienie Kroków od Czwartego do Dziesiątego sposobem życia. Rezultatem jest *nowe życie*. Jeśli chodzi o nas, seksoholików, wątpliwym jest, czy w ogóle będziemy w stanie utrzymać seksualną abstynencję bez nowego sposobu życia, choć wielu z nas tego próbuje. Im bardziej jesteśmy skłonni słuchać innych, dzielących się swoimi doświadczeniami i sukcesami, tym więcej zaufania nabieramy do tej drogi. Prosimy też o gotowość do podążania nią, nawet jeśli czujemy się niemal pewni, że nie jest ona dla nas. Gdy jednak już spróbujemy, przekonamy się, że ma ona sens.

Spotkanie

To chyba dobry moment, aby przytoczyć prawdziwą historię jednego z przyjaciół z SA, który twierdzi, że zawsze uczy się nowych rzeczy w trudny dla siebie sposób (niektóre szczegóły zostały zmienione, aby ochronić drugą osobę z tej opowieści):

Ludzie z naszej okolicy muszą w kwestiach lokalnej poczty polegać na kobiecie, prowadzącej sklep z narzędziami. Każdy jednak skarży się na jej ponure i zastraszające usposobienie. Wiedząc, że za każdym razem, gdy ją widzę, mam tendencję do popadania w urazę, staram się zazwyczaj, przed wejściem do sklepu, oddawać prawo do żywienia urazy, co pozwala mi zachować spokój.

Jednak pewnego dnia ta kobieta znów mnie rozdrażniła, a ja, zamiast się nie odzywać, ostro jej wygarnąłem. Oczywiście, szybko mnie przejrzała i już wiedziała czym mi dopieć. Zanim wypowiedziała ostatnie słowo, zacząłem krzyczeć, że po raz ostatni mam ochotę słuchać jej niewyparzonej gęby i wyszedłem wściekły.

Byłem przekonany, że tak naprawdę nie straciłem panowania nad sobą i czułem się w pełni usprawiedliwiony. W sumie byłem z siebie zadowolony w związku z tą całą sprawą, aż do momentu, gdy trzy dni później zorientowałem się, że to wydarzenie wciąż rozgrywa się w mojej głowie. Zawsze, gdy ta scena powracała, odtwarzałem ją, jak gdybym usprawiedliwiał się w sądzie i za każdym razem wygrywałem tę sprawę! Trwało to tak długo, aż stałem się gotowy, aby poprosić o pragnienie szczerego przeanalizowania sytuacji.

Doszedłem do wniosku, że fakt, iż to ja byłem wytrącony z równowagi oznacza, że to że *mną* jest coś nie tak. Niezależnie od tego, co ona powiedziała, to *ja* zrobiłem coś złe. Zemściłem się, próbując jej oddać. Mogłem się jej sprzeciwić, nie czyniąc tego. Znalazłem pretekst, aby ją odrzucić i odrzucić – stary wzorec, dręczący mnie przez całe życie. Wiedziałem, więc tylko, że to *ja* nie miałem racji i że powód tego zachowania tkwił we mnie.

Od czasu tego zdarzenia, bez wyraźnej przyczyny, nadmiernie jadłem i oglądałem zbyt dużo telewizji. Nie mogłem się nawet pomodlić, nie mając tej sceny przed oczyma. Odkryłem, że nie mogę się pozbyć tego wspomnienia i jeśli nie zadośćuczynię, nadal będę musiał je przysłaniać, ukrywać lub w jakiś sposób czymś zagłuszać.

Poprosiłem, więc o odwagę, skapitulowałem wobec mojego lęku i dumy, wróciłem do sklepu i powiedziałem tej kobiecie, że krzycząc na nią postąpiłem źle. Niespodziewanie spojrzała na mnie z bólem w oczach, próbując wytłumaczyć swoje zachowanie. Zamiast, jak się obawiałem, zezłościć się, bronić lub mi urągać, sama była załamana i bezbronna. Byłem poruszony i zacząłem jej współczuć. Ponieważ rzadko potrafię wyrazić to uczucie, jestem przeciw „kalekę miłości”, wiedziałem, że ze względu na siebie, muszę w tej sytuacji „zadziałać”, niezależnie od mojego naturalnego zahamowania. Dzięki Bogu ci, którzy przede mną żyli programem, nauczyli mnie robić to, co *nie* jest dla mnie naturalne. Położyłem więc rękę na jej ramieniu, a ten dotyk sprawił, że pojawiła się więź, która zbliżyła mnie do niej, przełamując we mnie impas strachu, gniewu i dumy. Chciałem ją nawet objąć.

Łzy stały w jej oczach, gdy patrzyła na mnie zawstydzona. Spuściła głowę, a potem znów na mnie spojrzała, jak gdyby płynący pomiędzy nami dar życia zaskoczył ją tak samo, jak i mnie. W tej ponadczasowej chwili, gdy patrzyliśmy na siebie, wiedząc, że oboje się myliliśmy, nawzajem sobie wybacząc, wytworzyła się wspólnota ducha – najwspanialsze i najwyższe przeżycie, pełnia chwały i wielkiej radości. Opuściłem sklep czując się przemieniony, pełen światła i wielkiej uwalniającej energii.

Prawo naturalne

Teraz przyjrzyjmy się temu, co wydarzyło się podczas tego spotkania i spróbujmy wychwycić działające tu zasady duchowe, które obecne są również w naszym wspólnym doświadczeniu:

1. Robimy komuś coś złego. Przyczyna naszego działania nie ma znaczenia, złe postępowanie innej osoby również nie ma znaczenia.
2. Powstaje w nas natychmiastowy i nieunikniony skutek, który zaburza nasz spokój, wytrącając nas z równowagi.
3. Nie chcemy czuć się wytrąceni z równowagi, bo to nie jest przyjemne. Dlatego instynktownie próbujemy się uspokoić.
4. Naszą pierwszą próbą jest zaprzeczanie; próbujemy się usprawiedliwiać i racjonalizować.
5. Kiedy nie przynosi nam to ulgi, mamy jeszcze dwie możliwości. Możemy zacząć leczyć nasze zmartwienie albo jego przyczynę.
6. Jedynym sposobem uzdrowienia przyczyny naszego zmartwienia i naprawienia zła, które popełniliśmy, jest zadośćuczynienie skrzywdzonej przez nas osobie.
7. Gdy tylko uznamy, że popełniliśmy błąd, zaczynamy czuć się lepiej, a kiedy zadośćuczynimy, zostajemy uwolnieni. Znika tyrania pamięci i winy. *Czujemy się wolni i spokojni.* A jeśli druga osoba nam przebacza, sama staje się wolną i wytwarza się pomiędzy nami duchowa więź tak, jak miało to miejsce w powyższej historii.

Relacjonując to doświadczenie podczas mitingu, jeden z jego uczestników zauważył, że:

„Powyższe zasady pomagają mi szybciej, niż cokolwiek innego! Mają natychmiastowy skutek! Słowa „Myliłem się” czy „źle postąpiłem”, które zawsze starałem się wymusić od innych ludzi, stają się najwspanialszymi słowami na świecie, kiedy są moimi słowami. Przynoszą mi pokój! Jak to możliwe, że coś, co wydawało się tak złe, przemienia się w tak wielkie dobro?”

Zauważcie, że ten sam błędny proces duchowy działający w uzależnieniu (Część I), powraca zawsze wtedy, gdy czynimy coś złego. Nie możemy go ominąć: każde złe działanie wywołuje w nas złą reakcję.

„Nie tylko jestem swoim największym wrogiem, ale jestem swoim jedynym prawdziwym wrogiem! Ja ponoszę konsekwencje moich działań”.

Mężczyzna z powyższej historii zadośćuczynił zgodnie z Krokiem Dziesiątym (nawet, jeśli było to spóźnione). Ta historia została opowiedziana w tym miejscu, gdyż przyglądanie się samemu sobie i zadośćuczynienie reprezentują zasadę wszystkich Kroków od Czwartego do Dziesiątego. Serce programu prowadzi nas do pracy nad samym sobą. Kluczem do zdrowienia i duchowego wzrostu jest zadośćuczynienie za popełnione błędy i wyrządzone krzywdy. Ono uzdrowia nasze poczucie winy, uwalnia nas oraz napełnia radością i siłą.

W ten sposób zadośćuczynienie za popełnione błędy staje się najsilniejszym narzędziem, pozwalającym odnieść sukces w duchowym wzroście i procesie zdrowienia. Dlaczego? Po pierwsze: usuwa zło z drogi, żeby Bóg mógł w nas działać. Po drugie: takie postępowanie, wciąż ponawiane, sprawia, że nasze błędy po kolei, jeden za drugim, tracą nad nami władzę.

Nic dziwnego, że właśnie podjęcia takich działań obawiamy się najbardziej, są one bowiem silnym lekarstwem. A większość z nas wolałoby pójść drogą łatwiejszą i łagodniejszą. Jedyne co możemy zrobić, to włożyć w to całe nasze serce i poważnie rozpocząć pracę nad tymi krokami. Nie istnieje żadna inna droga, jeśli naprawdę chcemy zdrowieć.

Moglibyśmy zapytać: „Jak to się dzieje, że zadośćuczynienie ma działanie wyzwalające i uzdrawiające? Co naprawdę ma miejsce podczas tego procesu?” Na takie pytania możemy jedynie odpowiedzieć stosując analogie, ponieważ nasza wewnętrzna rzeczywistość wymyka się dokładnym opisom.

Przypomnijmy sobie scenę w sklepie z narzędziami. Zło wyrządzone sprzedawczyni wywołało w mężczyźnie efekt autodestrukcyjny. Zadośćuczynienie nie tylko zniwelowało ten zły skutek, ale dało też impuls pozytywnej energii, uzdrawiającej i konstruktywnej. *A skoro każde zło wyzwala w nas złą reakcję, która odbiera nam życie, to na tej samej zasadzie każdy dobry czyn wyzwala reakcję pozytywną, która to życie daje.*

To prawo duchowej biologii odgrywa tak dużą rolę w naszym zdrowieniu, że możemy opisać je jako odrębny krok: *„Powzięliśmy uczynki miłości, aby polepszyć relacje z innymi ludźmi”.* Jednak jego owoce pojawiają się dopiero wtedy, gdy dokonamy punktu zwrotnego w krokach od Czwartego do Dziesiątego. Więcej na ten temat powiemy później.

Zdrowienie

Zadośćuczynienie za popełnione błędy musi stać się częścią naszego zdrowienia także dlatego, że w ten sposób, zamiast wchodzić w śmiertelną separację działającą w uzależnieniu, przywracamy jedność. W takim stopniu, w jakim skapitulujemy i przestaniemy praktykować nasze wady oraz naprawimy wyrządzone krzywdy, będziemy mogli doświadczyć jedności z samym sobą, poczucia pełni oraz jedności z innymi i z Bogiem.

Tylko prawdziwa jedność wypełni pustkę, którą próbowały zaspokoić nasze chore więzi. Jednak odnalezienie Boga lub duchowej jedności z innym człowiekiem, nie jest w żadnym wypadku efektem poszukiwań, ale raczej moralnych porządków. Pewien doświadczony uczestnik wspólnoty Anonimowych Alkoholików powiedział, że kiedy *odstaniemy i usuniemy* nasze błędne postawy i zachowania, *odkryjemy* nasze prawdziwe „ja”, a także innych ludzi i Boga. Bóg nie jest jakimś dodatkiem z zewnątrz. Jest kimś, kogo odkrywamy w naszym wnętrzu, gdy już je odgruzujemy.

Odstąpienie własnej osoby umożliwia jedność. Jak możemy być całością, skoro pewna część nas chowa się przed nami samymi?

Dlatego też, zależność ukazująca zdrowienie i zapełnienie wielkiej pustki w sercu naszego życia wygląda następująco:

Odstoń → Usuń → Odkryj

Kroki Pierwszy, Drugi i Trzeci doprowadzają nas do punktu, w którym jesteśmy zdolni ten proces rozpocząć, a gdy zostanie on rozpoczęty, uzdrawiające działanie Kroków od Czwartego do Dziesiątego staje się drogą życia. Każdy cykl uświadomienia sobie, kapitulacji i umiejętności odkrywania prowadzi do wzrostu, jedności i jasności widzenia, które z kolei pociągają za sobą dalsze uświadomienie, kapitulację i odkrycia. Droga staje się coraz węższa, ale

ponieważ ukazuje się nam coraz więcej rzeczy do usunięcia, nasz wzrok się poprawia, a widok staje się zdumiewający: coraz bardziej cudowny i wzbogacający. Wielu z nas odnajduje siebie w fascynującym odkryciu, które stało się udziałem jednego ze współbraci:

„Więź powstaje tam, gdzie zadośćuczyniłem za moje błędy! Za każdym razem, kiedy kapituluję wobec mojego pragnienia żądzy lub urazy i przyjmuję Boże wybawienie, doświadczam jedności z Bogiem! Czy możesz w to uwierzyć? Ja nie mogę, ale to prawda. Za każdym razem, kiedy kapituluję wobec pragnienia oceniania lub potępiania innych lub wobec trwania przy moim egocentrycznym lęku – za każdym razem, kiedy czynię to, co czynić muszę by się trzymać – powstaje ta jedność. Cóż za dar! I za każdym razem, kiedy mi się nie udaje i kiedy czynię zło, odsłonięcie tego wobec drugiego człowieka i zadośćuczynienie nie tylko pozwala to naprawić, ale również tworzy jedność. To chyba najbardziej niewiarygodna rzecz w całym wszechświecie!”

Po tym, jak doszliśmy do kresu naszego ja i skapitulowaliśmy w pierwszych Trzech Krokach, jesteśmy gotowi wspinać się, poczynając od Czwartego Kroku, po stopniach prowadzących do uzdrowienia i wzrostu. Tu stajemy twarzą w twarz z najstraszliwszym monstrem, przed którym uciekaliśmy – własną osobą. Kroki zachęcają i umożliwiają nam zobaczyć to, co w nas najgorsze tak, abyśmy chcieli się zmienić. Każde nasze obciążenie okaże się być drogą łaski. Kroki te pomagają nam, jak magiczne zwierciadło, zobaczyć najpierw samych siebie, a potem, gdy nabierzemy odwagi, pomagają nam przeskoczyć i wejść do tego nowego królestwa, którego nigdy wcześniej nie mogliśmy poznać.

Teraz zaczynamy oddawać ciężar krzywd i winy, które wkładaliśmy sobie na barki. To właśnie z naszej ogromnej rozpacz pochodzi prawdziwa kapitulacja, która budzi w nas pragnienie bycia dobrym i zadośćuczynienia wobec naszych bliźnich. Jeśli nie potrafimy się na to zdobyć, z pewnością nie przeszliśmy jeszcze przez bramę Kroku Trzeciego. Lepiej się zatrzymać i nie iść dalej, żeby przez przypadek udając pracę nad dalszymi Krokami, nie zapieczętować naszych błędów, jak zainfekowanej torbieli. Nikt, kto świadomie trzyma się swoich błędów, nie jest w stanie dotrzymać zobowiązań Kroku Trzeciego.

Jednak dokładnie tak samo, jak nasze uchybienia doprowadziły nas do rozpacz, równie pewne jest to, że poddanie się z naszymi błędami Bogu i innym, otworzy bramę do wielkiego wyzwolenia i przemiany, które już na nas czekają. Uzdrowienie płynie z naszego wnętrza na zewnątrz i odkrywamy prawdziwość starego przysłowia: „Ten, kto skrywa swoje grzechy, nie zazna szczęścia, lecz kto je wyzna i porzuci, otrzyma zmiłowanie”.

My jesteśmy lekarzami w tej operacji na duszy i to my ją przeprowadzamy bez znieczulenia. Dzięki Bogu nie jesteśmy sami, ci, którzy szli przed nami, pierwsi poszli pod nóż i wyszli na jasne słońce nowego życia jako ludzie, którzy znają siebie, innych i Boga, a także całe piękno samego życia. To jest nasza najwspanialsza odyseja.

Krok Czwarty

„Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny”

Stając twarzą w twarz z dziką bestią

Coś głęboko w nas zawsze wiedziało, że będziemy musieli zmierzyć się z samymi sobą. Ciągłe jednak uciekaliśmy i nie chcieliśmy spojrzeć wгłęb siebie. Im bardziej to odkładaliśmy, tym bardziej uciekaliśmy do naszego narkotyku, by zakryć uczucia i poczucie winy. To z kolei powodowało jeszcze okropniejszy obraz, od którego musieliśmy coraz bardziej uciekać.

Byliśmy jak człowiek w starożytnej przypowieści, który uciekając przed dziką bestią znajduje schronienie w studni. Trzymając się dwóch gałęzi zwisających nad otworem studni, opiera nogi na czymś, co wystaje z jej ścian. Z jednej z tych gałęzi zwisa plaster miodu, człowiek więc zaczyna go jeść. Przyjemność z jedzenia miodu oraz ciemność studni powodują, że nie widzi on jak dwa szczury, jeden czarny, drugi biały obgryzają gałęzie, których się trzyma, z kolei to na czym stoi to w rzeczywistości cztery węże wystawiające głowy ze swoich nor, a poniżej niego jest smok z otwartą paszczą czekający, aby go pożreć.

Te dwa szczury, jak głosi przypowieść, to noc i dzień, które kolejno zjadają czas naszego życia. Cztery węże oznaczają podstawowe pierwiastki w naszym systemie utrzymujące nas w równowadze. Miód oznacza przyjemność zmysłów, której zwodnicza słodycz kusi nas, wiedząc ku naszej ruinie. Smok oznacza nieunikniony koniec, czekający wszystkich. Możemy dodać, że dzika bestia jest tą częścią nas samych, przed którą uciekamy, budzi ona w nas lęk popychając, w naszej szaleńczej ucieczce, w kierunku owej czarnej dziury, w której wolimy zostać i się kryć.

Kiedy natomiast, w Kroku Czwartym i Piątym wychodzimy z ukrycia, odwracamy się i stajemy twarzą w twarz z tą przerażającą bestią, okazuje się, że ona znika. W jej miejscu pojawia się natomiast ta odsłonięta i grzeszna część nas samych, którą gdzieś zagubiliśmy – prawdziwy ja sam.

Bez stanięcia twarzą w twarz z prawdą o nas samych, nie ma nadziei na trwałą trzeźwość, pokój i wolność.

„Nigdy nie mogłem zrozumieć dlaczego poznanie prawdy o Bogu mnie nie wyzwoliło. Podobnie było też z poznaniem prawdy o psychologii albo o programie Dwunastu Kroków. Kiedy jednak w końcu doszedłem do miejsca, w którym zobaczyłem prawdę o sobie i straciłem nadzieję, wtedy okazało się, że ... to właśnie początek tej drogi”.

Jak wielką ulgą jest móc wreszcie zmierzyć się z największym LĘKIEM – nami samymi! Zawsze wiedzieliśmy, że jest to coś, co musimy zrobić, ale zbyt długo trzymaliśmy się naszej nędzy i w pewnym momencie odkryliśmy, że nie jesteśmy w stanie już jej puścić. Tak więc, kiedy decydujemy się, aby rozpocząć Krok Czwarty „zapomnijmy o naszej dumie i wydobądźmy na światło dzienne wszystkie wypaczenia i braki naszych charakterów, wszystkie ciemne strony naszej przeszłości”. (*Anonimowi Alkoholicy*, str. 64-65)

Jeśli przyznanie się do bezsilności zmieniło nasze nastawienie i doprowadziło nas do pojednania się z Bogiem (Kroki Pierwszy, Drugi i Trzeci), prawda o nas samych stała się materiałem, z którego można budować nasze nowe życie. Tylko prawdziwe „ja” może być zmieniane, może żyć i wzrastać, natomiast chowająca się w studni część nas na pewno umrze.

Na tym etapie każdy nowicjusz przeważnie dochodzi do następujących wniosków: po pierwsze, że główną przyczyną picia i niepowodzeń życiowych są wady charakteru, będące wynikiem wynaturzonych instynktów; po drugie, że bez gotowości do ciężkiej pracy w celu pozbycia się najpoważniejszych wad nie osiągnie on ani trzeźwości, ani spokoju wewnętrznego i po trzecie, że skoro jego życie opierało się na wadliwym fundamencie, trzeba go zburzyć i zastąpić nowym, osadzonym na solidnym gruncie. (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 51)

Obrachunek Moralny

Czym jest obrachunek moralny Kroku Czwartego? Posłuchaj jak jest on opisywany w książkach *Anonimowi Alkoholicy* i *Dwanaście na Dwanaście*:

Osobiste sprzątanie

Proces odkrywania faktów i stawiania z nimi twarzą w twarz

Wysiłek odkrycia prawdy o nas samych

Poszukiwanie wad naszego charakteru, które były przyczyną naszych porażek

To właśnie nasze „ja” nas pokonało, więc bierzemy pod uwagę jego wspólne przejawy: urazy, gniew, lęk.

Szukamy naszych własnych błędów – gdzie to my ponosiliśmy winę: egoistyczni, nieuczciwi, samolubni, przerażeni.

Przyznajemy się uczciwie do popełnionych błędów i chcemy je naprawić.

Opisujemy zranienia, które zadaliśmy innym ludziom.

Odkrywamy wybory i postawy, które nami kierowały w odgrywaniu roli, którą zdecydowaliśmy się odgrywać.

(*Anonimowi Alkoholicy*, Rozdział 5)

Na pewno nie jest przyjemnie przyglądać się tym pokracznym wytworom chorej duszy. Rozhukane instynkty bronią się zaciekle przed badawczą oceną. U tych z nas, którzy z natury są skłonni do przygnębienia, reakcją obronną jest najczęściej pogrążanie się w poczuciu winy i wstrętu do samego siebie. Nurzamy się w tym psychicznym bagnie, często nie bez pokrętnej i bolesnej przyjemności (...) Jeżeli natomiast jesteśmy z natury skłonni do zarozumiałości i potrzeby imponowania innym, zareagujemy akurat odwrotnie. Poczujemy się urażeni sugestią, że potrzebny jest nam obrachunek moralny. (...) Wierzmy, że po odstawieniu kieliszka nasz dawny dobry charakter odrodzi się automatycznie. Skoro zawsze byliśmy całkiem porządnymi ludźmi, z wyjątkiem tej jednej sprawy – picia, po co nam, teraz już przecież trzeźwym, obrachunki moralne?

Mamy także jeszcze jedną wspaniałą wymówkę, żeby uniknąć samooceny. Wszystkie nasze obecne zmartwienia i kłopoty, skarżymy się, zostały spowodowane przez niewłaściwe zachowanie innych ludzi. To właśnie im jest *naprawdę* potrzebny obrachunek moralny. (...) Sądźmy więc, że nasze oburzenie jest uzasadnione i naturalne, a nasze urazy „słuszne”. To nie *my* jesteśmy winni. To *oni* są! (...) ludzie pełni pychy są nieświadomie ślepi na własne wady. (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 46-47)

Posłuchaj szczerego wyznania pewnej osoby, która jak się okazało, mimo wielu wysiłków i prób, nie mogła ani wytrzeźwieć ani pracować nad programem:

„Boję się Kroku Czwartego. Mam poczucie, że nie tylko będę musiał to komuś opowiedzieć, ale że będę potem musiał coś z tym zrobić. A ja nic takiego robić nie chcę. Chcę tylko zostać naprawiony”.

Zamknięci w takim nastawieniu, nigdy nie moglibyśmy się uwolnić. Możemy więc tylko zmienić to nastawienie. Dla osoby zacytowanej powyżej to właśnie mógłby być początek zdrowienia. Krok Czwarty na pewno może przynieść ulgę i radość. W tym miejscu nasze doświadczenia dokładnie odzwierciedlają doświadczenia alkoholików:

Pycha mówi: „Obejdzie się bez tego, masz ważniejsze sprawy”, a strach dodaje: „Nie skacz w ogień”. Jednakże,

doświadczenie tych członków AA, którzy mają już za sobą próbę rzetelnego obrachunku moralnego, świadczy o tym, że zarówno pycha, jak i tego rodzaju obawy są fałszywym biciem na alarm. Jeśli tylko mamy całkowitą gotowość i solidnie zabierzemy się do pracy, cudowne światło rozproszy wszelkie wątpliwości. I jeśli nie cofniemy się w pół drogi, poznamy zupełnie nowy rodzaj ufności oraz niewypowiedzianą ulgę, że w końcu spojrzeliśmy sami sobie w oczy. (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 50-51)

Jak się do tego zabieramy?

Sprawa pracy nad Krokiem Czwartym nie powinna budzić wątpliwości. Jest ona tak naprawdę bardzo prosta. Pisanie naszego Czwartego Kroku jest pisanem o nas samych, o tym, kim naprawdę jesteśmy. A skoro nasze wady i błędy nie pojawiły się w próżni, możemy równie dobrze ujawnić prawdę o nas samych poprzez opowiadanie o naszych relacjach i spotkaniach z innymi ludźmi.

Jednym ze sposobów, aby się do tego zabrać jest wybieranie sobie, po jednym przypadku na raz, jakieś osoby albo wydarzenia, co do których mamy negatywne uczucia. Opisując i przyglądając się uczuciom, które odczuwaliśmy w danym momencie, pytamy potem siebie, co zrobiliśmy nie tak w danej sytuacji lub co było błędne w naszej postawie. Prosta procedura i przykłady przedstawione w Rozdziale Piątym *Anonimowych Alkoholików* okazały się pomocne dla wielu spośród nas.

Nikt nigdy nie zrobił perfekcyjnego albo kompletnego Czwartego Kroku. Wielu z nas odkryło, że wiele im dała ponowna praca nad Czwartym Krokiem w późniejszych etapach wzrastania i świadomości. Dobrze zorganizowana czy dobrze napisana inwentura może wcale nie być prawdziwą inwenturą. Krok Czwarty jest *osobą*, a w sferze emocji ludzie to nie komputery. Ludzkie emocje nie podróżują w prostych liniach, ale cały czas zakręcają w różne strony. Nie trzeba koniecznie dokładnie naśladować czyjegoś sposobu czy formy. Piszemy o sobie najlepiej jak potrafimy. Kluczem jest przyglądanie się naszym własnym wadom i krzywdom, szczególnie w naszych relacjach z innymi. To czy skupimy się na jednej wadzie w danym czasie, czy na jednej osobie lub wydarzeniu zwykle staje się jasne, gdy już zaczniemy. Rozpoczynając tę pracę otwieramy zablokowane kanały, a to powoduje, że wszystko zaczyna się z nas wylewać na zewnątrz.

Wszelkie nasze błędne postawy i czyny muszą wyjść na jaw, więc je *opisujemy*. Musimy je mieć czarno na białym, abyśmy mogli widzieć siebie twarzą w twarz. Kiedy jest to zapisane, nie możemy tak szybko odwrócić się i zapomnieć o tym, co widzieliśmy, jak gdyby to był przelotny obraz w lustrze.

Jeśli okaże się, że jesteśmy zablokowani na naszą przeszłość, nie ma sensu próbować robić tego obrachunku to na siłę. Wtedy modlimy się o chęć. Jeśli dostrzegamy też, że nie możemy go zrobić bez zbytniego erotycznego pobudzenia, oznacza to, że coś jest nie tak. Warto wtedy porozmawiać ze sponsorem. Lepiej poczekać na chwilę, gdy już będziemy mogli spojrzeć na siebie w innym duchu. W takim wypadku, podjęta i przerwana próba dostarczyła nam informacji, że coś w naszej postawie wymaga większej kapitulacji.

Nawet jeśli wydaje nam się to niemożliwe i nienaturalne, robimy inwenturę naszego życia. Robimy ją, *ponieważ* nie chcemy jej robić! Staje się ona częścią tej wielkiej przygody, którą jest robienie tego, co trudne. Wiedząc, że podzielimy się naszą inwenturą z inną osobą, którą przeszła już przez swój własny Krok Czwarty i Piąty, stajemy wobec spojrzenia na nasze najczarniejsze sekrety i występki, aby wszystkie je spisać na papierze. Branie odpowiedzialności za nasze własne zdrowienie zaczyna się na serio od obrachunku związanego z Czwartym Krokiem.

Owoce

Istnieje jeszcze jeden powód, dla którego obrachunek jest koniecznością. Jak możemy doświadczyć przebaczenia i wolności od naszych wad dopóki nie wyciągniemy ich na światło dzienne? Ujawnienie naszych sekretów jest jedną z pierwszych, konkretnych oznak, że chcemy się zmienić i rozpoczyna ono trwający proces, który będzie ciągle przynosił dobre owoce. Kroki Czwarty i Piąty mogą być początkiem, pozostającej później na całe życie, umiejętności polegającej na stawianiu czoła sobie samemu w coraz większym stopniu oraz braniu odpowiedzialności za swoje zdrowienie. Uzdrawienie będzie już na nas czekało, gdy otworzymy drzwi do tego cudu duchowej jedności z samym sobą i z innymi, a także (nawet jeśli nie będziemy sobie z tego zdawać sprawy) jedności ze Źródłem naszego życia. Dopóki nie spisujemy naszego Kroku Czwartego nie możemy wyraźnie zobaczyć naszej własnej twarzy, a dopóki nie oddamy tego innemu, nie będziemy chcieli oddać naszych chorych czynów, a dopiero to pozwala nam stać się wolnymi.

Krok Piąty

„Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.”

Krok ten wymaga odwagi. Gdy tylko jesteśmy gotowi do tego, aby porzucić nasze wady odkryte w Czwartym Kroku, podejmujemy ryzyko i oddajemy je drugiemu człowiekowi. Kurczowe trzymanie się tego, co nas zabija jest

trzymaniem się naszego przekleństwa. Gdy przyznajemy wobec drugiej osoby, jaka jest prawdziwa natura naszych błędów, przyznajemy się także ostatecznie do tej prawdy wobec samych siebie i wobec Boga. Bez stosowania tej zasady w naszym życiu, nie mamy nadziei na wytrwanie w trzeźwości, spokoju i prawdziwej wolności.

„Kiedy dokonałem Kroku Piątego z pomocą mojego sponsora, doświadczyłem uwolnienia od brzemienia przeszłych win. Nie było to nic wielkiego – po prostu zdałem sobie sprawę, że jestem częścią ludzkiej rasy. Że przynależę.”

Krok Piąty to zatem kolejna kapitulacja. Oddajemy prawo do kontynuowania chorych działań lub postaw, które odkryliśmy oraz porzucamy naszą chorą izolację. Tego rodzaju kapitulacja powoduje, że wychodzimy z ciemności do światła. Jest ona sprawdzianem naszej zdolności bycia uczciwym wobec nas samych. Jeżeli nie jesteśmy w stanie tego uczynić z innym człowiekiem, jak możemy mieć nadzieję na uczciwą spowiedź czy relację z naszym Bogiem?

Otwarcie się wobec innych ludzi

Zasada Piątego Kroku jest również kluczem do prawdziwych mitingów SA. Możemy identyfikować się i być w prawdziwej jedności z innymi na podstawie naszych ujawnionych słabości. Piąty Krok jest dla każdego z nas punktem zwrotnym, dzięki któremu możemy potem przepracowywać nasze słabości w życiu codziennym, a także we wspólnocie z innymi na mitingach.

Posłuchaj cytatów z *Anonimowych Alkoholików* i *Dwanaście na Dwanaście* dotyczących Piątego Kroku:

Dopóki nie zdecydują się opowiedzieć o sobie WSZYSTKIEGO drugiemu człowiekowi nie nauczą się dostatecznej pokory, odwagi i uczciwości, koniecznej do ozdrowienia. (...) Jeśli chcemy żyć długo i szczęśliwie musimy być w pełni uczciwi przynajmniej wobec jednej osoby. (*Anonimowi Alkoholicy*, str. 63)

Kiedy zaś, nie ukrywając niczego, zaczęliśmy już realizować ten Krok, od razu doznajemy uczucia ulgi. Możemy spojrzeć w oczy otaczającemu nas światu. Ze spokojem ducha możemy spojrzeć w nasze wnętrze. Zniknęły nasze obawy. Zaczynamy odczuwać bliskość naszego Stwórcy. (*Anonimowi Alkoholicy* str. 65)

Kiedy już uświadomiliśmy sobie, w jaki sposób chore myślenie i złe uczynki wyrządziły krzywdę nam samym i innym ludziom, odczuwamy tym większą potrzebę, by zerwać z życiem w izolacji, z dręczącymi nas samotnie zmorami przeszłości. O nich właśnie musimy z kimś porozmawiać. (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 56)

Spowiedź z cudzych grzechów nigdy nie przynosi ulgi. Każdy musi wypowiadać się ze swoich własnych. (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 57)

Łaska Boża nie pomoże nam w uwolnieniu się od zgubnych obsesji, dopóki sami nie okażemy gotowości, by się od nich uwolnić. (*Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji*, str. 58)

[Pozbędziemy] się tego strasznego poczucia izolacji, które nas nigdy nie odstępowało. (str. 58)

Dopóki nie zdobyliśmy się na wypowiedzenie, z pełną szczerością, nurtujących nas konfliktów i dopóki nie wysłuchaliśmy podobnego wyznania kogoś innego wciąż nie mieliśmy poczucia przynależności. Dopiero Piąty Krok położył temu kres. Stał się początkiem prawdziwej wspólnoty i z ludźmi i z Bogiem. (str. 58-59)

W rezultacie obrachunku moralnego zdaliśmy sobie sprawę z potrzeby wzajemnych wybaczeń, ale dopiero po śmiałej przeprawie przez Piąty Krok uzyskaliśmy wewnętrzną pewność, że jesteśmy gotowi przyjąć przebaczenie i przebaczyć innym. (str. 59)

Jedynie przez odważną rozmowę o sobie, bez niedomówień i z gotowością przyjęcia wskazówek oraz rad, mogliśmy wejść na drogę prostolinijnego myślenia, trwałej uczciwości i prawdziwej pokory. (str. 60)

Dopóki więc nie usiadziemy do rozmowy i nie usłyszymy własnego głosu mówiącego głośno i wyraźnie o sprawach długo ukrywanych, nasza gotowość do oczyszczenia własnego podwórka pozostanie teorią. Dopiero szczerość wobec drugiego człowieka jest dowodem szczerości wobec siebie i wobec Boga. (s. 61)

Wyjątkowy moment

Najlepiej jest, gdy Kroku Piątego dokonuje się razem ze sponsorem, osobą, która powinna znać nas lepiej niż ktokolwiek inny i której ufamy najbardziej. W dalszych kontaktach między osobą uzależnioną a sponsorem Krok Piąty przyniesie obopólne korzyści, jeśli tylko dokonamy tego dogłębnego odkrycia siebie.

Dokonanie Kroku Piątego wymaga dużo czasu; nie powinniśmy go ograniczać czasowo. Jest to zbyt ważne doświadczenie by podporządkowane było innym naszym planom, przerwom czy zakłóceniom. Krok Piąty jest wyjątkowym, osobistym i poufnym spotkaniem dwóch istot ludzkich, czasem spokojnej głębi pomiędzy dwojgiem otwartych ludzi. Przepracowanie Kroku Piątego od początku do końca może zająć wiele godzin, gdy osoba uzależniona mówi, a sponsor identyfikuje się i udziela informacji zwrotnej. Jednak powinien on dokonać się w ramach jednej sesji, aby świadomość, ciągłość i impet procesu nie zostały zagrożone. Jeżeli Krok Czwarty został dobrze przygotowany, podczas Kroku Piątego sponsor nie będzie musiał często przerywać. Sponsor może podzielić się podobieństwami związanymi z jego doświadczeniem, aby zachęcić i wesprzeć podopiecznego. Sponsor może mieć pytania, jednak

zwykle pozostawia je na później.

Tak więc Krok Piąty może być zachętą ze strony sponsora: „To jest *Twój* czas i *Twoja* historia. Zachęcam Cię do całkowitego odkrycia się, nie zatajaj niczego – ani uczuć ani złych uczynków”. Niektórzy mogą pragnąć się wcześniej pomodlić o przewodnictwo i wsparcie. Sponsor może pomodlić się o dar słuchania i serce pełne zrozumienia.

Po ujawnieniu wszystkich złych uczynków i uczuć, które możemy sobie przypomnieć, powinien zostać czas na ocenę. Co opowiedziana historia pokazuje na temat tej osoby? Czy osoba uzależniona jest zdolna do uczciwości i ujawnienia własnej osoby? Czy ujawniła szczegóły nawet najbardziej wstydlivych uczynków i myśli? Czy właściwie siebie postrzega? Czy pragnie dostrzec i uznać błędne postawy i działania, destruktcyjne relacje z innymi, obsesję na własnym punkcie i swoją nieuczciwość? Czy pragnie się zmienić i naprawić krzywdy? Czy pragnie się skonfrontować z samym sobą? Czy pragnie przyjąć odpowiedzialność za swoje zdrowienie i postępować według wskazówek sponsora?

W pewnych wypadkach, osoby mogą zostać poproszone o dokonanie ponownego przeglądu swoich uczynków, myśli i uczuć oraz o podzielenie się nimi podczas następnej sesji. Za każdym razem, kiedy ujawniają się chore relacje z innymi ludźmi, należy zadać sobie pytanie: Kiedy *ja* się myliłem w mojej postawie i co mi to pokazuje o *mnie*?

Ostrzegamy osobę, która przepracowała Krok Piąty przed tym, że może pojawić się w niej poczucie rozczarowania i straty. Wyrzeczenie się naszego dawnego ja ze wszystkimi jego wadami, może nas odstąpić, pozostawić bezbronnymi oraz mającymi wrażenie że nic z nas nie pozostało. To jest czas na działanie sponsora: pomaga on nam zmienić takie negatywne uczucia w przebaczenie, nadzieję, uzdrowienie i miłość. *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji* ujmują to najlepiej:

Poczucie jedności z Bogiem i innymi ludźmi, wyjście z dotychczasowej izolacji dzięki podzieleniu się z innymi brzemieniem swojej winy, wnosi w nas spokój, który umożliwia nam pracę nad kolejnymi Krokami w dążeniu do prawdziwej trzeźwości (str. 62).

Dawanie i przyjmowanie, które mam miejsce w czasie Kroku Piątego jest cennym doświadczeniem dla obu stron. Czas się zatrzymuje, a my spotykamy innego człowieka w najgłębszym sanktuarium naszej duszy, często tam, gdzie nikt wcześniej nie był. Powstaje prawdziwa duchowa jedność – komunია. Rodzi się tu duchowe przebudzenie, gdyż jest tu Bóg.

Krok Szósty i Siódmy

„Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.”

„Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.”

Ból

Jeśli jesteśmy na właściwej drodze, nieuchronnie nadchodzi czas, kiedy krzyczymy do Boga: „Jestem zmęczony tą wadą, chcę być o niej wolny! Proszę zabierz ją ode mnie!” Powracające cierpienie, które ona w nas powoduje, nie wspominając już o tym jak doświadczają jej nasi bliscy, stopniowo staje się bardziej dotkliwie, aż staje się większe niż jakakolwiek przyjemność lub fałszywe wsparcie, które wada ta nam dawała. Ta upokarzająca świadomość, ten moment jasności zwykle oświecla jedną wadę naraz. Jest to istotą Kroków Szóstego i Siódmego.

Często łatwo jest, kiedy właśnie przerobiliśmy z naszym sponsorem Krok Piąty, „wziąć” się za Szósty i Siódmy, oznajmiając naszemu sponsorowi, Bogu i całemu światu, że postanawiamy naprawić nasze przewinienia. To stawia nas w rzędzie ludzi, którzy publicznie deklarują, że pragną iść we właściwym kierunku. Jednak uwolnienie się spod mocy, jaką te wady mają nad nami jest inną, znacznie trudniejszą sprawą. Podobnie, jak miało to miejsce w przypadku żądz i naszych uzależnień seksualnych musimy podjąć odpowiedzialność i konieczne działania, żeby łaska Boża mogła dać nam zwycięstwo również nad innymi wadami.

Kroki od Pierwszego do Piątego powinny mieć naturalny i nieunikniony efekt stworzenia w nas nowego serca, które chce czynić dobro. Zauważ, że sformułowanie Szóstego Kroku „Staliśmy się całkowicie gotowi ...” przedstawia stan umysłu wynikający z wcześniejszej zmiany postawy. Jeśli ten stan umysłu nie został osiągnięty, coś jest nie w porządku. Oznacza to, że zasadnicza zmiana postawy, która powinna była towarzyszyć Krokowi od Pierwszego do Piątego – a zatem kapitulacja – nigdy nie zaistniała.

Kapitulacja – raz jeszcze

Po raz pierwszy przerabiamy Krok Szósty i Siódmy, zazwyczaj zaraz po przerobieniu Kroku Piątego, gdy mamy wysoki poziom świadomości i dużą determinację, by pozbyć się naszych braków. Bez tej determinacji i początkowej kapitulacji, nasza nowa przygoda z rzeczywistością nigdzie nas nie doprowadzi. W pewnym momencie osiągamy taki

punkt, w którym jesteśmy całkowicie gotowi, aby rozpocząć proces uzdrawiania poprzez oddanie prawa do tego, by kurczowo trzymać się naszych wad (Krok Szósty), a następnie prosimy Boga, aby je usunął (Krok Siódmy). (W naszym rozumieniu, które przejęliśmy od Anonimowych Alkoholików te dwa słowa – *wady* i *braki* – odnoszą się do tej samej rzeczy).

Jednym ze sposobów na rozpoczęcie tego procesu jest sporządzenie listy wszystkich wad charakteru, które zostały ujawnione w naszych Krokach Czwartym i Piątym. A gdy jesteśmy już gotowi by uwolnić się od nich, prosimy Boga, aby dał nam siłę potrzebną do ich przezwyciężenia. Modlitwa z Kroku Siódmego (Rozdział 6 *Anonimowych Alkoholików*) może na początku być bardzo pomocna:

„Boże, Stwórco mój, oddaję Ci w posiadanie to wszystko, co jest we mnie dobre i złe. Modlę się i błagam, abys raczył usunąć ze mnie wszystkie braki mego charakteru, które przeszkadzają mi być użytecznym dla Ciebie i mych współbraci. Udziel mi siły, abym od tej chwili czynił Twoją wolę. Amen.” (*Anonimowi Alkoholicy*, str. 65-66)

Działanie

Prosimy Boga, by usunął nasze braki, ale to my zaczynamy robić to, co do nas należy, gdyż „wiera bez uczynków jest martwa”. Zaczynamy każdego dnia, o każdej godzinie i w każdym momencie. Zwykle zabieramy się za jedną wadę naraz, za każdym razem, gdy się ona pojawia. Jedno wydarzenie, jedno spotkanie lub jedna próba naraz: zatrzymujemy się, patrzymy, wsłuchujemy się w nasze uczucia i analizujemy to, co się wydarzyło. Czasami musimy spróbować napisać to, co się z nami dzieje, aby to dostrzec. Niezależnie od tego, jaką krzywdę ktoś nam wyrządził, *jeśli jesteśmy poruszeni, to zawsze oznacza, że coś jest nie tak z nami*. Szczególnie dotyczy to sfery postaw.

Jeśli nie dostrzegamy, co jest nie tak, prosimy o gotowość do dostrzeżenia tego. Kiedy zaś już widzimy co jest nie tak, przyznajemy to i prosimy o odwagę i mądrość pozwalającą nam to naprawić. Następnie ruszamy do działania, pozostawiając rezultaty Bogu. Rezultaty wewnątrz *nas* są natychmiastowe: przezwyciężamy naszą wadę.

„To jest bez wątpienia największy proces terapeutyczny znany człowiekowi. Działa za każdym razem! Nie podlegam już więcej Losowi; mam wybór! Mogę zmienić kierunek mojego życia! Mogę zmienić siebie!”

W Krokach Szóstym i Siódmym powierzamy wady, których nie odkryliśmy w naszym obrachunku. W Krokach Ósmym, Dziewiątym i Dziątym naprawiamy nasze przeszłe i teraźniejsze przewinienia. W rzeczywistości wszystkie te kroki działają razem. Nie możemy oddać naszych wad bez naprawienia krzywd, które one powodują. I odwrotnie, naprawianie krzywd, które zostały spowodowane przez nasze wady, pomaga nam je oddać.

„To musi być powód dlaczego żadna pomoc, której szukałem nigdy mnie nie zmieniła. Musiałem sam się zmienić. A z jakiegoś powodu, nie mogłem się naprawić bez naprawienia tego co robię innym.”

Bez względu na to, jak dużo wiemy o Programie Dwunastu Kroków, tylko te działania, które podejmujemy by pozbyć się naszych wad przynoszą rezultaty. A są to rezultaty spektakularne.

Proces, który trwa cały czas

Podczas zdrowienia odkrywamy, że Kroki Szósty i Siódmy, gdy zostały już raz podjęte, stają się procesem trwającym cały czas. Nie oznaczają one wykorzenia impulsów, które skłaniają nas do błędnego myślenia lub czynienia, ale raczej oznaczają wolność od mocy, jaką wcześniej miały nad nami – jedna pokusa naraz. Możliwe, że wada sama w sobie pozostanie, jednak nie musimy być jej już więcej posłuszni. Kiedy powierzamy dany impuls i rzucamy się w ramiona Boga za każdym razem, gdy pokusa ta pokazuje nam swój ohydny fob, otrzymujemy siłę, by się od niej uwolnić. Stopniowo, takie impulsy stają się coraz radsze i słabsze. Uzdrawienie.

Kiedy przerabiamy Kroki Szósty i Siódmy po raz pierwszy, mogą nam przez głowę przechodzić myśli w rodzaju: „To dobry pomysł, dlaczego by nie spróbować?”. Zaczynamy więc pracować na krokami i prosimy, aby wszystkie albo przy najmniej „takie to a takie” wady zostały nam zabrane, na przykład urazy. Jednak później, kiedy płomień urazy znowu zaczyna nas spalać, możemy z jej powodu wpaść w wystarczająco dużą rozpacz, żeby naprawdę zacząć nad nią pracować według Programu Dwunastu Kroków. Wtedy dopiero jesteśmy gotowi powiedzieć: „Jestem gotowy, żebyś Ty zabrał je *wszystkie* ode mnie!”

Taka świadomość może przyjść stopniowo albo w momencie, który wygląda jak samobójcze oddanie naszego niszczącego ja.

Niektórzy z nas mogą doświadczyć nagłego uwolnienia od niektórych wad, ale dla większości z nas istnieje jeden praktyczny sposób pozwalający przezwyciężyć nasze wady – sposób, który nigdy nie zawiodł - oddajemy je Bogu i *praktykujemy* naprawianie ich. Ile czasu i stosowanych przez nas praktyk poświęciliśmy na wypalenie wcześniejszych, chorych wzorców w naszych umysłach i duszach?

Jeśli mamy nawyk kłamania lub unikania prawdy, naprawiamy go poprzez naprawienie skutków kłamstwa wobec osoby, której ono dotyczy. Jeśli mamy urazę lub jesteśmy wrogo nastawieni do kogoś, naprawiamy to przez

pójdzie do tej osoby i przyznanie się do tego, w czym nie mieliśmy racji. W sytuacji, gdy dana osoba nie jest bezpośrednio dotknięta, przewyższamy urazę przez powierzenie jej i modlitwę za tę osobę. Może też się okazać, że musimy powiedzieć tej osobie o naszych uczuciach, żeby złamać siłę, którą dana uraza ma nad nami, pod warunkiem jednak, że nie skrzywdziłoby to tej osoby albo innych.

„Byłem na mitingach, na których pracowaliśmy nad Krokami i tam dowiedziałem się, w jaki sposób inni odnosili zwycięstwo nad swoimi urazami. Powiedziano mi, żebym modlił się za osobę, do której czułem urazę, prosząc dla niej o to, czego chciałbym dla siebie i to nie tylko raz, ale za każdym razem, kiedy o niej myślę. Nawet jeśli nie mam na to ochoty. A ja nigdy nie mam. To jednak naprawdę działa. Nie wiem, czy to przynosi jej rzeczywiście coś dobrego, ale na pewno pomaga mi nie spalać się w przeżywaniu tej urazy.”

Uznajemy, że modlitwa za obiekty naszej żądz pomaga, ponieważ w ten sposób zmienia zło w dobro. Defekt wewnątrz nas, zła moc, którą reprezentuje żądza, zamienia się w pozytywną siłę wewnątrz nas, gdy obdarowujemy daną osobę, zamiast brać od niej. Dawanie uzdrowia nas. Podejmujemy decyzję, że nie będziemy uciekać się do żądz, powierzając ją Bogu, a *potem* On daje nam siłę, która pozwala nam być od niej wolnymi.

Kochający Bóg, który zna nas i troszczy się o nas

Kiedy dostrzegamy okruciny prawdziwej natury naszego duchowego i moralnego bankructwa, możemy się jedynie zastanawiać jaki musi być nasz Bóg, skoro nie tylko wie o wszystkim, co robimy i jakoś to znosi, ale cierpliwie i miłosiernie działa w nas i z nami po to, aby ten nasz straszny ciężar zmienił się w końcu w pieśń. Bóg z pewnością bierze stronę seksoholika. Doświadczenie jednego członka wspólnoty ukazuje bardzo osobistą perspektywę patrzenia na te Kroki:

Miałem dwadzieścia lat, byłem na studiach i właśnie ożeniłem się z pierwszą dziewczyną, z którą kiedykolwiek chodziłem. Co za zmiana dla czynnego seksoholika! Seks z kobietą okazał się nowym i wspaniałym doświadczeniem. Co za ulga. Nigdy już nie będę musiał uciekać się do seksu z samym sobą. Nagłe przebudzenie! W przeciągu kilku tygodni znów to robiłem. Znowu! Dlaczego? Seks w małżeństwie był idealny. Zamęt zmusił mnie do tego, bym udał się po pomoc do psychologa.

Wizyta wypadła dobrze. Miło sobie porozmawialiśmy o wszystkim, z wyjątkiem tego po co tam tak naprawdę poszedłem. Nie mogłem się przekroczyć i opowiedzieć o moim problemie z masturbacją. To było zbyt zawstydzające. Za to w końcu wypaliłem „znasz studenta X?”, nazywając po imieniu inną osobę, „myślę, że się masturbuje, czy to nie okropne!”

Psycholog popatrzył na mnie dziwnie, ale nic nie powiedział. A ja wyszedłem stamtąd czując niewyraźną ulgę, która trwała aż do chwili, gdy kilka godzin później wszedłem w kolejny ciąg żądz i seksu.

Prawie zupełnie zapomniałem o tym wydarzeniu. Przypominałem sobie o nim wiele lat później, kiedy byłem w seksualnej trzeźwości. Pracowałem wtedy nad nowym obrachunkiem moralnym związanym z Krokami Czwartym i wpisałem tego człowieka, którego skrzywdziłem na moją listę osób, którym miałem zadośćuczynić. Kiedy go wreszcie znalazłem, 34 lata po tamtym wydarzeniu, był zachwycony, że do niego zadzwoniłem – aż do czasu, kiedy mu powiedziałem dlaczego dzwonię.

Kiedy mu opowiadałem co zrobiłem, ogarnęło mnie poczucie winy i wstyd. Spadło to na mnie tak wyraźnie i mocno, że chciałem od siebie uciec, ale nie było gdzie się skryć, więc musiałem „przepracować” moje uczucia. Doprowadziło mnie to do napisania mini inwentury na ten temat i dopiero wtedy odkryłem co tak naprawdę się wydarzyło. W pokoju psychologa, te 34 lata wcześniej, zamiast przyznania się do swojego problemu, przerzuciłem go na inną osobę. Nie znałem nawet tego człowieka i nie miałem pojęcia co robił.

Potrzeba było jednak kogoś, kto by poniósł mój wstyd i poczucie winy. Kogokolwiek! Przygniatało mnie to wszystko i nie mogłem już więcej tego znieść. Próbowałem więc pozbyć się tego i przerzucić na kogoś innego. I to działało – przez jakiś czas. Powstrzymywało mnie to przed patrzeniem na siebie samego. Oczywiście, nie miałem pojęcia, że będę już musiał przez cały czas szukać jakichś kosztów ofiarnych, aby móc przerzucać na innych moje wady.

Najłatwiejszymi celami była moja żona i moje dzieci. Teraz widzę dlaczego oni „nigdy nie mogli niczego dobrze zrobić” i dlaczego zawsze wszystko krytykowałem. Musiałem to robić. Potrzebowałem ciągle przerzucać na innych moje przewinienia, po to, aby nie widzieć jaki *ja* sam, tak naprawdę, byłem w środku. Reszta świata też nie wypadła lepiej od mojej rodziny. Mój szef był idiotą, współpracownicy byli podrzędnymi typami, prezydent, rząd, sąsiedzi, bracia i siostry, instytucje... itd. Wyrzucałem swoją negatywną siłę na każdego i na wszystko, na co tylko w bezpieczny sposób mogłem, szczególnie na tych, którzy znajdowali się w moim najbliższym otoczeniu.

Teraz widzę, że wszystko to, co robiłem było tylko kolejnym chorym instynktem. *Nie mogę* znieść moich własnych złych uczynków, one mnie niszczą. Muszę jednak znaleźć kogoś innego, kto je poniesie w przeciwnym bowiem razie umrę. Lecz przecież nikt nie zdoła tego zrobić. Nawet gdyby chcieli to zrobić, nie zdołają. Szukałem w złym miejscu.

Gdy się nauczyłem, przez wspólnotę Programu, by poddawać moją wolę i życie pod opiekę Boga, wśród prób i błędów, dostrzegłem, że to działa. Wszystkie moje emocjonalne, duchowe, fizyczne i materialne potrzeby były zaspokajane, każdego dnia po kolei. Teraz pytanie brzmiało: *Czy mógłbym przerzucić moje przewinienia również na Niego?* Czy zamiast kazać nosić je innym lub nieść je samemu doświadczając niszczącej mnie depresji albo uciekając się do serii innych „narkotyków” po to, aby je ukryć, mógłbym Go poprosić, aby poniósł je za mnie, tak żebym ja nie musiał? Czy On mógłby je ode mnie zabrać?

Spróbowałem. Za każdym razem kiedy oddawałem jakieś ciężkie doświadczenie – na przykład pokusę żądzy, urazy lub lęku – i powiedziałem coś w rodzaju: „Nie chcę tego nieść, chcę, żebyś Ty poniósł to za mnie; oddaję to Tobie” to działało. *Ktoś* musi ponieść moje przewinienie i *Ktoś* to robi. Nie potrafię wyobrazić sobie takiej pomocy dla *mnie*, ale ją przyjmuję. Wszystko co wiem, to fakt, że kiedykolwiek i w związku z jakąkolwiek trudnością tak robię, jeszcze nigdy się nie zawiodłem.

Krok Ósmy i Dziewiąty

„Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.”
„Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniliby to ich lub innych.”

Niezniszczalna Lista

Zawsze mieliśmy tę listę wewnątrz siebie, była jakby wypalona w naszym umyśle. To właśnie stanowiło problem. Ciągłe wypychaliśmy ją pod coś, zakrywaliśmy, odurzaliśmy narkotykiem, uciekaliśmy przed nią albo próbowaliśmy zniszczyć ją za pomocą seksu. Jednak te imiona, twarze i sceny ciągle powracały i prześladowały nas. A im bardziej udawaliśmy, że nie jesteśmy winni, tym więcej zła czyniliśmy i tym bardziej wydłużaliśmy naszą listę!

Nie zdawaliśmy sobie sprawy, że każde zło zwiększało *nasze* brzemień winy i cierpienia oraz naszą chorobę. Nie mogliśmy odrzucić tej winy siłą woli. Dopiero, gdy przestaliśmy uciekać, kiedy odwróciliśmy się i spojrzeliśmy im prosto w twarz oraz zabraliśmy się za ich naprawianie, dopiero wtedy ich moc nad nami została złamana. *To wtedy zostaliśmy uwolnieni.*

„Nigdy nie pracowałem nad tymi krokami ponieważ nic w nich dla siebie nie widziałem. Teraz widzę, że każda z tych krzywd, którą wyrządziłem innym ludziom, pozostawiła we mnie wyrwy. Mój duch i moja energia wpływała przez nie!”

Teraz widzimy, że proces naprawiania krzywd jest uzdrawiający przede wszystkim dla nas! Rany, które sobie zadaliśmy *mogą* zostać uzdrowione. Oddajemy nasze ego, dumę, lęk i idziemy w tym kierunku.

Jeśli nasz Krok Czwarty i Krok Piąty były rzetelnie przepracowane, imiona skrzywdzonych przez nas osób prawdopodobnie przypominały się nam na każdym kroku, a my notowaliśmy je sobie w danym momencie. Teraz, po prostu zbieramy je wszystkie razem w jedną listę, pisząc przy każdym imieniu co zrobiliśmy złego tej osobie. Dodatkowo, niektórzy z nas mogą chcieć zanotować imiona ludzi, którzy ciągle nam się przypominają wraz ze związanymi z nimi negatywnymi emocjami. Najczęściej, takie wspomnienia są sygnałami z podświadomości, że w tych przypadkach również mamy jakieś niedokończone sprawy.

Niektórzy z nas chcieli od razu przeskoczyć od robienia listy do naprawiania krzywd, często w sposób tak samo kompulsywny, jak wcześniej poddawaliśmy się naszemu uzależnieniu. Odkryliśmy jednak, że, zanim zaczniemy działać, mądrze jest przedyskutować listę z naszym sponsorem, szczególnie w sytuacji, gdy dotyczy to zadośćuczynienia wobec współmałżonka, dzieci i byłych kochanków. Zabezpieczało to nas i innych na kilka sposobów. Sponsor mógł lepiej od nas zobaczyć czy rzeczywiście szczerze próbowaliśmy naprawić wyrządzone przez nas zło czy też jedynie próbowaliśmy zrzucić z siebie poczucie winy. Sponsor także mógł nam powiedzieć czy byliśmy już emocjonalnie gotowi na to, by stanąć twarzą w twarz z tymi ludźmi i czy mogliśmy zrobić to szczerze, bez wypominania im ich błędów. Jeśli zadośćuczynienie miało coś wspólnego z pieniędzmi czy nieruchomościami, sponsor pomagał nam zobaczyć z czym to się wiązało. Czasami potrzebowaliśmy również pomocy by móc dostrzec, które zadośćuczynienie miało pierwszeństwo, a które mogło poczekać na lepszy czas. Sponsor pomógł nam ocenić możliwy wpływ, jaki mogło ono mieć na osobę pokrzywdzoną. A przede wszystkim, sponsor był w stanie wyczuć czy przebaczyliśmy już tym, którzy byli skrzywdzeni przez nas, te krzywdy, które z kolei oni nam wyrządzili.

Krok „Ósmy i pół”

Poprzednia kwestia porusza bardzo ważną sprawę: przebaczenie. Często postrzegamy osoby, które skrzywdziliśmy jako tych, którzy, naprawdę lub tylko w naszej wyobraźni, są winni krzywd wyrządzonych wobec nas. Pielęgnujemy te urazy przez cały czas, gdyż nigdy tym ludziom nie przebaczyliśmy.

„Byłem przerażony, ponieważ czułem urazę do tych ludzi i nie umiałem znaleźć słów na zadośćuczynienie. Bóg jednak dał mi słowa, kiedy przyszedł właściwy czas i kiedy ja byłem gotowy.”

Gdzieś pomiędzy sporządzaniem listy a naprawianiem krzywd, jest niepisany wymóg, mówiący, że przebaczymy. (Chociaż wydaje się, że czasami najpierw musimy naprawić krzywdy *zanim* będziemy mogli przebaczyć.) Odkrywamy, że jesteśmy tak samo bezsilni wobec urazy i ducha braku przebaczenia, jak zawsze byliśmy wobec żądz, seksu czy zależności. Co więc mamy zrobić? Za pomocą Kroków pracujemy nad tym problemem tak, jak nad wszystkimi innymi.

„Musiałem po prostu przyznać, 'Nie chcę mu przebaczyć'. Niezależnie od tego, jak bardzo się starałem, po prostu nie mogłem zmusić się do odczucia przebaczenia. Wyznałem więc to Bogu i grupie. Kiedy usłyszałem, że każdy miał ten sam problem, mogłem przyznać moją bezsilność, przepracować ją według Kroku Pierwszego, Drugiego, Trzeciego oraz oddać to Bogu. Potem po prostu poprosiłem o gotowość, by mimo wszystko podjąć działanie, najpierw w moim sercu. Nie upłynęło wiele czasu, gdy usłyszałem siebie mówiącego w moim umyśle 'Tato, przebaczam ci'. Byłem do głębi poruszony, czułem jak przepływa przeze mnie przebaczenie i zostałem uwolniony.”

Podajemy próbę przebaczenia, nawet jeśli nie mamy ochoty przebaczać. Większość z nas zresztą nigdy nie czuje się wielkoduszna, aż do czasu gdy zdecydujemy się na takie wewnętrzne działanie, jakim jest oddanie naszego prawa do urazy. Praktykując przebaczenie w naszych sercach: najpierw myśląc o tych osobach, a następnie głośno, może nawet ze sponsorem, przebaczymy każdej osobie na naszej liście. Potem przebaczymy im za każdym razem, kiedy uraza powraca. Może będziemy musieli przebaczać i modlić się za nich za każdym razem kiedy o nich myślimy, dopóki się nie uwolnimy od urazy. Chęć przebaczenia i dar miłości naprawdę przychodzą, jeśli jesteśmy wytrwali.

Czym jest uraza, jeśli nie świadomą decyzją by zwrócić się przeciwko komuś, a zatem po prostu oddzieleniem? Jest to wewnętrzny gniew, wypaczenie prawdy, kłamstwo używane po to, aby zakryć naszą własną krzywdę wyrządzoną komuś. Uraza i jej towarzysze: wrogość i gniew, są nie tylko jednymi z cech charakterystycznych naszej duchowej choroby, ale także, jeśli nie zostaną oddane, są one jednymi z naszych największych obciążeń.

Dlaczego przebaczyć? Dla nas to bardzo proste. Jeśli nie przebaczymy, nigdy nie jesteśmy wolni. Jeśli nie przebaczymy, *nam* też nie zostanie przebaczone, pozostaniemy przykuci do naszych krzywd, niezdolni do tego, aby się uwolnić, aby zostawić ciemne lochy naszej przeszłości i kroczyć w promieniach słońca.

Jeśli mamy oddać sprawiedliwość temu aspektowi programu, powinniśmy go specjalnie podkreślić:

„Oddając nasze urazy, prosiliśmy o pragnienie przebaczenia wszystkim osobom winnym prawdziwych bądź wymaganych krzywd wobec nas i przebaczyliśmy każdemu z nich.”

Krok Dziewiąty

Gdy już przebaczyliśmy innym, staliśmy się na tyle wolni, aby móc zacząć naprawianie krzywd. Czytaliśmy niektóre fragmenty *Anonimowych Alkoholików* i *Dwanaście na Dwanaście*, aby uzyskać wartościowe wskazówki i kontaktowaliśmy się często ze sponsorem, podczas gdy pełni modlitwy naprawialiśmy krzywdę po krzywdzie, dopóki zrobiliśmy absolutnie wszystkiego, co tylko mogliśmy, aby naprawić każdą krzywdę bez zranienia danej osoby albo innych.

Zawsze jest jakiś sposób na to, by zadośćuczynić, nawet jeśli zraniona osoba już nie żyje, nie można jej znaleźć lub jest bezimienna. Można, na przykład, znaleźć ludzi będących w potrzebie, którym można pośrednio zadośćuczynić. To oczywiście nigdy jednak nie może zastąpić bezpośredniego zadośćuczynienia, jeśli takie jest możliwe. Niektórzy z nas zadośćuczynili na przykład prostytutkom, które spotkali na swej niszczycielskiej drodze modląc się za każdą, którą widzieli na ulicach oraz za te z ich przeszłości, które sobie przypominają. Niektórzy zadośćuczynili finansowo za przeszłe drobne kradzieże w pracy, w sytuacji, gdy bezpośrednie zadośćuczynienie mogłoby zranić ich rodziny, poprzez przepracowanie niepłatnych nadgodzin. Dla tych z nas, którzy wykorzystywali żony, mężów, czy dzieci naprawianie krzywd musi się zacząć od codziennej seksualnie trzeźwej i zmienionej postawy oraz zachowania. Później, gdy wzrastać będziemy w zdrowieniu, odkryjemy jak naprawiać krzywdy w bardziej bezpośredni sposób. Pomoc ze strony sponsora i grupy są tutaj niezbędne. Zawsze jest jakiś sposób, jeśli tylko naprawdę chcemy zadośćuczynić.

Nie ma lepszego uczucia na całym świecie niż to, które pojawia się po naprawieniu jakiejś wieloletniej krzywdy. Jest to lepsze niż ulga, która przychodzi po wyciągnięciu ciernia z ropiącego palca, przypomina ona bardziej ulgę związaną z wyciągnięciem ciernia z naszej ropiącej duszy. Operacja na duszy. Dzięki łasce Boga, zdrowiejemy, a proces uzdrawiania rozprzestrzenia się na tych, którzy są wokół nas. Jest to przygoda najwyższej wagi. Doświadczając często niepokoju, z wysokim poziomem adrenaliny, wracamy jednak do życia. Jest to moment prawdy. Powierzamy się Bogu. Odważnie stajemy twarzą w twarz nie tylko z tą inną osobą, której unikaliśmy, ale z własną osobą – tym prawdziwym potworem, przed którym całe życie uciekaliśmy. Później, kiedy już to zrobimy, przychodzi

cudowne poczucie spełnienia: uwolnienie, ulga i wielka radość. Dlaczego w ogóle tak długo czekaliśmy?

Ostrzeżenie: Tu znowu sugerujemy, żeby ci, którzy niedawno dołączyli do Anonimowych Seksoholików *nie* ujawniali swej seksualnej przeszłości współmałżonkowi czy też komuś z rodziny, którzy przedtem nic o tym nie wiedzieli, bez głębokiego namysłu i okresu seksualnej trzeźwości. A nawet wtedy, nie powinno się to dokonać bez wcześniejszej rozmowy ze sponsorem z SA albo grupą. Zwykle, kiedy przychodzimy na program, chcemy podzielić się naszym radosnym doświadczeniem z najbliższymi i wszystko od razu powiedzieć. Takie ujawnienie się może zranić naszą rodzinę albo innych ludzi, więc powinno być ograniczone do grupy, której jesteśmy częścią, aż do czasu, gdy zostanie nam wskazany jakiś mądry kierunek działania. Oczywiście, jeśli istnieje jakieś ryzyko, że sprawiliśmy, iż inni ludzie znajdują się w niebezpieczeństwie, podejmujemy natychmiastowe kroki, aby spróbować to naprawić.

Niewiele czynników może tak zniszczyć możliwość uzdrowienia naszej rodziny jak *przedwczesne* wyznanie uczynione współmałżonkowi lub rodzinie, w której święte więzi małżeńskie i zaufanie zostały naruszone. Takie wyznania mogą być nieświadomą próbą zrzucenia naszej winy na innych, chęcią wrócenia do łask albo zrobienia kolejnego pokazu naszej siły woli.

Krok Dziesiąty

„Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.”

„Nie miałem racji ...” - to najpiękniejsze słowa na świecie, które mogą zostać wypowiedziane pomiędzy dwójgim ludzi. Byliśmy świetni w mówieniu „Kocham Cię, potrzebuję Cię, chcę Cię”. To było proste. Takie słowa często z nas wypływały w powodzi mętnych uczuć, wypływały prosto z naszej choroby. A te trzy inne, proste słowa, przyznające, że nie mieliśmy racji, są najtrudniejszymi słowami do wypowiedzenia. Dlaczego?

Dlaczego były to słowa, których wymagaliśmy od innych, jednak sami nie potrafiliśmy ich powiedzieć? Dlaczego tak jest, że ze wszystkich Dwunastu Kroków, naprawianie krzywd wobec innych jest najtrudniejsze i najrzadziej stosowane? Dlaczego tak jest, że tak wielu z nas, nawet tych doświadczonych w Programie Dwunastu Kroków – często bardzo elokwentnych i po latach trzeźwości – nigdy nie potrafi zmusić się do wypowiedzenia tych słów?

Czy to dlatego, że te słowa uderzają najbardziej w nasze ego? Czy to dlatego, że zbliżają nas do poziomu drugiej osoby, a nawet zagrażają tym, że znajdziemy się poniżej jej poziomu? Czy dlatego, że odsłaniają nas w naszym najsłabszym punkcie, ukazują to, kim naprawdę jesteśmy, pozostawiając nas bezradnych i bezbronnych? Czy to dlatego, że barierą, którą te słowa mogłyby zburzyć jest nie tylko bariera, którą sami zbudowaliśmy pomiędzy nami a drugą osobą, ale także bariera pomiędzy nami a Bogiem? (W przeciwnym razie, dlaczego czuliśmy się odcięci od Boga, kiedy żywimy w sobie urazę lub nienaprawioną krzywdę?) Czy to dlatego, że po to byśmy mogli wyznać nasze przewinienia innym, musimy najpierw chcieć im przebaczyć? A któż może przebaczyć? Przebaczenie drugiemu człowiekowi jest najbardziej boskim czynem, który my, ludzie, możemy dokonać. Powiedzieć „Przebaczam Ci” jest tak trudne albo nawet jeszcze trudniejsze niż przyznanie się do winy. Jednak możemy i musimy przebaczać!

Największym osiągnięciem duszy jest zwrócenie się do drugiej osoby w odruchu pojednania. Ten Krok jest wielkim sprawcą prawdziwej duchowej jedności. Czyż istnieje lepsza szansa na wykucie prawdziwej jedności niż ta, która pojawia się w sytuacji, gdy będąc w ferworze nieporozumienia i poczucia krzywdy, przyznajemy się do błędu oraz wybaczymy? Nie ma większej więzi niż ta wywodząca się z takiej pokuty. To zespala ludzi w samym sercu ich jestestwa, tam gdzie są najbardziej poranieni. Jeśli chcemy wyzdrowieć z naszej lękowej izolacji, nie ma innego sposobu. A czy właśnie nie w ten sposób jednoczymy się z Bogiem? To duchowe spotkanie znajduje się na świętym połączeniu serc dwóch osób, w tej samej świątyni, w której spotykamy się z naszym Stwórcą. To tu chcemy zatracić się i stanąć przed sobą nawzajem w pokorze. Nie ma bardziej świętej ziemi.

Jakaż moc jest w takiej jedności, wspólnocie tych, którym wybaczone i tych, którzy z kolei wybaczą sobie nawzajem! Jest to wielkie równanie uwalniające Życie. Jeśli będziemy mieć tę moc miłości dla siebie nawzajem, nie będzie można się jej oprzeć!

Trzeźwy nie czuje się dobrze

Coś musi być nie tak z osobą, która nie potrafi zadośćuczynić w sposób prosty, szczerzy i jednoznaczny. Jeśli możemy odnieść to do siebie, podejrzewamy, że dzieje się tak dlatego, że nie do końca skapitulowaliśmy. Ciągłe jest w nas obecna postawa obsesji na punkcie własnej osoby, która leży u podstaw naszej choroby duchowej. Większość z nas pasuje do tej kategorii. Jesteśmy tak samo bezsilni wobec naszej niezdolności do zadośćuczynienia, jak kiedyś byliśmy wobec żądz, seksu i zależności. I musimy to zrobić, właśnie *dlatego*, że nie przychodzi nam to w naturalny sposób! Nie mamy ochoty naprawiać krzywd, ale to robimy, a nasze uczucia dzięki temu się zmieniają. Jeśli odkrywamy, że jeszcze nie jesteśmy gotowi do zadośćuczynienia, wracamy do Kroku Pierwszego, Drugiego i Trzeciego,

przyznajemy naszą bezsilność, oddajemy naszą dumę i powierzamy się pomocy Boga i innych.

Możliwa jest taka sytuacja, że gdy już zostaniemy uwolnieni od nałogowego uruchamiania się pocujemy się zdrowi i zaczniemy jechać na PUSTYM baku. Ciągłe jednak będą w nas obecne te same wady osobowości, które wzmacniały nasze uzależnienie. Jeśli zostaną one pozostawione same sobie, wcześniej czy później, zbiorą swoje żniwo. Dlaczego są ciągle w nas? Ponieważ one są nami. Postępujące zwycięstwo *nad* tymi wadami, a nie ich zlikwidowanie, leży w mocy Boga działającego w nas. To, z czym rzeczywiście walczymy to nie inni ludzie, ale nasza dawna natura, ta negatywna siła wewnątrz nas, której możemy być posłuszni, kiedy tylko zechcemy, siła, która zawsze chce i może skrzywdzić inną osobę. To właśnie dlatego nasz program musi przynieść owoce w naszym życiu codziennym, w przeciwnym bowiem razie nie będzie możliwe żadne wyzdrowienie.

Program na całe życie

„Prowadziliśmy nadal ...” Prosta mądrość słowa „nadal”. Istotą tego Kroku – i tego programu – jest ciągły proces. Te duchowe zasady są sposobem na zdrowe życie, a nie tylko jakąś jednorazową techniką pozwalającą na odrzucenie danego nawyku. Zastępujemy proces uzależnienia procesem zdrowienia i wzrostu. Dziesiąty Krok jest zatem kontynuacją poprzednich Kroków: moralnego obrachunku związanego z Krokiem Czwartym i Piątym, kapitulacji naszych krzywd w Kroku Szóstym i Siódmym, oraz zadośćuczynienia w Kroku Ósmym i Dziewiątym, a wszystko to oparte na podstawie naszego osobistego poddania się w Krokach Pierwszym, Drugim i Trzecim oraz praktykowane każdego dnia, w zwyczajnym świecie codzienności. Codziennność jest areną, na której program ten może wypróbować swą prawdziwą siłę. Gdyż dopiero wtedy, kiedy spotykamy

Losu wściekłego pociski i strzały ...
Ból serca, a z nim niezliczone wstrząsy,
Które są ciałą dziedzictwem⁸

dostrzegamy z czego jesteśmy ulepieni i przyznajemy się do tego, w jak wielkiej jesteśmy potrzebie. Nasze relacje z innymi są probierzem, gdyż to współmałżonek, dzieci, rodzice, rodzeństwo, szef, współpracownicy i bracia z programu, wszyscy oni, reprezentują największe potencjalne źródła konfliktów i emocjonalnego cierpienia, a równocześnie stanowią największą szansę na zastosowanie w praktyce tych zasad, a dzięki temu stworzenia jedności i uzdrowienia.

„Zadośćuczynienie wydaje się być najlepszym treningiem dla zmieniania moich wad charakteru. Sprawia ono, że pomyślę dwa razy zanim otworzę moją niewyparzoną gębę, wiedząc jak bolesna jest perspektywa naprawiania krzywd.”

Nowy nawyk

Jesteśmy ludźmi potrzebującymi. Nasza obsesja na punkcie własnej osoby idzie na czele, krocząc razem z dumą i urazą. Potem idą lęk, wątpliwości, nieuczciwość, a na końcu wszystkie inne nasze okropności. Tym, czego rzeczywiście ciągle potrzebujemy to widzieć siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy, a także widzieć innych, takimi, jacy oni z kolei naprawdę są. Ciągłe musimy też poprawiać swoje błędne postawy i działania w odniesieniu do innych ludzi w naszym życiu. Potrzeba nam również nauczyć się tego, jak możemy przywrócić dobre relacje i jedność z ludźmi. W ten sposób mamy nauczyć się nowego nawyku: bezustannego sporządzania naszego osobistego obrachunku.

Zamiast patrzeć zawsze i tylko na innych, zaczynamy przyglądać się sobie. Zawsze żyliśmy dla siebie. Teraz *przyglądamy* się sobie. Jest to program rachunku sumienia, czy też analizy własnej osoby, który rozwija się powoli w procesie uczestniczenia w mitingach, w popełnianiu błędów, krzywdzeniu, uczeniu się dostrzegania i przyznawania do wyrządzonych krzywd oraz w zadośćuczynieniu za te krzywdy. To dlatego, w praktyce, tak wielu z nas zaczęło stosować codzienne pisanie, jako część pracy nad Dziesiątym Krokiem, jak to zostało zaproponowane i omówione w *Dwunastu Krokach i Dwunasty Tradycjach* i Szóstym Rozdziale *Anonimowych Alkoholików*. Ponadto, po na przykład jakimś emocjonującym przeżyciu, siadamy i pytamy siebie: Dlaczego *jestem* poruszony? Gdzie *ja* się myliłem? Co *ja* zrobiłem albo czego nie zrobiłem, co w efekcie sprawiło, że czuję się w ten sposób? Jak *ja* mogę to naprawić? Ten sposób pytania samego siebie i zapisywania odpowiedzi może zdziałać cuda.

Nad Dziesiątym Krokiem możemy pracować gdziekolwiek. Wszędzie tam, gdzie mamy kontakt z ludźmi, szczególnie w domu, w pracy i na mitingach. To są właśnie te miejsca, w których coś się dzieje, gdzie toczy się życie, gdzie są ludzie i gdzie pojawia się nasza przebiegłość, oszustwo i potężne ego. Przepracowujemy to natychmiast, na miejscu, tak blisko ferworu wydarzeń jak tylko możemy. Nie ma szybszego, lepszego i innego sposobu by wyzdrowieć.

8 Shakespeare, *Hamlet*, tłum. M. Słomczyński. (przyp. tłumacza)

„Ja jestem kluczem”

Poniższa historia jest opisem doświadczenia jednego z braci, ilustrującym zmianę postawy stanowiącej klucz do najważniejszej zasady naszego programu – zadośćuczynienia:

Wreszcie wygarnąłem mojej żonie. Musiała poprosić o pomoc by się zmienić, nie miała innego wyjścia! Będąc jej mężem przez lata i od jakiegoś czasu trzeźwym, wiedziałem, kiedy była rozwalona. Zdiagnozowałem ją jako uzależnioną od telewizji, buntowniczą, ślepą na prawdę o sobie i niezdolną do zmiany. Opis wyglądał niepokojąco znajomo, ale byłem zbyt pewny siebie, by pomyśleć, że kiedykolwiek mógłby pasować do mnie. Przygwoździłem ją i czułem się nieźle w związku z całą tą sprawą. To było ultimatum: zmień się albo do widzenia.

Wyjechałem na weekend na ryby z innym seksoholikiem, po to, aby wyrwać się z całej tej sytuacji. W powrotnej drodze, gdy wreszcie swobodnie sobie rozmawialiśmy o naszych identycznych problemach, nagle oświeciło mnie. To *ja* byłem kluczem do problemu, to moja postawa była niewłaściwa.

Czekałem aż *ona* się zmieni, a nie zdawałem sobie sprawy z tego, że to właśnie moja postawa uniemożliwiała tę zmianę. Ta kobieta była ze mną połączona. Połączona ze mną na dobre i na złe – w sposób duchowy. Nie rozumiałem tego, ale kiedy moja postawa była negatywna, odrzucająca, krytyczna, wtedy moja żona była włączona w moją chorobą duchową.

Dostrzegłem, że gdyby Bóg czekał najpierw na moją zmianę, zanim zaczął pracować dla mojego uzdrowienia, wciąż byłbym zgubiony albo już martwy. To właśnie wtedy, gdy ciągle jeszcze byłem ułomny, On robił najwięcej, aby mnie przywołać. Patrząc w przeszłość na całą tę sprawę widzę to teraz wyraźnie. Bóg cierpliwie prowadził mnie przez całe lata, zanim miałem choćby najmniejszą samoświadomość i uczciwość. Kiedy byłem na dnie, On prowadził mnie Swoją najwspanialszą, bezinteresowną miłością, a robił to po prostu dla *mnie*, pomimo moich błędów, właśnie *dlatego*, że byłem ułomny i bezsilny.

I w dokładnie ten sam sposób, jak odkryłem w powrotnej drodze znad jeziora, miałem traktować i kochać swoją żonę. Nie jako *żonę*, ale jako inną osobę na programie, niezależnie od tego czy była na nim czy nie! Miałem ją traktować tak, jak Bóg i inni traktowali *mnie*. Tak więc, gdy wracaliśmy razem z moim przyjacielem z SA, po tych godzinach szczerych rozmów, moja postawa się zmieniła.

Gdy wróciłem do domu, już po pierwszej reakcji żony na mnie, jej pierwszym ostrożnym spojrzeniu, poznałem, że odpowiedziała na moją zmianę postawy wobec niej. Wyczuła to, wiedziała bez słów. I podobnie, jak ja się nagle zmieniłem, ona również się zmieniła.

Wyczuwałem to. Moje negatywne nastawienie uległo zmianie – przyjąłem ją taką, jaką była. A ona wtedy naprawdę się *zmieniła*!

Ta kobieta, moja żona, jest jednością ze mną. Nie rozumiem tego. Ale teraz, zamiast być włączona w moją urazę, krytycyzm oraz potępiającego i odrzucającego ducha, jest włączona w moje własne zdrowienie.

Chociaż tego nie chcę, to ja jestem jednak kluczem. *Jestem* tym, co dostaję, a miara, którą daję, staje się miarą, którą dostaję z powrotem. Modlę się do Boga o chęć podniesienia tego klucza i otwarcia drzwi miłości.

Krok Jedenasty

„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.”

Wiara, która działa

Doskonalsza więź z Bogiem? Kiedyż to mieliśmy jakąś prawdziwą więź? W ciągu całej naszej wędrówki przez Kroki od Pierwszego aż do Dziesiątego, o ile się nie oszukiwaliśmy. Nasze przyznanie się do bezsilności miało być poddaniem się Bogu. Zmiana naszej postawy miała zaowocować powierzeniem Mu naszego życia. Obrachunek moralny był naszym wyznaniem tego, kim rzeczywiście byliśmy dla Boga. Te tysiące „telegramów”, stanowiących wołanie o pomoc – w odpowiedzi, na które, chwila po chwili, nadchodziło doświadczenie ulgi od naszych obsesji i wad – było uciekaniem się do Boga, zamiast do samego siebie. A pokuta wobec tych, których skrzywdziliśmy i porzuciliśmy, w cudowny sposób otworzyła drogę do przywrócenia jedności z Bogiem.

W niewielkim stopniu zdawaliśmy sobie sprawę z tego, że w podejmowaniu tych wszystkich działań na rzecz przeżycia, trzeźwości i pokoju, znajdowaliśmy naszego Boga! Dopóki trzymaliśmy się naszych żądz, Bóg pozostawał dla nas ukryty. Jednak teraz, gdy już zburzyliśmy mur wzniesiony przez nasze błędy i krzywdy wobec innych ludzi, nic już nie stało pomiędzy nami – Bóg był wewnątrz nas.

„Naiwni, niewidomi, słabi,
Jestem Tym, którego szukacie! ...” (Francis Thompson)

Jakie mamy zatem szczęście, że jesteśmy aż tak bardzo potrzebujący, że musimy znaleźć to, czego naprawdę szukały nasze żądze – miłującego Boga, który jest naszą ucieczką i naszą siłą.

Dążenie do Boga jest tak naturalne jak oddychanie. Większość ludzkości modliła się od samego początku. Człowieka nazwano „modlącym się zwierzęciem”. Problemem nie był Bóg. To coś z *nam* było nie tak. Nasze błędy i krzywdy oddzieliły nas, nie od modlitwy do Boga (wielu z nas robiło to aż do znudzenia), ale od jedności z *naszym* Bogiem. W rezultacie, mieliśmy mylne wyobrażenie Boga, więc byliśmy straceni dla prawdziwego Boga. Albo był dla nas mściwym tyranem, do którego baliśmy się zbliżyć, wielką Postacią Władzy, Świętym Mikołajem albo jakimś innym odbiciem naszych wypaczonych postaw i dysfunkcyjnych relacji. Zachowywaliśmy się tak, jakby nasze „bycie grzecznym” (nie uruchamianie się) w jakiś sposób dawało nam prawo do „bycia niegrzecznym” (uruchamiania się). Próbowaliśmy manipulować bądź targować się z Bogiem tak, jak robiliśmy to z innymi! Tworzyliśmy bożka dopasowanego do naszej choroby. Jeśli od czasu do czasu udało nam się za darmo wskoczyć na karuzelę i zrobić rundkę, byliśmy na tyle przesądni, by wierzyć, że nasz sposób czy nasz bożek działa. Próbowaliśmy, więc załapać się na następne darmowe okrążenie na tej karuzeli. Niektórym z nas nigdy się to nie udało, innych z kolei w ogóle nie obchodziło to, czy da się to zrobić bez ponoszenia kosztów czy nie – i tak ciągle płacili za wstęp.

Nic dziwnego, że tak naprawdę ta nasza fałszywa „wiara”, w niczym nam nie pomagała. I nic dziwnego w tym, że tym, czego tak naprawdę chcieliśmy było wypełnienie tej wielkiej pustki, którą mieliśmy w sercu naszego jestestwa oraz łaska prawdziwej, pomagającej nam żyć wiary.

Jaki rodzaj Boga?

Nie przejmując się zbytnio kim On jest albo jaka jest Jego wola względem nas, uparcie próbowaliśmy używać Boga dla naszych egoistycznych celów, co nie tylko nie pozwalało nam zobaczyć kim w rzeczywistości jesteśmy, ale także kim On jest. W ten sposób, mając wszystkie te swoje fałszywe bóstwa, których się kurczowo trzymaliśmy – żądze, seks, ciało mężczyzny lub kobiety, innych uzależnionych od nas ludzi, rzeczy, przyjemności, jedzenie, pracę, pieniądze, sukces – niektórzy z nas równocześnie ciągle instynktownie podejmowali różne praktyki religijne, niezależnie od tego, z jakim wyznaniem by nie one nie wiązały, nie mogąc odkryć tego, co kryło się po drugiej stronie naszego bałwochwalstwa.

Jeżeli jednak Bóg rzeczywiście chciał nam pomóc, lecz nie takim, jakimi sami się postrzegaliśmy, ale takim, jakimi naprawdę byliśmy? Jeżeli On widział nas ze wszystkimi naszymi przewinieniami i stał się jednym z nas, aby umożliwić nasze uwolnienie? Jeżeli tak by było naprawdę, to oznaczałoby, że możemy zaprosić Boga do naszych błędów! W ten sposób my, którzy nie mieliśmy żadnej władzy nad naszymi błędami, moglibyśmy zostać uwolnieni od ich mocy za każdym razem, gdy oddawalibyśmy je Bogu.

Czy nie widzieliśmy tego w naszym własnym doświadczeniu? Za każdym razem, gdy stajemy w obliczu pokusy wewnętrznej lub zewnętrznej i gdy wtedy kapitulujemy, czyż nie zostajemy uwolnieni od jej mocy? Kiedykolwiek spełniamy ten prosty warunek kapitulacji, jesteśmy ocaleni od uruchamiania się. Możemy nie rozumieć *jak* Bóg to robi, nie ma to jednak żadnego znaczenia. To, że jest to Jego zwycięstwo, a nie nasze, nie budzi wątpliwości, gdy weźmiemy pod uwagę naszą niezdolność do ocalenia samych siebie.

Więź naturalna

Jeżeli to wszystko jest prawdą, to jak wielkie mamy szczęście, doświadczając tak oczywistej i nieustannej potrzeby wzywania takiego właśnie Boga, aby nas uwolnił, prowadził i obdarzył pokojem. Jak drogocenny jest przywilej bycia pod Jego wpływem i pod Jego prowadzeniem, z którego możemy korzystać, o ile rzeczywiście pogodziliśmy się z Nim w tych pierwszych dziewięciu krokach. I jakże naturalna jest w takiej sytuacji modlitwa.

Tak samo, jak powietrze jest oddechem życia dla naszych ciał, tak modlitwa staje się oddechem życia dla naszego ducha. Jest sposobem, w jaki tworzymy naszą Więź. Tak, jak rozmowa z innym we wspólnocie przebaczenia jest środkiem przekazywania życia pomiędzy ludźmi, tak modlitwa jako wyraz naszego wewnętrznego ja, jest środkiem, poprzez który jednoczymy się z Bogiem. I jest, po prostu, taka naturalna! To właśnie dlatego musimy się nauczyć chodzić w świetle i być we wspólnocie ze sobą nawzajem i dlatego też tak ważny jest właściwy rodzaj mityngów. Właściwa wspólnota z innymi jest tak samo ważna, jak właściwa wspólnota z Bogiem. Jeżeli mówimy, że mamy tę drugą, nie mając przy tym tej pierwszej, mylimy się.

Modlitwa zatem staje się nie tyle sprawą proszenia o coś, ale raczej środkiem pozwalającym żyć i wzrastać wewnętrznej osobie. Modlitwa i medytacja spotykają się w tym miejscu, obie oferują sposoby jedności z naszym Bogiem. Spełnienie, pokój i odpoczynek.

Podczas, gdy medytacja w węższym sensie oznacza wyciszenie i otwarcie wewnętrznej osoby na Boga, modlitwa jest tym, co wyrażamy na głos lub w myślach, niezależnie od tego w jakim jesteśmy stanie, miejscu lub czasie. Często modlitwa i medytacja stają się tym samym.

„Modłę się, kiedy czuję potrzebę pomocy. Na przykład, gdy znowu zaatakowała mnie jakaś uraza lub jestem w sytuacji

stresującej, doświadczam pokusy albo czuję tę wielką pustkę wewnątrz. Sięgam po obecność Boga mówiąc: „Sięgam po Twoją obecność teraz.” Nieustannie staram się kierować swój umysł ku Bogu, podtrzymując poczucie jego obecności przy mnie. On jest ze mną i jest obecny w tej sytuacji. Wtedy problem stopniowo znika. To tak jakbym został wzięty do samolotu, który unosi się ponad to, czego doświadczam i wtedy znowu czuję tę jedność.”

Nauka modlitwy w trzeźwości jest jak nauka chodzenia i mówienia, nikt nie może nam powiedzieć jak to się robi albo zrobić tego za nas. Uczymy się jej po prostu poprzez jej podejmowania, tak samo jak wszystkiego innego na tym programie. Zaczynamy po prostu rozmawiać z Bogiem.

Hałaśliwie dusze

Wydaje się, że wielu z nas przychodząc do Anonimowych Seksoholików, przez większość czasu ma swoje wnętrze wypełnione hałasem. Zanieczyszczenie. Możemy z początku nie zdawać sobie z tego sprawy, gdyż tworzyło się to stopniowo w ciągu lat i nie odczuwamy tego jako czegoś nienormalnego. Staliśmy się coraz bardziej zależni od wypełniania naszych uszu (i ust?) „hałasem”. Przenika on nasz nowoczesny świat, zalewając nas impulsami sensorycznymi każdego możliwego rodzaju.

Jako, że jesteśmy tacy, jacy jesteśmy – a więc uzależnieni – stało się to częścią naszej choroby. Życie bez hałasu wydaje się nienaturalnie. Kiedy gdzieś idziemy, żeby „się wyrwać od tego wszystkiego”, zwykle bierzemy hałas z nami, w tej czy innej formie. Światowe zapasy są zawsze pod ręką omamiając i „zabawiając” nas „różnymi” rodzajami „lepiej” i „więcej”. Ten hałas pomaga odwrócić naszą uwagę od własnego braku duchowej harmonii, a także sam w sobie karmi w nas ten dysonans. Potrzebne jest *cokolwiek*, byle byśmy nie przeżywali naszych uczuć i nie widzieli jacy jesteśmy w środku. Cokolwiek, byle tylko nie pozwolić nam na wyciągnięcie rąk po wodę życia, jedyną, która gasi pragnienie.

To dlatego, kiedy przestajemy się uruchamiać i odstawiamy nasz główny narkotyk, możemy czuć się niespokojni, zatroskani lub podekscytowani.

„Nigdy nie mogłem ustać spokojnie. Całe życie gdzieś biegałem. Nie mogę być sam ze sobą. Najlepszą rzeczą, od której mogłem zacząć w trzeźwości była prosta modlitwa, a nawet to było zwykle w biegu. Musiałem wejść w sprawę tej modlitwy i medytacji jak małe dziecko, jeden niepewny krok naraz.”

Medytacja

Któż zna wszystkie efekty nieustannej, sztucznej stymulacji obecnej w dzisiejszym środowisku? Medytacja, natomiast, już dawno okazała się nie tylko korzystna dla umysłu i ciała, ale stanowi ona jedną z najlepszych naturalnych metod wyciszenia naszego wewnętrznego niepokoju. Takie rezultaty mogą pojawić się w medytacji nawet niezależnie od jakiegoś skojarzenia modlitewnego czy religijnego.

Jednak dla nas medytacja bez pracy nad pierwszymi dziesięcioma Krokami może udaremnić osiągnięcie zamierzonego rezultatu. Jeśli będziemy medytować bez uprzedniego oddania Bogu naszej woli i życia, to z czym będziemy się wiązać? Jak nasze oko wewnętrzne może prawidłowo widzieć bez stanięcia wobec naszych własnych błędów? A czy bez postawy szczerego pragnienia, aby naprawić wyrządzone przez nas krzywdy, możemy mieć nadzieję na poznanie Dobra? Niektórzy z nas mają takie doświadczenie, które wskazuje, że kiedy jesteśmy „w złym miejscu”, możemy w medytacji rzeczywiście nawiązać więź z ciemną stroną samego siebie. Przecież w końcu dostajemy odzwierciedlenie tego, kim naprawdę jesteśmy.

Możemy w różny sposób pracować nad Krokami, ale najbardziej korzystna jest praca nad nimi we właściwej kolejności. Rozdział dotyczący Jedenastego Kroku w „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” proponuje, dla tych, którzy nigdy tego nie robili, praktyczny wstęp dotyczący tego, jak zacząć medytację. Poniżej przedstawiamy doświadczenie jednego członka SA:

Zwykle zaczynam dzień od czytania jakiegoś fragmentu z książki poświęconej programowi, z literatury religijnej lub z Pisma Świętego. Proszę Boga, aby zachował mnie tego dnia w trzeźwości od moich żądz, uraz i innych negatywnych emocji, wspominam też wtedy wady, które ostatnio podnosiły swoje łby i sprawiały mi kłopoty.

Praktyka ta mi nie pomaga, jeśli żywię jakąś urazę albo podtrzymuję nieprzebaczającą postawę. W takiej sytuacji mój umysł odpłyne i skupi się na innych w negatywny sposób, aż w końcu będę musiał przestać. Nie pomaga mi to również, gdy mój umysł jest pełen obrazów pochodzących z mediów, które zapamiętałem z poprzedniego dnia lub wieczoru.

Potem medytuję korzystając z fragmentu tekstu albo zwrotu, który utkwił mi w myślach. Mogę też użyć imienia Pana lub wyrażenia z psalmu dwudziestego trzeciego lub modlitwy „Ojcie Nasz”. Powtarzanie na głos pomaga mi się wyciszyć, a często zdarza mi też, że nagle orientuję się, iż powtarzam to sobie w myślach. Przeszedłem przez etapy, kiedy różne zwroty albo sposoby zwracania się do Boga były ważniejsze dla mnie w danym okresie życia. Kiedy się wyciszam, często doświadczam delikatnego pokoju wynikającego z jedności i zjednoczenia. Moja modlitwa i

zdolność wyciszania polepsza się wraz z upływem lat, jednak zdarzają mi się też okresy oschłości, kiedy wydaje się, że muszę się wycofać i nie robić tego na siłę. Być może to oznacza, że wtedy muszę popracować trochę nad sobą.

Często podczas medytacji, przychodzą mi na myśl inni ludzie, więc modłę się za nich albo modłę się, żeby Bóg wprowadził Swoje Królestwo do jakiegoś miejsca lub przedsięwzięcia tak, aby spełniła się tam Jego wola.

W ciągu dnia, jeśli jestem zdenerwowany, mam kłopoty lub czuję niepokój, idę gdzieś sam i medytuję przez kilka minut albo tyle czasu, ile mogę na to wygospodarować. To nigdy nie zawiodło i zawsze przynosiło mi pokój.

Medytacja jest wskaźnikiem tego, jacy naprawdę jesteśmy wewnątrz. Ona pokazuje czy kanały są otwarte, jasne, czyste i spokojne. Często nie są, ale w ten sposób możemy się uczyć. Medytacja jest czymś, co podlega ewolucji. Powoli zaczynamy od choćby kilku minut na początku, a potem, kiedy odkrywamy jakie owoce w nas ona rodzi, poświęcamy na nią więcej czasu.

Istotą Jedenastego Kroku jest *wpuszczenie Boga do każdej pokusy, do każdego uczucia, trudności, sukcesu, porażki, smutku i radości*. To prawdziwe zjednoczenie ze Źródłem naszego życia.

Krok Dwunasty

„Przebudzeni duchowo dzięki tym krokom, staraliśmy się nieść posłanie innym seksoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.”

Jest to Krok, którego nie potrzebujemy pisać i nie można go zrobić. Jest to nieunikniony *rezultat* tego, co już się wydarzyło. Jeśli jakaś osoba doświadcza rzeczywistości Kroków od Pierwszego do Jedenastego, to całą sobą okazuje prawdę tego nowego życia.

Pozostanie w trzeźwości to nasz cel początkowy, duchowe przebudzenie zaś jest niezamierzonym rezultatem. Jeśli nasze doświadczenie poucza nas o czymkolwiek, to przede wszystkim mówi, że nie ma *uzdrowienia* bez takiego przebudzenia. A to, czym różni się zwyczajne nie uruchamianie się (bycie „na sucho”)⁹ od uzdrowienia jest rozpoczęcie nowego życia. Jeśli chcemy zachować nasze dawne życie nienaruszone, takie samo, tylko po prostu bez nałogu, tak naprawdę nie chcemy uzdrowienia, gdyż nasza choroba *jest* dawnym sposobem życia.

Przebudzenie

Jakie są „rezultaty Kroków”? To wynikająca z Pierwszego Kroku kapitulacja wobec rzeczywistości naszej bezsilności, przyznanie, że jesteśmy seksoholikami i że nasz własny sposób nie działa. To nasze powierzenie się Bogu, jako temu, który może przywrócić nam zdrowie (Krok Drugi i Trzeci). To nasza zdolność widzenia i odkrycia przed innym człowiekiem prawdziwej naszej natury (Krok Czwarty i Piąty). To oddanie wszystkich naszych braków, których stajemy się świadomi i proszenie Boga, żeby je zabrał (Krok Szósty i Siódmy). To pragnienie zadośćuczynienia za wszystkie nasze krzywdy (Krok Ósmy, Dziewiąty i Dziesiąty). To świadoma więź z prawdziwym Źródłem naszego życia (Krok Jedenasty). Przebudzenie do życia.

Najważniejszym skutkiem pracy nad Krokami nie jest fizyczne lub emocjonalne przebudzenie, choć praca ta obejmuje je także, ale przebudzenie duchowe, gdzie duch, który był umarły dla Boga, innych i dobra staje się żywy dla Boga, żywy dla innych i żywy dla dobra. Duchowe przebudzenie to nie jest jedynie bycie trzeźwym, czy też przebudzenie do poznania wiedzy o Krokach, wiara w Kroki lub psychologiczne rozumienie mechanizmu, który sprawia, że Kroki działają. Jest nim raczej zmiana stanu, przebudzenie tego, co dawniej było umarłe.

Posłanie

Przebudzeniu temu, już od samego początku towarzyszy pragnienie podzielenia się nim z innymi ludźmi. To pragnienie rodzi się spontanicznie we wnętrzu zdrowiejącego serca: „Pragnę podzielić się tym co dostałem. *Muszę rozdać to co dostałem*”. Powinniśmy jednak być pewni jakie jest naprawdę posłanie, które niesiemy. Posłuchajcie jak przedstawia to jeden z braci:

„Jedyną rzeczą, o której mogę świadczyć, jest prawda mojego własnego doświadczenia. Ponieważ to samo pragnę usłyszeć od innych. Pragnę widzieć i słyszeć rzeczywistą prawdę o czymś życiu wewnętrznym i zachowaniu, z którą mogę się identyfikować. Nie chcę, żeby mi ktoś prawił kazania. Poznanie prawdy o religii czy programie nie pomogło mi. Poznanie i przyznanie prawdy o mnie samym było tym, co pozwoliło mi przekroczyć próg do nowej drogi życia. To prawda o mnie samym – prawda nie idealna – przyciąga innych, a nie całe to prawienie kazań.”

⁹ Jest to zastosowanie terminu AA „pijany na sucho” do SA. Termin „pijany na sucho” odnosi się do osoby, która nie pije, jednak nie zajęła się problemami, które doprowadziły ją do picia, a jej trzeźwość nie jest trwała. „Pijany na sucho” powróci do picia. Seksoholik „na sucho” powróci do uruchamiania się seksualnie, jeśli nie zacznie na poważnie pracować nad Krokami i nie zajmie się problemami, które powodują chore zachowania. (Przyp. tłum.).

Jeśli ciągle pozostajemy żywi dla naszego dawnego sposobu życia, martwi zaś dla Boga i martwi w naszych błędach, postaniem, które niesiemy jest choroba i śmierć. Niezależnie od tego czy jesteśmy trzeźwi czy nie i nawet niezależnie od tego czy słowa płynące z naszych ust są całkiem prawdziwe, nie możemy nieść postania *życia*. Jeśli natomiast umarliśmy dla naszych błędów i żyjemy dla Boga, postaniem, które niesiemy jest życie, nawet jeśli mówimy niewiele, nieuczenie i niepewnie.

Życie rodzi życie. Pragniemy, aby inni wyzdrowieli. Jednym z paradoksów świata duchowego jest to, że jeśli go nie przekazemy dalej, nie będziemy mogli tego zatrzymać. Uczymy się jak być otwartymi na potrzeby innych, będąc hojnymi dla samych siebie.

Praktykowanie zasad

Zakończenie Dwunastego Kroku, „i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”, nie jest końcem, ale początkiem dla nas. Nasze zdrowienie ze swej natury, musi wykroczyć poza jedynie zaprzestanie uruchamiania się. Żądza i zależność są czymś więcej niż chorymi, zewnętrznymi sprawami. Uderzają one w samą istotę naszej więzi z Bogiem i z innymi ludźmi oraz od dawna niszczą samo serce naszego człowieczeństwa. To właśnie to serce musi zostać odnowione. Jeśli mamy oddać sprawiedliwość temu aspektowi naszego programu, powinniśmy go szczególnie podkreślić i nazwać Krokiem „Dwunastym i Pół”.

„Spełnialiśmy uczynki miłości, aby poprawić nasze relacje z innymi ludźmi.”

Podkreślaj aspekt pozytywny

Negatywna trzeźwość nie działała. Była uciążliwa, niebezpieczna i krótkotrwała.

„Nie szukałem mojej żony. Nie uprawiałem seksu z samym sobą. Nie oglądałem tych zdjęć ani nie chodziłem do tych miejsc. Nie, nie, nie ... Przez długie miesiące NIE byłem. Dopóki pewnego dnia, NIE już nie wystarczyło i z powrotem tam wróciłem”.

Zrozumieliśmy, że jeśli nie odkryjemy tego, co nasze żądze próbowały bez powodzenia napęłnić, nie uda nam się wyzdrowieć. Mieliśmy do wyboru albo wypełnić tę pustkę czymś prawdziwym albo nie mieć już nic oprócz negacji. Albo zaczęliśmy spełniać uczynki miłości albo skończyliśmy kierując się z powrotem do tego bezsensownego fałszu, który nazywaliśmy „kochaniem się”.

Odkryliśmy również, że poprawienie naszej świadomej relacji z Bogiem było niemożliwe bez poprawienia naszej świadomej relacji z innymi ludźmi. Obie te relacje zostały razem zerwane, więc obie musiały zostać razem uzdrowione. Był to jedyny sposób, który przyniósł nam pokój. Nie mogliśmy mieć jednej z tych relacji bez drugiej. My, którzy tak naprawdę nie kochaliśmy ani żony ani męża ani dzieci, rodziców, brata, siostry, których widzieliśmy – nie mogliśmy kochać Boga, którego nie byliśmy w stanie zobaczyć.

Uzdrowienie nie może być dla nas pełne, jeśli zabraknie w nim pozytywnej trzeźwości uzdrowionych relacji z innymi ludźmi. Często dostrzegamy, że nasze ubóstwo i chore relacje rozpoczęły się w dzieciństwie w dysfunkcyjnym środowisku. Po jakimś czasie trwania w trzeźwości i znajdując się na drodze do zdrowienia, wielu z nas zaczyna czuć potrzebę przyjrzenia się i pracy nad tą zaniedbaną dziedziną naszego życia.

Robienie tego, co nie przychodzi nam naturalnie

„Miłość” jest jednym z najbardziej nadużywanych słów. Dlatego właśnie nie mówimy o kochaniu, ale o spełnianiu *uczynków* miłości. Podobnie jak miało to miejsce w przypadku wiary, odkryliśmy, że miłość nie jest uczuciem, ale postawą przejawiającą się w działaniu. Spełnialiśmy zatem uczynki, o których wiedzieliśmy, że powinniśmy je spełniać wobec innych, właśnie dlatego, że nie mieliśmy na to ochoty. Uczucia przyszły potem. Miłość dla nas to *spełnianie* uczynków – spełnianie tego, co *nie* przychodzi naturalnie.

„Pomimo tego, że wiedziałem, iż muszę się wyrwać z samego siebie, spojrzeć na moją żonę i uśmiechnąć się, wiedziałem również, że nie potrafię tego zrobić. Nie wiem dlaczego. Jeśli jednak po prostu to zrobiłem, pragnienie przychodziło.”

Zaczynamy chodzić na mitingi i uczestniczyć we wspólnocie programu, zanim poczukujemy, że tego chcemy. Przestajemy uprawiać seks, pożądać, karmić urazy, zanim poczukujemy, że potrafimy. I zaczynamy spełniać właściwe uczynki wobec innych zanim poczukujemy, że chcemy je spełniać w naturalny dla nas sposób. To jest paradoks tego „niemożliwego” programu.

Jak możemy zatem to wszystko robić, skoro czujemy się tak bezsilni, a w dodatku nie jesteśmy nawet pewni, czy tego chcemy? Po prostu mamy Boga, który działa i nam pomaga. To Jego sprawa, by nas podnieść z martwych! Jednak „wiara bez uczynków jest martwa”. Otrzymujemy tę moc, *gdy podejmujemy działanie*, nie przedtem.

„Po chyba stu takich przypadkach zacząłem się wreszcie uczyć, że kluczem do robienia tego, co nie przychodziło mi naturalnie była kapitulacja, klucz do całego tego programu. Klucz do mojego własnego szczęścia. Kiedy nie ufam moim własnym uczuciom i po prostu idę do przodu i robię to, co jest dobre, cud wydarza się i wydostaję się ze swojej ciemnej dziury.”

Wielu z nas odkryło, że gdy takie działania staną się już nawykiem i zostaną włączone w nasze życie codzienne, wtedy rzeczywiście zaczynamy się zmieniać. Stajemy się ludźmi lepszymi, a w rezultacie tego szczęśliwsi, ze sobą samym i z innymi.

Rezygnacja z zachcianek

W poprzednich Krokach uświadomiliśmy sobie, że naszą naturalną tendencją było branie od innych i używanie ich jako dodatków do naszego życia, w podobny sposób jak używaliśmy jedzenia, picia lub rozrywki. Teraz zaczynamy się uczyć jak rozpoznać i oddać ten „naturalny” impuls, jak odmówić sobie prawa do nadużywania kogokolwiek i zacząć dawać siebie bez myśli o dostaniu czegośkolwiek w zamian, poza spokojem własnego umysłu i wolnością. „Miara, którą dajemy jest miarą, którą otrzymujemy z powrotem”.

„Kiedy trawa wydaje się bardziej zielona po drugiej stronie ogrodzenia, zaczynam podlewać własny trawnik”.

„Na początku, tym co dawało mi najwięcej praktyki w dawaniu, było spotkanie obiektów żądz. Dojrzałem do tego, aby zdać sobie sprawę, że przez upajanie się, wzmocnionym przez fantazje, obrazem tej osoby, brałem. Z lub bez jej zgody, przez moje spojrzenie pełne żądz, brałem coś przemocą od tej osoby. Miałem ją. Zacząłem więc modlić się za każdą osobę, którą moje oczy chciały schwycić. Na początku wydawało się to niemożliwe. Czułem się tak, jakbym robił już chyba wszystko, co... . Ale gdy tylko to zrobiłem, okazało się, że zniknęła żądz, a ja odczułem tę wielką ulgę. Mówiłem cokolwiek, na przykład „Proszę pomóż jej”, po prostu po to, żeby to wyszło ze mnie, a nie, żebym to ja wciągał ją w siebie. Taka modlitwa dawała mi satysfakcję! A żądz nigdy tak naprawdę mi jej nie dawała. Gdzie ja byłem przez cały ten czas?”

Gdy dajemy jesteśmy karmieni do syta. Zostajemy nakarmieni rozdając nasz chleb innym ludziom. Nie dzieje się to wcześniej, ani też nie dostajemy więcej niż nam trzeba w danym czasie.

To jest właśnie to, czego tak naprawdę przez cały czas szukaliśmy, pożądaliśmy, seksualizowaliśmy i braliśmy. Poprzez branie odizolowaliśmy się od innych ludzi, od nas samych i od Boga. Poprzez dawanie, odnaleźliśmy prawdziwą jedność z innymi i z Bogiem, a wtedy objawiła się miłość sama w sobie. Wślizgnęła się ona nierozpoznana przez tylne drzwi. Zostaliśmy „zaskoczeni przez radość”¹⁰.

Prawdziwa Jedność

Zauważyliśmy, że prawda odkryta w *Dwanaście na Dwanaście* opisuje dokładnie nasz przypadek: „Przed wszystkim nie chcieliśmy i nie mogliśmy uznać tego, że całkowicie brak nam było zwykłej umiejętności nawiązania partnerstwa z drugim człowiekiem.” (str. 54)

Wielcy „kochankowie” byli tak naprawdę kalekami miłości, ale nie zdawali sobie z tego sprawy. Nasi partnerzy seksualni znaczyli dla nas niewiele więcej niż kolejne numerki do zaliczenia lub zmaterializowane fantazje, które wytropiliśmy, złapaliśmy, posiadaliśmy i, wcześniej czy później, porzuciliśmy. W romantycznych związkach seks był zmieszany z żądzą lub niezdrową zależnością. Często nasi współmałżonkowie, oprócz bycia obiektami seksualnymi, stawali się także figurami rodziców i obiektami zależności. Jakie mieliśmy szanse nauczenia się jak normalnie wchodzić w relacje z kimkolwiek, skoro serce naszego „narządu do tworzenia związków” było tak bardzo zepsute.

Odkryliśmy, że byliśmy tak samo bezsilni w próbowaniu nawiązania zdrowych relacji z innymi, jak wcześniej byliśmy w odstawieniu naszego nałogu. To była po prostu jedna z części naszego nałogu. Musieliśmy, więc zastosować ten sam, sprawdzony już sposób: czyniące cuda Kroki. Kiedy to zrobiliśmy, mogliśmy patrzeć jak, dosłownie, wzrastamy w prawdziwej męskości i kobiecości.

Aby to zilustrować przedstawiamy poniżej pewną historię, ujawniającą niektóre zmiany, które dokonały się w małżeństwie jednego z seksoholików w ciągu kilku pierwszych lat trzeźwości. Jest to ta sama osoba, której droga do trzeźwości opisana została w historii życia na początku tej książki. Seksoholicy, którzy nie żyją w małżeństwie odkryli, że również mogą się z nią identyfikować, gdyż te same zasady stosują się do wszystkich relacji międzyludzkich.

Po prostu początek

Zacząłem chodzić na mitingi i odstawiłem moje fizyczne narkotyki: seks, alkohol, środki uspokajające. Potem zacząłem odstawiać mój pierwszy narkotyk duchowy – żądz. Oczekiwałem od mojej żony natychmiastowej, ciepłej,

10 Tytuł książki C. S. Lewis'a, w oryginale „Surprised by Joy” (przyp. tłumacza)

okazywanej na wszelkie sposoby wdzięczności i akceptacji. Byłem przecież teraz trzeźwy, dobry i prawdziwy, czyż nie? Co otrzymałem w odpowiedzi? NIC!

Ciągle czekałem, aby otoczyła mnie miłością i troską. Spodziewałem się, że jej odpowiedź będzie równie wielka, jak moje nowo odkryte doświadczenie. A tu nic! „Ależ jest niewdzięczna! - myślałem. - Czy nie widzisz ile dla Ciebie oddaję?!” Pojawiła się we mnie ogromna uraza do niej za to, że nie rozumie przez co przechodzę. Nic jednak przez to nie osiągnąłem!

Po kilku tygodniach, a potem miesiącach trzeźwości, ona i synek *wciąż* robili wszystko nie tak. A ja znowu zachowywałem się w stosunku do nich jak wcześniej – byłem rozdrażniony, wybuchałem gniewem przy najmniejszej okazji, odrzucałem ich. A byłem trzeźwy!

Trzeźwość sprawiła, że pojawiła się jedna ważna zmiana: kiedykolwiek mój gniew albo uraza gwałtownie wzbierały, zamiast używać ich jako wymówki, by się uruchomić, używałem ich jako wymówki by uciec. Jednak drzwi od naszego domu ciągle doświadczały mojej wściekłości. TRZASK! Szedłem do kina albo po prostu jechałem do miasta, aby pozbyć się tego okropnego poczucia wewnętrznej presji, jakby klaustrofobii. Jeżdżenie lub chodzenie po mieście to były moje dawne wzorce. A ja po prostu wiedziałem, że muszę się ICH pozbyć.

Kłótnie z żoną i synkiem mimo trzeźwości trwały nadal. Wydawało się, że takie kłótnie były jedynym, znanym mi sposobem na bliską relację. (Nasze współzycie nie było chyba, w ogóle żadną *relacją*, ale po prostu częścią choroby! Co za szok). Każda wielka awantura była KONCEM. „Skończone!” „Koniec z TYM!” „Nie mogę już tego dłużej znieść!” Ciągnęło się to przez lata, ale takie awantury stopniowo zdarzały się coraz rzadziej.

Jakoś nauczyłem się rezygnować z kłótni, zaraz po jej rozpoczęciu, a w końcu udawało mi się to zanim w ogóle się zaczęła. Odkryłem, że ucieczka na mityng lub do domu mojego sponsora była lepsza niż wychodzenie gdzieś na miasto. Zrobiłem postęp.

Niby to samo, ale jednak wychodząc tam przestałem trzaskać drzwiami – w większości przypadków.

Zacząłem się starać o to, aby moja żona także zaczęła chodzić na mityngi według programu Dwunastu Kroków. Chciałem żeby dzięki nim ona także się zmieniła, niezależnie ode mnie. Nic! „Nie potrzebuję tych mityngów” odpowiadała krótko. „Ależ naprawdę *potrzebujesz!*” Pojawiło się zatem coraz więcej uraz i różnorakich ucieczek.

No i te „rozmowy” w niedzielne poranki. Mówię do niej: „To dla mnie bardzo ważne, żebym mógł z tobą teraz porozmawiać”, lecz zupełnie nie zdaję sobie sprawy, że nie jest zbyt entuzjastycznie do tego nastawiona. Słowo „przestraszona” byłoby lepszym określeniem jej stanu. Nasze rozmowy okazują się w zasadzie monologami (Jak ona mogła to tak długo znosić?), stanowiącymi próby manipulowania i udowadniania jej, co jest z *nią* nie tak. Różnica polega jedynie na tym, że teraz robię to z „życzliwością”. No cóż, w każdym razie nie krzyczałem tak bardzo. „Czy nie widzisz, że...?” powtarzałem jej ciągle. Patrząc teraz na to mam dziwne poczucie, że zachowywałem się tak samo jak u psychiatry lub na terapii grupowej: biegunka ego. A kiedykolwiek próbowała wyrazić co myśli i czuje, denerwowałem się i wściekły wychodziłem.

Dopiero po *latach* ten wzór się zmienił. Wtedy znaliśmy tylko ten sposób! Moja żona wraz z upływem czasu była coraz bardziej wykończona takimi „rozmowami”. Okazało się, że po prostu nie potrafiłem albo nie chciałem przyjrzeć się sobie, mimo że ona naprawdę co jakiś czas zmuszała mnie, bym choć na chwilę rzucił okiem na siebie (Może to program dawał mi tę odrobinę uczciwości). Po takich konfrontacjach musiałem pójść na mityng albo od razu zobaczyć się ze sponsorem, gdyż ból, jaki wtedy odczuwałem był ogromny. Nie wiedziałem jeszcze, że był to wkradający się w moje doświadczenie zdrowy ból samoświadomości, lecz po prostu miałem wrażenie, że NIEMOŻLIWE JEST ŻYCIE Z TĄ KOBIETĄ! Obecnie dziękuję Bogu za odwagę, uczciwość i cierpliwość, które miała ona oraz mój syn. Boży dar dla mnie. Czysta łaska.

Po kilku latach trzeźwości, wydawało się, że nasze małżeństwo, zamiast się poprawiać, pogarsza się. A to piękne światło, które świeciło w jej twarzy na początku naszego małżeństwa stopniowo blakło. Radość i pieśń usychały i były miotane po pustyni naszej desperacji. W trzeźwości!

Nasze paskudne kłótnie stały się rzadsze, ale wydawały się coraz bardziej ostateczne. Raz po raz, każde z nas miało poczucie, że nie ma już żadnego, możliwego rozwiązania.

Wtedy, ona zaczęła dostrzegać ten schemat. Z każdym razem, gdy byłem w „takim humorze”, ewidentnie próbowałem zepchnąć go na nią poprzez zaatakowanie jej. Zazwyczaj miałem jakiś niezwykle ważny powód do tego, na przykład znalazłem włosy w umywalce. Wstrząsające. Okazało się, że tym, co naprawdę wpływało na moje zachowanie była moja przebiegłość, oszustwo i potężna żądza, szukająca wymówki, by zmienić partnera. Nic dziwnego, że co jakiś czas miałem fantazje, w których ona umierała.

W jakiś sposób, moja żona zaczęła dostrzegać, że nie była powodem moich nastrojów, że to coś innego kryło się za tymi atakami na nią, coś, co nie miało nic wspólnego z nią lub jej „wykroczeniami”. To było ważne odkrycie. Zaczęła konfrontować mnie z tym, ale zamykałem się wtedy w sobie lub jeszcze bardziej ją atakowałem. Teraz widzę, że to, co robiłem było przerzucaniem moich własnych błędów na inną osobę, tak abym nie musiał sam ich dźwigać.

Kiedy zrozumiała, że atakowałem ją po to, aby ukryć to, jaki byłem i co robiłem, jej gniew i uraza

ekspłodowały. Ważnym jest, aby zauważyć tutaj ilość potrzebnego na to czasu i przecierpianego bólu. To były lata. Krzyki, bieganie i przechodzenie przez ogromne cierpienie. Zabrało nam to całe lata, które były pełne udręki.

Ból stał się tak dotkliwy, że nie miałem wyjścia – zacząłem pracować nad zasadami przedstawionymi w naszych Krokach. I to wtedy sytuacja zaczęła się powoli zmieniać. *Trzeźwość sama w sobie, nawet dość długa trzeźwość, nie uzdrowiła ani mnie, ani mojego małżeństwa!* Chodzenie na mityngi? To żaden problem! Musiałem zacząć przyglądać się *sobie* i zmieniać *siebie*, w przeciwnym bowiem razie ból ciągle by powracał, a nasze małżeństwo coraz bardziej by się rozpadało. Byłem jak ten człowiek, o którym alkoholicy opowiadają, że za każdym razem, gdy przechodził przez pewne drzwi uderzał się głową o framugę. Mimo to ciągle przechodził przez te same drzwi! To syndrom muru: jeśli wpadniesz na mur, wal w niego głową. W końcu już czułem się chory, a przy okazji zmęczony tym czuciem się chorym i zmęczony obijaniem się o framugę mojego własnego ego.

Zasada Dziesiątego Kroku stała się dla mnie kluczowa: odtąd za każdym razem, gdy to *ja* się myliłem, natychmiast to przyznawałem. Zacząłem podejmować akty zadośćuczyniania wobec mojej żony. Za każdym razem, kiedy się kłóciliśmy albo kiedy pojawiał się jakiś ból emocjonalny, siadałem gdzieś i sporządzałem krótki, pisemny obrachunek tego. (Zacząłem też wierzyć w to, co zostało napisane w *Dwanaście na Dwanaście*, że, gdy czuję jakiś niepokój to oznacza to, że coś ze *mną* jest nie tak.) Co czułem? Dlaczego? W czym *ja* nie miałem racji? Potem, próbując nie przypominać jej o jej błędzie, wyznawałem mój własny i odchodziłem. Często musiałem to napisać, ponieważ bałem się, że otworzę swoje wielkie ego i znowu ją zranię. Zaczynałem ukrywać wspaniałą historię mojej prawości i przyznawać się do tych momentów, w których nie miałem racji.

To działało. *Czułem* się lepiej. W podobny sposób zacząłem naprawianie krzywd wobec mojego syna. „Myliłem się, kiedy cię odrzuciłem i zmieszałem z błotem, za to, że nie odłożyłeś na miejsce tego narzędzia”. Czułem się lepiej z samym sobą, kiedy to robiłem. Stałem się silniejszy. Rzadziej przeciw nim grzeszyłem. Kluczem do mojej radości było dostrzeganie, przyznawanie i naprawianie sposobu, w jaki odnosiłem się do innych.

Gdy tylko przyszedłem na program starałem się oczywiście wspaniale i totalnie naprawiać wszelkie wyrządzone przeze mnie krzywdy. Mówiłem na przykład: „Przepraszam za całe zło, które ci wyrządziłem ...” I tego typu rzeczy. Ale to nigdy nic nie *zmieniło*. *Zawsze* przecież mówiłem „*przykro mi*”. Dopiero codzienne, konkretne naprawianie błędów zaczęło przynosić rezultaty.

Naprawiłem zepsute drzwi. Podobało mi się to. Odkryłem, że lubię naprawiać zepsute rzeczy. Polubiłem też naprawianie samego siebie. I polubiłem naprawianie małżeństwa. (Zawsze chciałem być tym, który ma zostać naprawiony). Musiałem jednak zaprzestać prób naprawienia *jej*. Zacząłem interesować się sprawami, które ją interesowały: dom, jej witraże, moja odpowiedzialność jako żywiciela rodziny.

Przez cały czas coraz bardziej odstawiałem żądzę i moje inne duchowe narkotyki: urazę-gniew-wrogość, lęk, zależność, ocenianie innych, dogadanie innym, gloryfikowanie samego siebie. Wszystkie one zaczęły ustępować w miarę *jak zacząłem dostrzegać i akceptować to, jaki naprawdę byłem (moje wady) i poddawać je działaniu Boga*.

Po czterech czy pięciu latach w trzeźwości, relacje małżeńskie i rodzinne były zauważalnie lepsze; przełom został dokonany. Dzięki Bogu i dzięki cierpliwości, miłości i wyrozumiałości żony i dzieci (starsze dzieci dawno już odeszły z domu). Ja to wiedziałem i oni to wiedzieli. Niezależnie od tego, co by się wydarzyło, sprawy już nigdy nie miały wyglądać tak samo. (Sprawa ma się podobnie, jak z trzeźwością, zawsze mamy małżeństwo tylko przez ten jeden dzień). Przekroczyliśmy próg nowego początku.

Przez cały ten czas stopniowo pozbywałem się dawnych „butelek”, które pochowałem w szafkach mojego serca. Te niewidoczne przywiązania, do których wiedziałem, że zawsze mógłbym się zwrócić, gdybym kiedykolwiek zdecydował się uciec i odejść od mojej żony. Niby nie wpływały one na moje działanie, ale zawsze tam były, w razie czego. ... Gdybym wcześniej był w stanie zobaczyć, ile one wciąż dla mnie znaczyły i gdybym umiał się ich pozbyć wcześniej, sytuacja szybciej by się polepszyła. W którymś momencie, doszedłem do tego, że podjąłem zobowiązanie do pozostania z moją żoną na zawsze. Podjąłem je w moim sercu. To oznaczało oddanie prawa do pobiegnięcia do kogoś innego, na zawsze – przez jeden dzień naraz.

Zamiast tych ponurych rozmów w niedzielne poranki, zaczęliśmy rozmawiać i dotykać się jak przyjaciele. Dopiero wtedy tak naprawdę zacząłem dostrzegać w mojej żonie osobę, zacząłem dostrzegać niezmierzoną głębię tego, co w niej było, osobę niepowtarzalną, bezbronną, ludzką. Mieszkał w niej Bóg.

Podczas dobrowolnych okresów abstynencji seksualnej zdaliśmy sobie sprawę, że prawdziwa jedność nie mogła być oparta na seksie albo zależności, jakiegokolwiek rodzaju. Podczas tych okresów odkryliśmy, że w rzeczywistości byliśmy sobie bardziej bliscy, na głębszym poziomie. Ona odkryła, że nie musi się oddawać seksualnie, aby zarobić na przychylność swojego męża, a ja odkryłem, że przyciągała mnie ona jako osoba i że, jeśli chodzi o budowanie naszej jedności, to tak naprawdę wolałem ciepło relacji nieseksualnej.

Nadal mamy trudne okresy. Jestem też pewien, że będzie ich więcej oraz że przyniosą one więcej bólu i desperacji, jednak nasze sprawy układają się coraz lepiej i są lepsze niż kiedykolwiek wcześniej. Paradoksalnie, ciągle jesteśmy w naszym związku tylko przez jeden dzień naraz. To przynosi ulgę. Dajemy sobie nawzajem prawo do

porażki. Okazuje się, że żadne z nas nie miało pojęcia o tym, co małżeństwo miało do zaoferowania. Słowa nigdy tego nie powiedzą. Czuję, że właśnie teraz jesteśmy na samym początku – właściwym początku.

Wnioski

- Fizyczny i emocjonalny stan mojej żony, dzieci, kotów i drzwi był najbardziej prawdziwym wskaźnikiem mojego prawdziwego ja.
- Ktoś jedynie trzeźwy nie czuje się dobrze.
- By zacząć uzdrawiać małżeństwo, potrzebne są całe lata trzeźwości, bólu i ciężkiej pracy.
- Uzdrawienie w rodzinie zaczyna się od zachowania trzeźwości, chodzenia na mitingi i pracy nad Krokami. Kontynuujemy to uzdrawienie również poprzez zachowywanie trzeźwości, chodzenie na mitingi i pracę nad Krokami. Może zaś się ono zakończyć poprzez nie zachowywanie trzeźwości, nie chodzenie na mitingi i brak pracy nad Krokami.
- Moje własne, chore postawy i działania sprawiały, że wciąż patrzyłem na innych negatywnie po to, abym nie musiał widzieć i nieść moich własnych braków.
- Moja żona, dzieci, inni członkowie rodziny i programu, przyjaciele i współpracownicy mogą stać się częścią mojego zdrowienia, o ile na to pozwolę.
- Małżeństwo ma moc uświęcania, zarówno naszego życia, jak i życia naszych dzieci. Dlatego właśnie, według mnie, inne związki nie mogły tego zrobić i okazały się niewystarczające. Były one zakorzenione albo w żądzy albo niezdrowej zależności. Były też w jakimś stopniu niezobowiązujące: zawsze przecież była jakaś droga na zewnątrz. Byliśmy oszukiwani, że musimy w tym trwać i przejść przez to do zwycięstwa, piękna i pieśni. Ale Boga tam nie było.
- Moja żona i dzieci są darem od Boga w całym tym cierpieniu, aż do spełnienia się mnie samego jako osoby i członka rodziny ludzkiej.
- Moja własna postawa i zdrowienie są kluczowe. Otwierają one drzwi do zdrowienia i do życia duchowego mojej rodziny, a także szerszego kręgu relacji.

Przezwyciężanie żądz i pokusy

Kiedy porzucamy dawne zwyczaje i stajemy się zdolni do zachowania przez jakiś czas seksualnej trzeźwości, odkrywamy, że chociaż możemy nie uruchamiać naszych kompulsywnych zachowań, to jednak ta obsesja ciągle jest w nas obecna, nawet jeśli może się wydawać, że zniknęła na jakiś czas. Żądza, jak widzieliśmy, może przybierać różne postaci, które z upływem czasu możemy nauczyć się rozpoznawać, gdy jesteśmy trzeźwi. Dla jednych żądza może oznaczać pożądanie kogoś, dla innych natomiast może być obsesyjnym pragnieniem, żeby być pożądanym. Dla jeszcze innych żądza może przybrać postać rozpaczliwego potrzebowania kogoś emocjonalnie albo seksualnie. W każdym razie prawdziwym problemem jest wewnętrzna dyspozycja serca. Praca nad wyzdrowieniem wiąże się ze zmianą postaw i odnoszenia coraz większego zwycięstwa nad żądzą.

Żądza można przezwyciężyć tylko dzięki powolnej cierplivej pracy nad programem w otoczeniu innych, którzy też pracują nad zdrowieniem. To jedna z przyczyn, dla której cały czas potrzebujemy wspólnoty trzeźwości. Nagroda, którą uzyskujemy nie ma końca i daje nam ona prawdziwą wolność, której zawsze potrzebujemy.

W następnej części, jedna z osób z naszej wspólnoty dzieli się swoim doświadczeniem, opisującym jak przezwyciężyła swoją obsesję związaną z żądzą. Dla wielu z nas te sugestie okazały się skuteczne w utrzymaniu trzeźwości oraz przezwyciężeniu żądz i pokus.

Jak przezwyciężyłem moją obsesję na punkcie żądz?

Jak to zrobiłem? Nie zrobiłem. Pewna kobieta z AA powiedziała mi kiedyś, po tym jak wypowiadała się na mityngu, cytując rozdział piąty Wielkiej Księgi AA, że „Bóg mógłby i zrobiłby to, gdybym tylko Go o to poprosił”. I w ten właśnie sposób to zrobiłem. Pozwoliłem Bogu, aby to zrobił. Ponieważ ja nie potrafiłem, ale za to Bóg potrafił i mógł to zrobić, no i to zrobił. Ale musiałem iść na mityngi, żeby się tego nauczyć. „Mityngi, mityngi, mityngi, mityngi, mityngi ...” To właśnie mi powiedzieli. „Po prostu przychodź na mityngi”. „Pracuj nad Krokami, pracuj nad Krokami, pracuj nad Krokami, pracuj nad Krokami, pracuj nad Krokami”. Zrobiłem to właśnie dzięki chodzeniu na mityngi i pracy nad Krokami. W ten właśnie sposób nauczyłem się pozwalać aby „wkraczała Boża łaska i wyrzucała moje obsesje”. Oto co mi pomagało:

1. Przerwij kompulsywne zachowanie. Przestałem uruchamiać się w jakiejkolwiek formie, włączając w to seks ze sobą i stosunki pozamałżeńskie. Nie można uzyskać wytchnienia od obsesji, gdy wciąż praktykujemy zachowania wynikające z żądz.

2. Przestań karmić obsesję. To oznaczało wyeliminowanie wszystkich materiałów (gazet, filmów, obrazów, itp.) i innych symboli związanych z tyranią, której podlegałem. Musiałem przestać karmić moją żądzę tym, co było wokół mnie oraz moim sposobem używania TV, filmów i muzyki, a także sposobem wyrażania się i słuchania języka żądz.

Musiałem także przestać żyć tylko i zawsze w mojej własnej głowie. To jedna z największych dodatkowych korzyści, które dało mi chodzenie na wiele mitingów. Większość z nas, seksoholików, tak naprawdę żyje tym, co dzieje się wewnątrz naszej głowy. Rzadko żyjemy w realnym świecie.

3. Uczestnicz we wspólnocie programu. Nie znam nikogo, kto potrafi bez takiej wspólnoty pozostać trzeźwym i wolnym od obsesji żądz. Ja nie potrafiłem. To właśnie *Wspólnota* jest tym miejscem, gdzie rozgrywa się cała akcja, gdzie działa magia, gdzie tworzy się Więź oraz gdzie pojawia się poczucie *przynależności*.

Na początku mogłem jedynie *uczęszczać* na mitingi. Później poszedłem za sugestią, aby zaangażować się w różne służby związane z mitingami, na przykład przygotowywanie czy sprzątanie, a także podejmowanie takich funkcji, jak osoba odpowiedzialna za literaturę, sekretarz, skarbnik, prowadzący itd. Zaangażowanie sprawiło, że miałem poczucie *przynależności*, a przestałem żyć w *izolacji*, co było moim dawnym przekleństwem. Dzięki temu później byłem w stanie pójść na kawę, spotkać się z ludźmi w cztery oczy i zacząć bolesny, ale konieczny proces wzrastania poprzez wychodzenie z mojej izolacji.

4. Przyznaj bezsilność. Na samym początku, jedynym, co mogłem zrobić, gdy zaczynał się atak kompulsji, było wołanie „Jestem bezsilny; proszę pomóż mi”! Czasami nawet sto razy dziennie. Kiedy zbliżałem się do dogłębnego doświadczenia Kroku Pierwszego, słowo „bezsilność” było dla mnie najpiękniejszym słowem na świecie. I jest nim nadal. Później odkryłem, że tak naprawdę byłem bezsilny wobec *siebie*.

Wcześniej, im bardziej walczyłem z żądzą, tym bardziej stawiała ona opór. Cała moja siła woli, którą wykorzystywałem zdawała się raczej wzmacniać żądzę niż ją powstrzymywać. Czytanie Kroku Pierwszego w *Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji* pomogło mi zobaczyć, że moja bezsilność „okazuje się w rezultacie solidnym fundamentem, na którym można budować szczęśliwe i wartościowe życie” (str. 23). W końcu przestałem próbować z tym zerwać. Tylko poprzez przyznanie wobec innych osób będących ze mną we wspólnocie, ogromu mocy, jaką żądza ma nade mną, mogłem otrzymać moc większą od mojej żądz.

5. Kapitulacja. Bez kapitulacji, przyznanie się do bezsilności nie łączy nas z naszą Siłą Wyższą. Na początku oznaczało to dla mnie poddanie się grupie SA, na którą zacząłem przychodzić. Było to po prostu chodzenie na mitingi oraz bycie tak szczerym, otwartym i chętnym do pracy, jak tylko mogłem. W taki właśnie sposób zacząłem doświadczać Drugiego Kroku i mieć nadzieję, że Siła większa ode mnie może przywrócić mi równowagę ducha i umysłu. To przygotowało mnie później na poddanie się w Kroku Trzecim, gdy była to już kapitulacja wobec Boga, takiego, jakim Go pojmowałem.

Jeśli chodzi o moją żądzę, dokładnie zdawałem sobie sprawę z tego, co oznaczało poddanie się i co miałem zrobić. Za każdym razem, kiedy byłem kuszony z wewnątrz lub zewnątrz mówiłem „Oddaję Ci prawo do pożądanego tej osoby. Proszę zabierz to ode mnie”. I jak zostało powiedziane „Bóg mógł i chciał ...” i tak zrobił. To prawda, że czułem pewien dyskomfort lub lęk oraz to, że musiałem wielokrotnie powtarzać powierzenie się, ale to działało. Na początku wydawało się to przerażające, ale pozostawałem trzeźwy, a z czasem stawało się to coraz łatwiejsze: jedna pokusa za jednym razem.

6. Ujawnij to, co kryjesz w sobie. Kiedy zacząłem dostrzegać, że najwyraźniej nigdy nie zostanę uzdrowiony z predyspozycji do doświadczenia żądz, musiałem pozwolić na to, aby inne Kroki zaczęły działać i przemieniały mnie. Krok Czwarty i Piąty umożliwiły mi spojrzenie na siebie w sposób krytyczny. To prawdopodobnie była najważniejsza zmiana postawy w moim wczesnym zdrowieniu.

Jednak, jeśli chodzi o żądzę, musiałem ciągle robić małe inwentury, jak zaleca to Krok Piąty i Dziesiąty. Kiedykolwiek czułem, że jakieś doświadczenie, obraz, wspomnienie albo myśl zaczynają przejmować nade mną kontrolę, jak to się często zdarzało, wyciągałem je na światło dzienne, omawiając z inną osobą z programu. Wystaw je na powiew wiatru i światło słońca. Żądza nienawidzi światła i ucieka od niego; ona kocha mroczne zakamarki mnie samego. Kiedy pozwolę żądz zamieszkać w tych zakamarkach, staje się ona jak grzyb i zaczyna się rozrastać. Jest to jakby grzybica duszy. Ale gdy tylko pozwolę jej ujrzeć światło dzienne, a więc opowiem o niej innemu zdrowiejącemu seksoholikowi, władza, jaką ma ona nade mną straci swoją moc. Światło zabija żądzę. Stosowałem ten sposób wobec konkretnych doświadczeń, a nie wobec mojego życia w ogóle. Czasami oznaczało to, że musiałem nadużywać czasu, który dana osoba zechciała mi poświęcić, lecz dzięki temu pozostawałem trzeźwy. Za każdym razem, gdy przegadałem to z innymi, przyznając własną bezsilność, dane doświadczenie lub wspomnienie traciło swoją moc. Było to kolejne, nowe, dające mi siłę doświadczenie przekroczenia siebie.

7. Zaufanie. Stając się coraz bardziej zdolnym do życia niezależnego od doświadczenia żądz i coraz bardziej ufając Bożej sile zdolnej uwolnić mnie od obsesji, nauczyłem się zaczynać każdy dzień modlitwą, powierzając siebie i moją

żądę w ręce Boga, tylko na ten jeden dzień. To oznaczało, że uczyłem się żyć bez żądz i *chciałem* być od niej wolny.

Teraz zaczynam każdy dzień modlitwą Trzeciego Kroku (*Anonimowi Alkoholicy*, str. 54) zmieniając słowa tak, aby pasowały do mojej sytuacji. Zazwyczaj brzmiało to mniej więcej tak:

Boże, proszę utrzymaj mnie dzisiaj w trzeźwości od mojej żądz, ponieważ ja nie potrafię. ... Boże, ofiaruję siebie Tobie, abys mnie uformował i uczynił ze mną to, co będzie zgodne z Twoją wolą. Uwolnij mnie ode mnie samego, żebym mógł lepiej spełniać Twoją wolę. Oddal ode mnie trudności, aby zwycięstwo nad nimi mogło być świadectwem dla tych, którym pospieszę z pomocą, czerpiąc z Twej Potęgi, Miłości i Twego Pojmowania Dróg Życia. Dopomóż mi, abym zawsze spełniał Twoją wolę."

8. Czytaj literaturę związaną z programem. Książki *Dwanaście Kroków* i *Dwanaście Tradycji* oraz *Anonimowi Alkoholicy* były moimi pierwszymi przewodnikami w pracy nad Krokami. W tych dwóch pierwszych dokumentach, które zapoczątkowały Program Dwunastu Kroków wciąż na nowo odnajdywałem to, co było mi pomocne. Wielu z nas odkrywa, że postępowanie według zasad przedstawionych w naszej literaturze SA dodaje nowy wymiar naszemu życiu i jest bardzo pomocne. Indywidualnie rozważając jej fragmenty zyskujemy wgląd w siebie i w nasze zdrowienie w sposób dokładnie pasujący do tego kim jesteśmy i w jakim miejscu się znajdujemy.

9. Pracuj nad innymi wadami. Ku mojemu ogromnemu zdziwieniu odkryłem, że żądza nie stanowiła wcale mojego podstawowego problemu – stanowiła ona po prostu jeden z symptomów mojej ukrytej choroby ducha: chorych postaw. Żądza była jeszcze jednym ze sposobów przejawiania się tej ogromnej negatywnej siły we mnie, która dawała o sobie znać wszędzie, gdzie tylko mogła. Gdy tylko ustępowała żądza, jej miejsce zajmowała uraza. Potem strach. A potem duch oceniania. To była jakby próba zatrzymania przecieków w tamie. Kiedy próbujesz załatać jedną dziurę, woda zaczyna wyciekać gdzieś indziej. Dzieje się tak dlatego, że za tamą jest tej wody ogromna ilość i jej ciśnienie zawsze niszczy najsłabszy punkt.

Ta ogromna ilość wody, jak się okazuje, jest destrukcyjną, złą stroną mnie samego. A stopień, w jakim mogę się połączyć z pozytywną Siłą (Bogiem) jest proporcjonalny do stopnia, w jakim oddzielam się od zła we wszelkich jego formach. Dzięki Bogu, dzisiaj mam wybór.

Dodatkową korzyścią tego, że jestem *zmuszony* pracować nad swoimi wadami, żeby pozbyć się obsesji żądz, jest to, że w końcu jestem w stanie włączyć się w Życie. Nie mogę jednak być wolny od jakiejś obsesji, będąc jednocześnie pijany jakąś inną obsesją. Nie mogę być wolny od żądz, gdy jestem upojony urazą. I tak dalej...

Poszedłem na mitingi poświęcone Studiowaniu Kroków, aby dowiedzieć się jak innym udało się odnieść zwycięstwo nad ich wadami. Powiedziano mi, że jednym z najlepszych sposobów by zdusić urazę w zarodku jest modlitwa za osobę, do której ją czujemy. Zasugerowano mi, żebym prosił dla niej o to, czego sam bym chciał dla siebie. I okazało się, że to działa! Kiedy więc byłem w okresie trzeźwości, wielokrotnie w ciągu dnia kierowałem swe modlitwy za mojego pracodawcę. Wydawało mi się, że nie przynosiły one zbyt wielkiego efektu (ale kto wie!), jednak pozwalały mi one uniknąć pogrążenia się w urazie.

10. Naucz się dawać zamiast brać. Ta technika również jest skuteczna w walce z żądzą. Kiedy kątem oka widziałem jakiś niebezpieczny obraz, zamiast poddać się impulsowi: patrzeć i korzystać, patrzyłem prosto przed siebie modląc się za tą osobą. To mogło być zwykłe „Boże, błogosław jej i daj jej wszystko, czego potrzebuje”. Albo, w zależności od intensywności bodźca, mogło to być bardziej żarliwe: „Boże, błogosław jej i uczynj ją błogosławieństwem, niech Twoja wola stanie się w jej życiu”.

Zacząłem modlić się także za modelki na reklamach, które również na mnie bardzo oddziaływały. Za każdym razem, gdy to robiłem czułem się lepiej: dostawałem w zamian coś czystego, silnego, wolnego i dobrego. Stawałem się niejako kanałem, przez który mogło przepływać uwalniające się ze mnie dobro. Zastąpiło to dawne otwieranie zaworów żądz, przez które zło dostawało się do mego wnętrza. Dokładnie w takim stopniu, w jakim skorzystam z danego obrazu staje się przez niego zniewolony. A w takim stopniu, w jakim dam coś z siebie komuś drugiemu, jestem uwolniony spod władzy tego obrazu. W dodatku, o wiele łatwiej jest dawać niż próbować odwoływać się, jak to wcześniej próbowałem, do takiego rodzaju silnej woli, która wiąże się z samoumartwieniem.

Wypróbuj ten sposób. Nie da się pożądać osoby, za którą tak modlisz się. Oto świadectwo kobiety, należącej do jednej z naszych grup:

„Pamiętam, jak kiedyś, na początku okresu mojej trzeźwości, zobaczyłam bardzo dwuznaczny teledysk w jednym ze sklepów. Zaciekał mnie i zanim zdążyłam się zorientować, co mi się w nim tak naprawdę podoba, już byłam pod jego wpływem. Zaczęłam więc się modlić za tego piosenkarza. Powtarzałam tę modlitwę wciąż i wciąż. I to pomogło! Wypróbowałam ten sposób wiele razy od tego czasu i zawsze mi pomagał.”

Takie działanie może również służyć niebezpośredniemu zadośćuczynieniu wszystkim anonimowym obiektom mojej żądz i aktów seksualnych, a więc tym wszystkim obcym osobom, którym pomogłem w zaakceptowaniu ich niszczącego sposobu życia. Wydaje się to być prawem naturalnym: miara, którą odmierzam, staje się miarą, według

której dostaję z powrotem.

11. Zdobądź sponsora z SA. Potrzebowałem kogoś, kto widziałby mnie trafniej niż ja widziałem sam siebie, niezależnie od tego czy miałby on swoje własne problemy. (Każdy z moich sponsorów miał niedoskonałości wystarczająco poważne, aby mnie do siebie zniechęcić, gdybym tylko chciał użyć takiej wymówki.) Tym, co mi pomagało było właśnie sięganie po pomoc i słuchanie wskazówek. Kontaktowałem się ze sponsorem regularnie i postępowałem według jego wskazówek. To sprawiło, że stałem się skory do uczenia się nowych rzeczy i nowych sposobów zachowań, a to zaoszczędziło mi wiele zmartwień i straconego czasu.

12. Zaprzyjaźnij się z ludźmi z programu. Mój seksoholizm odsunął mnie od prawdziwej bliskości. Stałem się samotnikiem i kaleką miłości. Aby wyzdrowieć musiałem zacząć wychodzić z izolacji i nawiązać więź z innymi ludźmi. Ale nie wiedziałem jak. Na początku, aby pozostać trzeźwym, musiałem dzwonić do współbraci. Później, kiedy ja dzieliłem się z innymi swoim cierpieniem, a oni dzielili się ze mną swoimi trudnościami, więź pomiędzy nami zaczęła się wzmacniać. Przyjaciele w trzeźwości – co za dobrodziejstwo! Pozwoliło mi to zmienić ten przepełniony samotnością, szary, wewnętrzny świat własnej izolacji w promienie jasnego słońca dobrych czasów dzielenia się z innymi. Zwycięstwo nad żądzą nie było tym ponurym doświadczeniem, którego się obawiałem. Stawałem się włączony w życie i zaczynałem odczuwać impulsy radości. Zaczynałem otrzymywać to, czego moja żądza tak naprawdę szukała. Nie mogę mieć wewnętrznej wolności od potrzeby żądzy nie doświadczając prawdziwej więzi z innymi ludźmi.

13. Dziel się wieścią o swoim zdrowieniu. Na początku zacząłem powściągliwie opowiadać o swoich obsesjach seksualnych i pragnieniu wyzdrowienia tym, którzy napomykali o podobnych problemach. Nie wiedziałem, że było to częścią pracy nad Dwunastym Krokiem. Robiłem to ponieważ chciałem to robić. Potem zacząłem dzielić się prawdą o moim doświadczeniu na innych mitingach, na które chodziłem. Niewiele osób na to reagowało, ale najważniejsze jest to, że *mi* to pomagało.

Bill W. z AA mawiał, że praca nad Dwunastym Krokiem „zabiera mało pieniędzy i dużo czasu”. Odkryłem, że moja chęć wydania ułamka tych pieniędzy i czasu, który wcześniej spędzałem na karmieniu mojego uzależnienia, na niesienie posłania o moim zdrowieniu pomagało mi utrzymać trzeźwość. Kiedy w ten sposób hojnie rozdaję czas i to czym dysponuję, wtedy odbieram bezcenne dary radości i pokoju oraz wolności od żądzy. W trakcie trwania tego procesu, podjąłem także pierwsze chwiejne kroki uczenia się tego, jak naprawdę kochać drugą osobę. Nie mógłbym prosić o większą odpłatę.

14. Praktykuj uczynki miłości. Nieprawdziwa czy też negatywna trzeźwość – zwykłe „nie robienie tego” – po chwili kończy się fiaskiem. To było wszystko, na co było mnie stać przez wiele miesięcy, dlatego też pewnego dnia, nie doświadczając w tym czasie jakichś szczególnych problemów i po tym, gdy powiedziałem właśnie mojemu dawnemu przyjacielowi ze szkoły, że jestem *uzdrowionym* seksoholikiem, wlażłem „tam z powrotem”. Nie wiedziałem co mi się stało. Ja nie poślizgnąłem się, ja upadłem!

Najważniejszą sprawą w moim zdrowieniu jest fakt, że dopóki nie dowiem się czego tak naprawdę szuka moja żądza, nie uda mi się wyzdrowieć. Zrywanie z tym, co negatywne bez jednoczesnego łączenia się z tym, co pozytywne nie przynosi nic dobrego. Seksoholicy, tacy jak ja, mają do wyboru: wszystko lub nic. „Stosowanie półśrodków nic nam nie dało” mówi *Wielka Księga AA* na stronie 50. I tak właśnie jest ze mną.

Ludzie na programie nauczyli mnie, że poprawne myślenie nigdy nie owocuje poprawnymi czynami, gdy jednak z kolei podejmowałem właściwe działania, okazywało się, że sprawiały one, iż zaczynałem poprawnie myśleć i odczuwać. W trakcie trwania w seksualnej trzeźwości odkryłem, że nie miałem ochoty dotykać mojej żony, za wyjątkiem tych chwil, gdy miało to wydźwięk zmysłowy, erotyczny lub seksualny. Nigdy nie dotykałem ją po prostu jako *osobę*, w sposób *duchowy*. Odkryłem jednak, że jeśli starałem się dotykać jej jako osoby, pociągało to za sobą pragnienie jej dotykania. Nigdy nie zapomnę tego pierwszego razu, w okresie mojej trzeźwości, kiedy to pewnego dnia, po całej tej okropnej separacji i chaosie, w którym żyliśmy, byłem w stanie spojrzeć w jej oczy, wyciągnąć rękę, dotknąć jej ramienia i powiedzieć „Dziękuję ci”. Jak wielka siła miłości przepłynęła przez to złączenie! A dokonało się to *po tym* jak podjąłem działanie. Łzy napłynęły mi do oczu.

Innym razem, podczas gdy moja żona przygotowała kolację, negatywne emocje znowu przejęły nade mną kontrolę, więc zbierałem się, aby wyjść z domu i ruszyć przed siebie bez celu. Zdołałem jednak zatrzymać się na moment, żeby zadzwonić do mojego sponsora, który szorstko przypominał mi, że jest niedziela, więc nie ma dla mnie czasu (żaden z moich sponsorów nie udawał, że jest święty). W dziesięć sekund przejrzał mój „problem” (obsesja na punkcie samego siebie), powiedział „Siadaj i zjedz kolację” i rozłączył się. Mechanicznie, więc usiadłem i zjadłem kolację, którą żona dla mnie przygotowała. A wtedy to straszne poczucie, że muszę gdzieś uciec odeszło. Gdy podjąłem działanie, chęć ucieczki znikła.

Największe możliwości pozwalające na praktykowanie uczynków miłości pojawiają się nie na mitingach, ale w moim własnym domu. A jednocześnie jest to miejsce, w którym jest to najtrudniejsze. Tak naprawdę łatwiej mi

modlić się za prostytutki i innych członków SA niż podejmować uczynki miłości w stosunku do mojej żony i dzieci. Jednak muszę to robić, w przeciwnym bowiem razie nie będę mógł przedostać się do prawdziwego życia. A ja chcę żyć!

Uczynkiem miłości, który przynosi niesamowite rezultaty jest też modlitwa za moją żonę. W tym przypadku także proszę dla niej o wszystko to, co najlepsze, o to, o co prosiłbym dla siebie samego. To wiąże się również z jednym z wcześniej wymienionych punktów, dotyczącym podejmowania prób dawania, zamiast brania. Odkąd zdecydowałem się na trzeźwość rozumianą jako współżycie tylko z moją żoną, odkryłem, robiąc inwenturę mojego życia, moją chorą zależność od niej. W rezultacie, za zgodą żony, zdecydowałem się na trwającą przez dłuższy czas wstrzemięźliwość seksualną, abym mógł się z tą moją zależnością od niej uporać.

Potem, doszedłem do wniosku, że chcę obywać się bez seksu tak długo, dopóki moja zależność będzie zainfekowana jakimkolwiek aspektem „kupowania i sprzedawania”. „Z żoną czy bez żony, nie przestajemy pić, dopóki jesteśmy zależni od innych ludzi bardziej niż od Boga”.

Tak więc, za każdym razem, kiedy pojawiało się we mnie jakieś negatywne uczucie wobec mojej żony, modliłem się za nią. Nie miałem na to ochoty, ale to robiłem. I ten sposób działa. Muszę jednak naprawdę chcieć porzucić swoją urazę i przebaczyć. To tutaj zaczyna się Krok Szósty i Siódmy.

15. Rozpoznaj i zaspokój swoją tęsknotę za Bogiem. Kiedy doszedłem do kolejnego etapu zdrowienia, zacząłem przeczuwać, że moim najbardziej podstawowym dążeniem nie był ani seks, ani władza, ani nic innego, lecz mój głód duchowy – moje dążenie do Boga, potrzeba Boga samego. Wydaje się, że to, czego tak naprawdę szukam we wszystkich tych napadach wizualnego upajania się żądzą, przemierzając pełne przepychu ulice świata, jest Więź. Tym, czego tak naprawdę pragnę, jest Wielka Więź ze Źródłem mojego życia. A w mojej chorobie to Kobieta staje się źródłem mojego istnienia, moim bożkiem. Żądza oszukuje mnie i sprawia, że zaczynam wierzyć, że nie mogę bez *tego* żyć, a tak naprawdę nie mogę żyć bez Boga.

Zatem, inną techniką, która mi pomaga w momencie pokusy jest wołanie – *zanim* przekręcę głowę i zacznę się upajać - „Czymkolwiek jest to, czego teraz szukam, pozwól mi proszę odnaleźć to w Tobie”. Znowu i znowu i znowu, w kontakcie z każdą osobą, do której coś mnie przyciąga, ta modlitwa się wznosi. I to mi pomaga. Czyż istnieje lepszy sposób na zaczęcie Kroku Jedenastego?

Ta zasada przeniesienia działa wobec wszystkich moich negatywnych emocji. Miejsce, które mogłyby zająć w moim umyśle żądza, uraza, lęk lub osądzanie innych, zapelniam obecnością Boga. Zastąp to, co nieprawdziwe Prawdziwym. W sytuacjach pokusy sięgam po Boga. To mi pomaga zamknąć oczy.

16. Wyrzuć to. Są momenty, kiedy czuję się tak, jakbym chodził po polu minowym żądzy, z ładunkami eksplodującymi dookoła mnie. Jest to tak niezwykle silne i dokuczliwe doświadczenie, że zastanawiam się, czy nie dokonuje się wobec mnie jakiś atak. W takich sytuacjach stosuję ekstremalne środki. Uznając to jako działanie osobowego zła, na głos rozkazuję mu, żeby odeszło ode mnie. Nie odwołuję się przy tym do mojej mocy czy władzy, ale do mocy i władzy mojej Siły Wyższej. Nie twierdzę, że to rozumiem i nie przejmuję się tym za bardzo, jednak ten sposób pomaga mi, kiedy wydać by się mogło, że jestem jedynie na łasce tego, co się dzieje. W kolejnych latach słyszałem inne osoby dzielące się podobnymi doświadczeniami.

17. Szukaj schronienia w Bogu. Często wzywam obecności Boga jako tarczy, która ma mnie ochronić przed moją własną żądzą czy też emocjami oraz przed żądzą i emocjami innych ludzi. W tych przypadkach znowu, gdy tylko czuję się czymś owładnięty lub widzę kątem oka jakiś obraz i już mam ochotę odwrócić się i nim upajać, mówię „Biorę Twoją obecność jako tarczę, by broniła mnie przed żądzą (albo czymkolwiek to jest)”. Ale to *ja* mam wziąć tę tarczę! Muszę zwrócić się do Niego po schronienie.

Kolejne wołanie o pomoc, które wysyłam dzisiaj, po kilku latach trzeźwości, brzmi mniej więcej tak: „Nie chcę żadnego elementu związanego z tą żądzą (lub inną negatywną emocją lub nastawieniem), chcę żebyś to zabrał Panie.” Sposób ten działa za każdym razem. Ale to *ja* muszę to oddać.

18. Popatrz żądzy prosto w oczy. Teraz również odkrywam nowy sposób radzenia sobie z pokusami każdego dnia, tak aby nie wracały i nie atakowały mnie podczas snu. Zauważyłem, że zamiast dokonania prawdziwej kapitulacji, mogę czasami w ciągu dnia odsunąć żądzę ode siebie używając samej tylko siły woli. Zdarza się jednak potem, że żądza powraca do mnie podczas erotycznych snów w taki sposób, że zdaję sobie sprawę, że mogę uruchomić się seksualnie podczas snu nawet siebie nie dotykając i wiedząc, że miałem wybór! Jak *bardzo* potężne są te pokusy! I jak przerażające! Przyciągają uwagę.

Miałem już wystarczająco dużo takich sytuacji „o mało co...”, więc podjąłem działania zapobiegawcze. Tuż przed zaśnięciem celowo przywołuję w pamięci każdą sytuację pokusy, która pojawiła się we mnie w ciągu dnia i w wyobraźni patrzę danej osobie prosto w twarz. Dokonując aktów kapitulacji, każdą taką osobę wyciągam z mroku pokusy na światło dzienne, przed Boga i przyznaję moją bezsilność wobec żądzy. Mówię tak: „Ty *Panie* znasz moje serce i wiesz jak bardzo chcę pożądać. Oddaję to *Tobie*. Przyjdź i przezwyciężaj moją żądzę; nie chcę żadnej jej części –

świadomie lub podświadomie. Chcę, żebyś to Ty niósł to za mnie. Proszę utrzymaj mnie dzisiejszej nocy w trzeźwości od *wszelkiej* mojej żądz.” Często dodaje też modlitwę za osobę związaną z moją pokusą, wychodząc jej naprzeciw w obdarowywaniu. Jest to mój sposób pozostawiania czystym na poziomie podświadomości. To również mój sposób radzenia sobie z lękiem, że upadnę podczas snu.

Podsumowanie

Wszystkie te sposoby przewycięzania żądz wymagają praktyki, ale naprawdę działają. Proces programowania mnie samego do tego, abym pożałował w sposób nałogowy trwał wiele lat. Odkryłem, że potrzeba również czasu, aby z tym zerwać i zaprogramować się na życie w rzeczywistości.

Za każdym razem, gdy zaczynałem stosować którąkolwiek z powyższych technik, wydawało mi się to sztuczne i wymuszone. Nie *chciałem* tego robić, nie czułem się z tym dobrze. Próbuję już nie ufać tamtym chorym uczuciom, bo to one są tym, co mnie tu przywiodło.

Stosowanie niektórych z tych sposobów odczuwałem, jakby było to zabijanie części mnie samego, gdyż tak bardzo były one sprzeczne z moimi naturalnymi skłonnościami. Jednak odkryłem, że tym, co było mi potrzebne do wyzwolenia, jest zajmowanie zdecydowanego stanowiska przeciwko moim dawnym sposobom myślenia i postępowania. To były momenty przełomowe prowadzące do właściwego działania.

Muszę zawsze pamiętać, że to nie jakaś tam osoba wywołuje moją żądzę i zakłopotanie, lecz to *ja* sam. To stwierdzenie wiąże się z końcowym wnioskiem. Żądza, od której chcę być trzeźwy jest *moją żądzą*. To ja sprawiłem, że jest ona tym, czym jest. To *ja* jestem żądzo-holikiem. I tak samo, to ja jestem osobą pełną urazy i złości, osądzającą i potępiającą. Ja jestem człowiekiem pełnym lęku. Nie ma dla mnie uzdrowienia, jeśli będę zaprzeczać, unikać lub chować moje wady. „Jestem tak chory jak moje sekrety”.

Z drugiej jednak strony, mogę żyć wolny od mocy, jaką mają nade mną moje wady, wszystkie razem i każda z osobna, a dzieje się to dzięki zwracaniu się do Boga, zamiast do takich negatywnych emocji. Bazując na utrzymywaniu właściwej postawy, mam zatem wytchnienie każdego dnia, o każdej godzinie od mojej żądz i innych pokus. Utrzymuję właściwą postawę poprzez pracę nad Krokami i Tradycjami oraz przez chodzenie na mitingi, mitingi, mitingi, mitingi, mitingi.

Najwidoczniej Bóg nie zdecydował, że najlepiej będzie zlikwidować moje chore „ja”, tak żebym już nigdy nie był podatny na doświadczanie żądz, urazy, lęku i całej tej reszty. Jeśli kiedykolwiek zrobiłby to, nie potrzebowałbym już Go: stałbym się robotem. W tej grze idzie o postępujące zwycięstwo nad moimi wadami. Ja sam jestem tym, kogo można nazwać „grzesznikiem”. Ale biorę od Boga siłę, której nie mam sam w sobie, pozwalającą mi przekroczyć moje grzechy. *Zwycięstwo poprzez bezsilność dzięki łasce Boga.*

Jest to właśnie piękny paradoks tego programu: w i poprzez moją bezsilność otrzymuję siłę i miłość, które pochodzą od Boga. I to jest różnica między wyrzeczeniem się samego siebie a powierzeniem się. Wyrzeczenie przyniosło nieszczęście i porażkę. Przyznanie się, zaś do tego, kim jestem, powierzenie się i oparcie na mocy Boga przynosi ulgę, wolność i prawdziwą radość.

Zdrowienie jest pracą wewnętrzną.

Powyższa lista sugestii dotyczących tego, jak przewyciężyć żądzę zawsze będzie niekompletna, podobnie jak doświadczenia opisane w tej książce. Każdy, kto pozostaje trzeźwy i wzrasta w zdrowieniu może dodać do naszych zbiorowych doświadczeń to, co mu pomaga. Prawdziwą książką, „znaną i czytaną wszystkim ludziom”, są nasze życia, takie jakie właśnie są. Z upływem czasu coraz więcej zostaje ujawnione i księga staje się coraz lepsza. Jest to wielka przygoda zdrowienia z seksoholizmu.

Wizja dla Ciebie

Zdajemy sobie sprawę, że wiemy niewiele. Bóg będzie coraz pełniej wyjawiał Swoją wolę – tobie i nam. Pytaj Go podczas porannej medytacji, co możesz zrobić każdego dnia dla kogoś, kto jeszcze jest chory. Jeśli twoje sprawy są uporządkowane, otrzymasz odpowiedź. Oczywiście, nie możesz podzielić się czymś, czego sam jeszcze nie masz. Bacz na to, aby twoja więź z Bogiem była właściwa, a wtedy zarówno tobie, jak i wielu, wielu innym przydarzą się wielkie rzeczy. Dla nas jest to Wielka Prawda.

Oddaj się Bogu, takiemu, jak Go sam pojmujesz. Wyznaj Bogu i współbraciom swoje winy. Uporządkuj swoją przeszłość. Dziel się tym, co odkrywasz i dołącz do nas. 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. (*Anonimowi Alkoholicy*, str. 143 – 144)

My, Anonimowi Seksoholicy, chętnie ci pomożemy, jeśli skontaktujesz się z nami. Telefon: +48 798 056 677

CZĘŚĆ III WSPÓLNOTA TRZEŻWOŚCI

Zakładanie nowej grupy SA

Jak działają mitingi?

Definicja trzeźwości

WSPÓLNOTA TRZEŻWOŚCI

Mieć udział w jakimkolwiek ziemskim dziedzictwie oznacza zmniejszać udział innych spadkobierców. W dziedzictwie [Wspólnoty] to, co każdy ma, powiększa posiadanie innych.

...

W tym dziedzictwie, człowiek może pragnąć i starać się zdobyć swój udział bez samolubnych uprzedzeń w stosunku do innych. Utrata naszego udziału oznaczałaby pozbawienie innych ich udziału.

...

Prawdziwym udziałem ... jest nie to, co sobie zatrzymujesz, ale to, co rozdajesz innym.

...

Każdy z nas jest kimś innym, więc wie coś – może bez uświadamiania sobie, że to wie – czego nikt inny nie wie. Jest sprawą każdego z nas ... aby jako spadkobiercy w tym wszystkim, dać swoją część innym, gdyż jesteśmy jedną rodziną, z Bogiem na jej czele i w jej sercu ...

George MacDonald, 1891

Zakładanie nowej grupy SA

Grupa¹¹

Ogólnie

Najważniejszym celem grupy SA jest „niesienie posłania seksoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi” (Tradycja Piąta). Tradycyjnie, tak samo jak ma to miejsce w przypadku AA, gdy dwoje lub więcej seksoholików spotyka się w celu zachowania seksualnej trzeźwości za pomocą Programu SA, mogą się oni uważać za grupę SA, pod warunkiem, że jako grupa nie mają związku z żadnym zewnętrznym przedsięwzięciem ani innymi wspólnotami i nie otrzymują dotacji z zewnątrz. Poniżej przedstawiamy nasze sugestie zebrane z naszego dotychczasowego doświadczenia.

Zakładanie nowej grupy SA

1. Znajdźcie cotygodniowe miejsce spotkań i ustalcie czas. Na początku, może to być mieszkanie prywatne albo biuro, gdzie można zapewnić anonimowość i prywatność. Kościoły często chcą udostępniać swoje sale. Zapytajcie w kościołach i innych organizacjach, w których pomieszczeniach odbywają się inne mitingi programu Dwunastu Kroków. Często takie miejsca są wykorzystywane przez inne grupy. Poszukajcie informacji w Biurze Głównym SA.
2. Wybierzcie sekretarza grupy, skarbnika oraz osobę odpowiedzialną za literaturę. Role te są wyjaśnione poniżej. Członkowie, którzy zaakceptują te obowiązki służą grupie, oni nami nie rządzą, zgodnie z Tradycją Drugą.
3. Poinformujcie Biuro Głównie SA o imieniu i numerze telefonu waszego sekretarza oraz jakiegoś drugiego uczestnika spotkań, a także o miejscu i czasie mitingów. Każda grupa SA powinna mieć przynajmniej jedną osobę kontaktową i jednego jej zastępcę, powołanych do kontaktu z Biurem Głównym SA. Informujcie Biuro Głównie o zmianach.

Sekretarz

Powinien on mieć już za sobą pewien okres udanej trzeźwości seksualnej; długość tej trzeźwości powinna zostać uzgodniona przez sumienie grupy. Sugerowana długość kadencji to sześć miesięcy lub rok, każda grupa jednak jest autonomiczna, może ona zatem mieć wybory, kiedy zechce. Rotacja liderów to najlepsze rozwiązanie. Obowiązki sekretarza:

1. Wybiera on osobę, albo pilnuje tego, aby zawsze była osoba do prowadzenia każdego mitingu oraz dostarcza jej informacji o formie mitingów i literaturę. Dobrym pomysłem jest wybieranie prowadzącego tydzień wcześniej.
2. Jest on odpowiedzialny za miejsce mitingu i poinformowanie pozostałych uczestników.
3. Utrzymuje on łączność z Biurem Głównym SA i informuje je o wszelkich zmianach.
4. Utrzymuje on łączność z innymi grupami SA znajdującymi się w pobliżu oraz całym SA. Ogłasza spotkania i zebrania całego SA.
5. Dopilnowuje on, żeby biuletyn *Essay*¹² był dostępny dla wszystkich uczestników. Każdy uczestnik może poprosić o umieszczenie go na liście mailowej.
6. Zajmuje się konieczną korespondencją i rozmowami telefonicznymi albo deleguje te obowiązki.
7. Zwołuje mitingi organizacyjne albo mitingi sumienia grupy.
8. Próbuje wprowadzać zasady naszych Dwunastu Tradycji w ducha i działalność grupy.

Skarbnik

Powinien on mieć już za sobą pewien okres udanej trzeźwości seksualnej. Długość tej trzeźwości powinna zostać uzgodniona przez sumienie grupy. Jego kadencja jest taka sama jak sekretarza. Zgodnie ze swoimi obowiązkami skarbnik:

1. Jest strażnikiem i odpowiada za wydatki z pieniędzy składowych zebranych w czasie mitingów. Zbiórki te są zwykle przeliczane i zapisywane przez skarbnika oraz innego uczestnika.
2. Prowadzi szczegółowe rozliczenia finansów grupy i raportuje je na mitingach biznesowych.
3. W przypadku, gdy zdecyduje tak grupa, skarbnik wysyła regularne datki do Biura Głównego SA dla służb krajowych i międzynarodowych. Nasza Wspólnota rozwinęła dobrze działający sposób wspomagający jej

11 Poniższy tekst pochodzi z *Poradnika Mitingów SA*, który odpowiada na wiele pytań i kwestii, przed którymi często stają nowe lub istniejące grupy SA. Zachęcamy wszystkich uczestników do czytania tych materiałów, które potwierdziły swą wartość pomagając grupom w skutecznym funkcjonowaniu oraz zapewniając wysoką jakość mitingów.

12 Okresowy biuletyn SA w wersji angielskiej (przyp. tłumacza)

międzynarodowe służby. Poszczególne grupy, na każdym mitingu albo w innych regularnych odstępach czasu, składają się dodatkowo, a zyski te są w całości przekazywane do Biura Głównego SA. Niektóre grupy mają zasadę, zgodnie z którą jakiś procent nadwyżki pozostałej po spłaceniu wszystkich kosztów grupy jest regularnie wysyłany do Biura Głównego SA. Zachęcamy wszystkie grupy do rozwinięcia jakiegoś sposobu wpłacania części pieniędzy na nasze światowe dzieło Dwunastego Kroku. Takie wpłaty wspomagają pracę Biura Głównego SA. SA jest całkowicie samowystarczalna.

4. Wszystkie datki przeznaczone dla Anonimowych Seksoholików można odpisać od podatku¹³, gdyż SA jest organizacją non profit, zwolnioną od podatku i zarejestrowaną przy Urzędzie Skarbowym USA (U.S. Internal Revenue Service). W przypadku innych krajów należy sprawdzić stosowne rozporządzenia.

Osoba odpowiedzialna za literaturę

Osoba ta zamawia literaturę z Biura Głównego SA i z AA. Pilnuje też, by na mitingach zawsze dostępny był zapas książek *Anonimowi Seksoholicy*, broszur SA, *Recovery Continues* oraz jakiegokolwiek innej, dostępnej literatury, na przykład *Essay* i *Discovering the Principles*. Literatura AA to jedyne materiały nie związane z SA, które mogą być używane na mitingach. (Zobacz artykuł „Meeting Quality and Use of Non-SA Literature” w *Discovering the Principles*).

Komitet Sterujący

Jest zespołem osób zajmujących się sprawami grupy, który przydatny jest w przypadku grup wystarczająco licznych, by taki posiadać. Służba tego komitetu, jak większość obowiązków SA, podlega rotacji. Do prac komitetu sterującego włączani są zwykle wszyscy członkowie pełniący jakieś służby, a dodatkowo tak wielu innych uczestników, ilu jest potrzebnych. Komitet sterujący służy grupie lub grupom poprzez stanowienie, dostępnego dla innych, doświadczonego w pracy nad Krokami, trzonu trzeźwych członków troszczących się o funkcjonowanie grup(y).

Inne stanowiska

W przypadku niektórych grup sprawdzają się osoby odpowiedzialne za przygotowanie mitingów, zapewnienie napojów i sprzątanie po spotkaniu. Niektóre grupy, z kolei, dobrze działają mając tylko sekretarza i skarbnika. Członkowie danej grupy decydują jaką strukturę służb uznają w danym przypadku za potrzebną.

Mitingi

Mitingi zamknięte

Sugerujemy, aby przyjąć jako ogólną zasadę, że mitingi SA otwarte są tylko dla tych, którzy chcą zerwać ze swoim autodestrukcyjnym myśleniem i zachowaniem. „Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby powstrzymać żądzę i osiągnąć seksualną trzeźwość” (Tradycja Trzecia). Na świecie są setki tysięcy ludzi z problemami seksualnymi i małżeńskimi każdego możliwego rodzaju. Wielu z nich może co prawda chcieć znaleźć jakąś grupę wsparcia, nie zachowując przy tym jednak trzeźwości seksualnej. Inni zaś mogą bardziej chcieć zmieniać SA, niż zmieniać samych siebie. Fakt, że mitingi są „zamknięte” (czyli otwarte tylko dla seksoholików) pomaga ochronić wspólnotę przed ludźmi ciekawskimi i nieuczciwymi. Równocześnie, zdajemy sobie sprawę, że pragnienie trzeźwości może być ukryte pomiędzy mieszaniną motywów i może rozwinąć się z czasem i w miarę uczestniczenia we wspólnocie.

Ogólny schemat mitingów

Poniższe wskazówki opisują proponowane schematy mitingów. Czas trwania mitingów to zazwyczaj półtorej godziny. Powinny one zaczynać się punktualnie. Bycie odpowiedzialnym w tym względzie pomaga naszemu zdrowieniu. Działamy na rzecz dobra ogółu, co okazuje się być najlepsze dla nas wszystkich jako poszczególnych osób.

Rodzaje mitingów

- Zwyczajne mitingi, które dają wszystkim uczestnikom możliwość dzielenia się.
- Mitingi studiowania Kroków lub literatury w oparciu o Księgi SA i *Dwanaście na Dwanaście*. W ich trakcie czytamy pewne fragmenty i omawiamy je w kontekście naszej własnej trzeźwości (lub jej braku) oraz naszych potrzeb. Dla grup SA, które nie mają jeszcze takich doświadczeń bardzo pomocne może być zobaczenie jak to się odbywa na innych mitingach Programu Dwunastu Kroków. Jedną z najlepszych rzeczy, którą możemy zrobić podczas mitingów, jest wspólne czytanie Białej Księgi SA.
- Mitingi spikerski. Po standardowym wstępie jeden, dwóch lub trzech trzeźwych członków SA opowiada swoje

13 Dotyczy USA (przyp. tłumacza)

historie, podążając według standardowego schematu: „jak to wyglądało wcześniej?”, „co się później stało?” i „jak to teraz wygląda?”. Mówcami mogą być tylko seksoholicy z SA, którzy w dodatku osiągnęli znaczny okres seksualnej trzeźwości. Radzimy nie korzystać z notatek i nie przygotowywać wcześniej przemówień. Doświadczenie pokazało bowiem, że lepiej jest mówić od serca, niezależnie od tego, w jakim miejscu procesu zdrowienia jesteśmy. My nie *opowiadamy*, ale się *dzielimy*. Możemy tylko świadczyć o prawdzie naszego własnego doświadczenia. Ludzie, którzy nie są seksoholicami nie mogą zabierać głosu na mitingach SA.

- Mitingi, w czasie których pojawia się zarówno część prowadzona przez mówcę, jak i część pozwalająca na dzielenie się wszystkich obecnych uczestników.

Mitingi mieszane

W grupach, które dopiero co powstały często pojawia się pytanie czy mitingi powinny być mieszane: zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Czasami też, choć rzadziej padają pytania o łączenie w jednej grupie ludzi prowadzących różne style życia lub ludzi stanu wolnego i małżonków. Zrozumiałym jest, że niektórzy z nas doświadczają początkowego dyskomfortu, gdy przychodzą na mitingi mieszane. Seksoholizm jest przecież *chorą* więzią z innymi ciałami i duchami. W przypadku niektórych z nas, w trakcie trwania takich mitingów, obiekty naszej żądy albo przyczyny naszej urazy mogą siedzieć zaraz obok nas, a wtedy możemy upajać się nimi bez mrugnienia nawet okiem! (To właśnie dlatego też unikamy niestosownego stroju na mitingach, robimy to ze względu na innych).

Mamy skłonność do tego, aby zapominać, że nasz narkotyk nie jest tak naprawdę „na zewnątrz” w innej osobie, ale wewnątrz naszego własnego serca i umysłu. To właśnie ten fakt sprawia, że nasz program jest tak wszechstronny, niezależnie czy znajdujemy się na mitingu, na ulicy, czy też trwamy na cichej modlitwie. Naszymi problemami są żąda, źle ulokowana zależność i błędne postawy. Czyż istnieje lepsze miejsce na pracę nad przewyżnianiem pokusy niż schronienie, które daje miting, w trakcie którego nasze pokusy mogą być obecne? To tu możemy sprawić, żeby pokusa taka ujrzała światło dzienne, możemy opowiedzieć o niej i przepracować ją *bez* przymusu żądy, seksualizacji, zależności, gniewu lub buntu. Mitingi są tygłem, w którym nasze zdrowienie może być bezpiecznie przetestowane i oczyszczone.

Biorąc pod uwagę to kim jesteśmy rozum może nam podpowiadać, że lepiej będzie jeśli oddzielimy kobiety od mężczyzn po to, aby „ochronić” siebie albo by mieć większą wolność w „wyrażaniu naszych wyjątkowych problemów i obaw”. Odkryliśmy jednak, że prawdą jest coś wręcz przeciwnego: na dłuższą metę, okazało się, iż bardziej nam służy bycie razem. Jedynym wyjątkiem wydają się być ci, którzy nie skapitulowali wobec żądy i ciągle uruchamiają się w jakiś sposób. Gdy na mitingach obecne są osoby, które wykonują seksualne lub inne niewłaściwe gesty wobec innych członków, stwarza to zagrożenie dla ich osobistej trzeźwości i dla jedności grupy. W takich przypadkach – a było ich bardzo niewiele – grupa powinna przedyskutować sprawę na mitingu organizacyjnym i zająć się nią na poziomie sumienia grupy. Dzięki takim doświadczeniom grupa uczy się skutecznie działać.

Odnosimy realną korzyść widząc odzwierciedlenie naszego problemu i zdrowienia w doświadczeniu innych ludzi. I tak na przykład, gdy uczestnikom mitingu uda się już pokonać początkowy lęk przed obecnością kobiety w grupie, do której do tej pory należeli jedynie mężczyźni, zazwyczaj podkreślają oni wartość takiego doświadczenia, stwierdzając też, że nie chcieliby, aby teraz było inaczej. Podobnie, gdy kobiety przepracują już swój lęk przed taką sytuacją, przyznają one, że wspólne spotkania przynoszą im realną korzyść. Wszyscy mamy ten sam problem. Gdy więc w akcie kapitulacji ujawniamy wobec siebie nawzajem swoje myśli i zamiary naszych serc, możemy się głęboko ze sobą identyfikować. Nasz wspólny problem nie dotyczy wcale sfery seksualnej, ale duchowej. Identyfikujemy się z innymi na poziomie emocji: poczucia winy, wstydu, wyrzutów sumienia, samotności, urazy, gniewu, wściekłości, lęku ... Z drugiej strony, staramy się być ostrożni, by poprzez *sposób*, w jaki opowiadamy o naszym uruchamianiu się, nie stać się pokusą dla innych uczestników mitingu. Jesteśmy tak bardzo podatni na sugestie, że możemy dać się poprowadzić naszej żądzy w obszary, które nigdy wcześniej nie pojawiły się w naszej wyobraźni. Dlatego właśnie, jeśli opisy staną się dla kogoś z nas zbyt obrazowe lub sugestywne, może on spokojnie podnieść rękę, by to zakomunikować. Miting nie powinien być miejscem, gdzie horyzonty naszej żądy mogą zostać poszerzone.

Po początkowym niepokoju wynikającym z koedukacyjnych mitingów, ich uczestnicy zaczynają dostrzegać korzyści z nich płynące. Większość ludzi przychodzi do SA by *zerwać* z żądzą i uzyskać seksualną trzeźwość. Kiedy jesteśmy zjednoczeni ze sobą we wspólnym zobowiązaniu się do trzeźwości i zdrowienia, wszelkie niepokoje, które się pojawiają, mogą zostać przepracowane. Taki proces wydaje się być konieczną częścią naszego zdrowienia, wolności i wzrostu.

Atrakcyjność Dwunastego Kroku

Chęć życia, która wynika z rzeczywistości, do której zaprasza nas Dwunasty Krok, niesie posłanie naszego zdrowienia innym seksoholicom. Nawiązujemy kontakty wszędzie tam, gdzie żyjemy i pracujemy. Biuro Główne często może udostępniać imiona ludzi, którzy zadawali poważne pytania z każdej dziedziny. Te dane to gotowe kontakty,

czekające na to drogocenne, bezpośrednie spotkanie dwóch osób, które może sprawić, że zaprosimy kogoś do seksualnej trzeźwości. Biuro Główne może również udostępniać grupom doświadczenia innych grup, które kiedyś musiały się zmierzyć z podobnymi problemami i sprawami. (Przeczytajcie rozdział „Rozgłos a Dwunasty Krok” w książce *Odkrywając zasady*).

W jaki sposób zajmować się nowymi uczestnikami wspólnoty?

Wiele grup stosuje następujący schemat: zanim osoba pytająca się o grupę przyjdzie na pierwszy miting, jeden lub więcej trzeźwych członków SA rozmawia z nią przez telefon albo, co jest jeszcze lepsze, spotyka się z nią indywidualnie. Jeśli tą osobą jest kobieta, to powinna z nią się spotkać po raz pierwszy także jakaś kobieta z SA, jeśli zaś nową osobą jest mężczyzna, to analogicznie, powinien z nim rozmawiać również mężczyzna. Opowiedzenie naszej własnej historii zwykle zachęca takie osoby do opowiedzenia ich własnej. Gdy zaś już nowa osoba opowie swoją historię, ona (i my) lepiej możemy rozeznaczyć czy identyfikuje się ona z problemem i czy pragnie zdrowienia. *Przed wszystkim dajcie nowej osobie ulotkę SA i opowiedzcie własną historię.*

W zależności od sytuacji, możemy uważać za właściwe zadanie następujących pytań:

- (a) Co Cię sprowadza do SA?
- (b) Czego oczekujesz od SA?
- (c) Czy pragniesz seksualnej trzeźwości? (Nie wahamy się cytować fragmentów z tej książki zatytułowanych: „Kim jest seksoholik i czym jest trzeźwość seksualna?” oraz „Definicja trzeźwości”).
- (d) Czego chcesz zaprzestać?
- (e) Czy jesteś tu z jakichkolwiek innych powodów niż Twoje własne zdrowienie?

Niektórzy pytali również czy dana osoba jest w jakikolwiek sposób związana z mass mediami.

Nasze wspólne doświadczenie wskazuje, że ludzie, którzy sprzeciwiają się naszemu pojęciu seksualnej trzeźwości mogą stać się przyczyną podziałów oraz innych problemów. Uznajemy jednakże, że pragnienie trzeźwości może rosnąć i działać etapami, osiągnięcie jednego poziomu może zająć jakiś czas. Traktujmy nowe osoby tak, jak byśmy chcieli, aby nas traktowano, gdybyśmy byli na ich miejscu. Najlepszym sposobem przedstawienia nowej osobie Wspólnoty SA jest opowiedzenie własnej historii: jak to było, co się wydarzyło i jak jest teraz. A więc, innymi słowy, mówimy: „U nas chodzi o to i o to; czy myślisz, że to miejsce dla Ciebie?” (Przeczytajcie rozdział „Co możemy powiedzieć nowoprzybyłym, którzy są w związkach?” w książce *Odkrywając zasady*).

Środki ostrożności

- 1. Sugerujemy, by nie umieszczać żadnego rodzaju reklam w gazetach, periodykach, na tablicach informacyjnych itp., nawet na innych mitingach Dwunastu Kroków, które ujawniają miejsce mitingów SA. Otwarte ogłaszanie czasu i miejsca mitingów może spowodować kłopoty. Z tego samego powodu sugerujemy, by nie umieszczać żadnych oznaczeń na zewnątrz miejsca spotkań, które by je identyfikowały jako mitingi SA.
- 2. W pewnych sytuacjach lepiej jest, gdy tylko członkowie SA wiedzą gdzie i kiedy odbywają się mitingi SA. Może to wiązać się na przykład z agencjami i instytucjami, które chciałyby umieścić nas na swojej liście adresowej. W takich przypadkach możemy dać im numer skrzynki pocztowej albo telefony osób kontaktowych z SA. W miarę upływu czasu takie sytuacje mogą się zmienić na tyle, że nie będzie potrzebna taka ostrożność.
- 3. Sugerujemy, by uczestnicy mitingów SA przed wszelkimi możliwymi kontaktami z mediami, w celu, na przykład, udzielenia wywiadu lub wzięcia udziału w jakimś programie, skontaktowali się z Biurem Głównym. Mamy zasadę, że osoby lub grupy nie udzielają wywiadów. *W dzisiejszej atmosferze błyskawicznych mediów, może on wpłynąć na inne grupy SA i/lub na SA jako całość* (zobacz Tradycja Czwarta). Gdy jakiś artykuł pojawi się już w prasie, staje się on wspólną własnością mediów. Zatem, artykuł, który został opublikowany w lokalnej gazecie może dostać się do jednej z krajowych agencji prasowych, a jeśli zdarzy się, że będzie tam wspomniany nasz adres, możemy zostać zasypani tysiącem pytań bez możliwości poradzenia sobie z nimi. Obecnie czujemy, że lepiej będzie rozrastać się od wewnątrz, raczej niż od zewnątrz. *Prosimy zatem o kontakt z Biurem Głównym SA jeśli pojawią się pytania dotyczące mediów.* (Przeczytajcie rozdział „Rozgłos a Dwunasty Krok” w książce *Odkrywając zasady*).
- 4. Zanim jakaś grupa zamieści gdzieś, w imieniu Anonimowych Seksoholików, kontaktowy numer telefonu, należy to dobrze rozważyć, zarówno na forum danej grupy, jak i skonsultować to z okolicznymi grupami. Taki numer telefonu może bowiem sugerować istnienie biura i pracowników. Krok ten nie powinien być zatem zbyt łatwo podejmowany, nawet jeśli nie podajemy żadnego adresu. Gdy zdecydujemy się na zamieszczenie numeru telefonu, to muszą znaleźć się osoby, które zawsze będą mogły odebrać telefon i wypełnić związane z tym obowiązki. W takim działaniu oferujecie służbę *publiczną*; zaczynacie podlegać społeczeństwu. Z drugiej strony, udostępnienie takiego telefonu jest jednym z najlepszych sposobów kontaktu z innymi seksoholikami szukającymi pomocy.
- 5. Sugerujemy, aby zezwalać na palenie tytoniu tylko poza miejscem mitingu. Coraz więcej ludzi nie pali, a niektórzy

mają problemy zdrowotne związane z dymem tytoniowym. Wraz ze wzrostem świadomości tego problemu coraz więcej innych grup stosuje to podejście. Każda grupa SA jest autonomiczna, więc sama musi rozważyć ten problem. Jeśli jednak taka zasada może zostać zaakceptowana już od samego początku istnienia grupy, jak to zostało zrobione w przypadku większości grup SA, to kwestia ta nigdy nie będzie musiała podlegać już dyskusji.

Mitingi sumienia grupy

Osoby pełniące jakąś służbę w grupie lub poszczególni jej członkowie mogą zwoływać mitingi sumienia grupy (organizacyjne), aby w ich trakcie zdecydować o wszystkich sprawach dotyczących grupy: wyborze służb, długości kadencji, długości czasu trzeźwości wymaganego do pełnienia służby i głosowania, sprawach finansowych oraz o innych sprawach dotyczących grupy i jej relacji z innymi grupami, a także SA jako całością.

Sumienie grupy decyduje o długości okresu seksualnej trzeźwości, która jest wymagana zanim jakiś uczestnik może głosować na mityngu. (Przeczytajcie rozdziały „Mitingi sumienia grupy i Dwanaście Tradycji” oraz „Czym jest sumienie grupy?” w książce *Odkrywając zasady*).

Złoty SA

Wspólnota Anonimowych Seksoholików ma coraz większą liczbę regionalnych, krajowych i międzynarodowych spotkań, trwających od jednego dnia do całych weekendów. Spotkania takie są sponsorowane przez grupy lokalne lub z regionu i ogłaszane w biuletynie *Essay*. Stanowiły one dla nas niezapomniane doświadczenia.

W trakcie takich zlotów możemy się spotkać i cieszyć obecnością starych i nowych przyjaciół. Na nowo odkrywamy śmiech i bawimy się razem. Nasze zdrowienie zyskuje swoje potwierdzenie oraz wzmacnianie jest na nowe i silniejsze sposoby. Widzimy jak działa SA w różnych grupach oraz na poziomach krajowym i międzynarodowym. Lokalne i personalne problemy przyjmują inne formy, kiedy na nie spoglądamy z perspektywy większego doświadczenia. Wyjeżdżamy wzmocnieni. Nabieramy nowego poczucia celu, lepiej rozumiejąc sami siebie i innych oraz mając silniejsze więzy miłości, jedności i radości. Odczuwamy jak nigdy przedtem miłującą opiekę i prowadzenie Tego, który nas prowadzi i czuwa nad nami.

SA jest samowystarczalna

Anonimowi Seksoholicy są całkowicie samowystarczalni na poziomie grupy, a także na poziomie krajowym i międzynarodowym. Nie przyjmujemy pieniędzy, ani nagród od osób i od organizacji spoza SA. Odpowiedzialność za nasze finanse jest częścią odpowiedzialności za nasze własne zdrowienie. Ta, sprawdzona przez czas, Tradycja Siódma dobrze nas służy: *„Każda grupa SA powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz”*. Datki poszczególnych członków i grupowe składają się na większość wsparcia dla Biura Głównego służb światowych, a dodatkowe fundusze pochodzą ze sprzedaży literatury.

Nasza Wspólnota wypracowała dobrze działający sposób wspierania swoich służb światowych. Poszczególne grupy, na każdym mityngu, albo w jakiś inny, ale regularny sposób, robią dodatkową zbiórkę, a zyski te są w całości przekazywane do Biura Głównego SA. Niektóre grupy, z kolei, mają zasadę, że jakiś procent z nadwyżki pozostałej po spłaceniu wszystkich kosztów grupy jest regularnie wysyłany do Biura Głównego SA. *Zachęcamy wszystkie grupy do wypracowania jakiegoś sposobu wpłacania części pieniędzy na nasze światowe dzieło Dwunastego Kroku*. Biuro Głównie, które z roku na rok jest coraz lepiej wyposażone, co pozwala zajmować się zwiększającą się ilością pytań mailowych i telefonicznych, zatrudnia pracowników pomagających w służbach sekretarskich oraz w biurze handlowym w Nashville, w stanie Tennessee, USA. Sprawozdania finansowe są ogłaszane w biuletynie *Essay*, są one również dostępne na życzenie.

Wszystkie datki na Anonimowych Seksoholików można odpisać od podatku, gdyż SA jest organizacją non profit, zwolnioną od podatku i zarejestrowaną przy Urzędzie Skarbowym USA (U.S. Internal Revenue Service). W przypadku innych krajów, proszę sprawdzić stosowne rozporządzenia.

Jak działają mityngi?

„Kiedy przychodzę do wspólnoty, stoję twarzą w twarz z moją chorobą. Najpierw, w moich początkowych kontaktach z innymi uczestnikami, a potem na każdym kolejnym mityngu. Ale są jeszcze części choroby ciągle schowane w tej wielkiej dziurze wewnątrz mnie, takie strony mnie, których nigdy nie chciałem wam pokazać, a które w końcu zaczynają się zaogniać. Tak więc zmuszony jestem pozbywać się ich kolejno. Problem w tym, jak mogę powstrzymać moją chorobę od ciągłego chowania się w jakiś ciemny kąt?”

W ten właśnie sposób jeden z nas próbował opisać to, co dzieje się na mityngach. Naszym problemem są martwe pola widzenia, wszyscy je mamy. Podstawowym pytaniem jest więc: czy pracujemy nad naszymi osobistymi programami oraz czy prowadzimy nasze mityngi i wspólnotę w taki sposób, aby „chodzić w świetle”? Poniżej podajemy zasady, które nam w tym pomagają:

1. Trzeźwienie, pozostawanie trzeźwymi i trzymanie się idei seksualnej trzeźwości na naszych mityngach SA. Bez trzeźwości nie mamy nikomu nic do zaoferowania. SA proponuje seksualną trzeźwość, stopniowe zwycięstwo nad żądzą i zdrowienie. Kiedy to właśnie jest naszym celem, wtedy mityngi mogą stać się świątyniami pokoju i światłości.
2. Nie narzucanie jednorodności. Nie narzucamy pracy nad Krokami według wzoru lub w dokładnie ten sam sposób, w jaki zrobił to ktoś inny. Podkreślamy jednak, że praca nad Krokami naprawdę nam *pomaga*.
3. Opowiadanie takich fragmentów naszych historii, o których naprawdę nie chcemy mówić. To jest coś zupełnie innego niż rejestr naszych wybryków seksualnych lub opowiadanie o naszych doświadczeniach seksualnych. Jest to wnikliwa analiza i ujawnienie samego siebie, to uczciwość dotycząca każdego aspektu naszego życia. Dopasowujemy kawałki naszego życia w inny sposób za każdym razem, kiedy opowiadamy nasze historie albo kiedy się dzielimy.
4. Dokładne opowiadanie o tym, gdzie jesteśmy *obecnie* – w czym odnosimy obecnie porażki i w czym odnosimy sukcesy. *„Jestem tak chory jak moje sekrety”*, jak mówi powiedzenie. Ujawniamy więc nasze sekrety, ujawniamy nasze wnętrza. Jest to uczciwość wobec samego siebie, pokorna, a jednak niezwykle potężna. *Zwycięzamy dzięki naszym słabościom*.
5. Ciągła praca nad zasadami Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji, po pierwsze w naszym życiu, a po drugie w naszej wspólnocie.
6. Pomaganie innym poprzez identyfikowanie się. Kiedy pragniemy porozumieć się z innym uczestnikiem Programu, mówimy używając formy „ja”, a nie „my” lub „ty”. Nie mówimy innym co jest z nimi nie tak i nie udzielamy rad, lecz *opowiadamy o tym, co zdarzyło się nam*. Kiedy w ten sposób identyfikujemy się z inną osobą, okazać się może, że pomaga to nie tylko tej osobie, ale także często ujawnia to coś o nas samych, czego wcześniej nie dostrzegaliśmy. Po prostu nie mówimy, ale dzielimy się.
„Mogę, bez identyfikowania się z twoim problemem, powiedzieć co z Tobą jest nie w porządku, ale to powstrzyma mnie przed przyglądaniem się sobie i może być dla ciebie niszczące. Ale kiedy otwarcie mówię o danym problemie, identyfikując się z nim poprzez moje własne doświadczenie, oznacza to, że samego siebie wyciągam na światło dzienne.”
7. Branie odpowiedzialności za nasze własne zdrowienie. Istnieje różnica pomiędzy braniem odpowiedzialności za nasze zdrowienie a kierowaniem nim. Kiedy podejmujemy odpowiedzialność, przestajemy mówić „Napraw mnie” i pragniemy podjąć konieczne działania pozwalające nam wyzdrowieć. Pragniemy postępować według wskazówek i pracować nad Krokami. Ta sama postawa prowadzi nas do więzi z innym trzeźwym uczestnikiem programu, jako pomocnikiem albo sponsorem, a zatem osobą, która może pomoc nam nauczyć się jak pracować nad Krokami w naszym codziennym życiu. Kiedy jednak, ciągle chcemy „kierować”, wtedy odcinamy się od światła i pomocy innych zdrowiejących osób.
8. Zwycięzanie dzięki naszej słabości. Na mityngach pojawia się przyciągająca, uzdrawiająca atmosfera, kiedy ktoś z jego uczestników jest autentyczny, naiwny, „niewinny” i głęboko ujawniający samego siebie. Może to być nawet nowa osoba, co się często zdarza i dlatego właśnie potrzebujemy nowych osób, które mogą nam pomóc w tym, byśmy pozostali uczciwi i szczerzy. Bezbronni, przyjmując postawę podobną do postawy dziecka, podejmujemy najwyższe ryzyko wyjawienia prawdy o nas samych, tak ciemnej, jak tylko ona może być. Zwycięzamy dzięki naszej słabości, ponieważ słabość ta jest tym właśnie miejscem, w którym jesteśmy zranieni, miejscem, w którym identyfikujemy się nawzajem ze sobą, miejscem prawdziwej jedności. Gdy ten pojedynczy promień światła zabłyśnie już na mityngu, odnajdzie on gotowość przyjęcia go i odpowiedź ze strony innych obecnych. Szczerość jest zaraźliwa, dzięki niej uczymy się kroczyć w świetle.
9. Zaangażowanie się w grupę. Członkowie SA zobowiązują się do mityngów SA. Przychodzimy na każdy mityng, na który możemy. Punktualnie. Mityngi, punktualnie. Dlaczego to podkreślenie? W sytuacji, gdy niektórzy podchodzą

do mitingów w sposób przypadkowy, rodzi się pytanie „Jaki to ma sens?” W pozostałych uczestnikach pojawia się poczucie bycia zawiedzionym, że sekretarz, prowadzący albo inne osoby nie dbają o grupę i tak naprawdę do niej nie *przynależą*. A jeśli nie ma poczucia troski o siebie nawzajem, wtedy *ja* także nie mogę *przynależeć*. Jak mogę przynależeć do czegoś, co zawsze się zmienia? W takich chwilach zjawia się poczucie separacji i izolacji, które jest dla nas zabójcze. Mitingi zaczynające się punktualnie i ogólne uporządkowanie są jednym z najlepszych elementów dziedzictwa, które wywodzi się z innych programów Dwunastu Kroków. Zamiast „zajmować się tylko naszymi własnymi sprawami”, co jest charakterystyczne dla naszej obsesji na punkcie samego siebie, zobowiązujemy się do przychodzenia na każdy miting i do punktualności. Niezależnie od wszystkiego innego – od małżonków, pracy, pieniędzy – na pierwszym miejscu stawiamy grupę, ponieważ na pierwszym miejscu stawiamy naszą własną trzeźwość. *Zobowiązanie do trzeźwości jest zobowiązaniem do wspólnoty trzeźwości.*

Wskazówki dotyczące mitingów

Możemy korzystać z niespisanych wskazówek, które niezwykle się przyczyniły do sukcesu innych mitingów Dwunastu Kroków, a także już dowiodły swej wartości na mitingach SA.

1. Prowadzący mitingi są *slugami* mitingu. Oni nie „niosą” mitingu, tylko go ułatwiają. Powszechnym błędem tych, którzy nie mają wcześniejszego doświadczenia mitingów Dwunastu Kroków jest to, że czują się zobligowani do komentowania wszystkiego, co jest mówione albo „pomagania” w jakiś sposób przez udzielanie „właściwych odpowiedzi”. Dobry prowadzący powierza ten swój impuls i pozwala mitingowi działać.
2. Prowadzący spotkanie nie musi reagować na podniesienie ręki, może on wezwać do wypowiedzi kogoś innego. Może przerwać mówiącemu, jeśli to jest potrzebne. Wszystkie te zachowania są zgodne z naszą wspólną tradycją. Równocześnie, dobry miting to taki, w czasie którego prowadzący zachowuje się dyskretnie i nie próbuje wszystkiego kontrolować.
3. Większość grup trzyma się pewnego podstawowego zbioru tekstów, które są odczytywane na każdym mitingu, dodatkowo natomiast można czytać inne teksty zgodnie z potrzebami danego mitingu. Lista sugerowanych materiałów, z których można korzystać, znajduje się w dodatku do niniejszej książki, zatytułowanym „Proponowany format mitingów”. Używamy wyłącznie autoryzowanej literatury SA i AA, zarówno podczas mitingów, jak i do rozpowszechniania wśród uczestników.
4. Wskazówki dotyczące uczestniczenia:
 - Nie mówimy jedni przez drugich. Nie przerywamy innym. Jedynie prowadzący ma prawo przypomnieć osobie mówiącej o obowiązujących zasadach, o czasie wypowiedzi itp.
 - Nie udzielamy rad. Mówimy w formie „ja”, a nie „my” lub „ty”, dzieląc się własnym doświadczeniem. Jeśli chcemy zareagować na to, co ktoś powiedział, robimy to tylko w takiej właśnie formie dzielenia się. „Mogę mówić wyłącznie za siebie, ale kiedy ja robiłem to i to, w moim życiu działało się ...”
 - Nie wdajemy się w analizowanie tego, co spowodowało nasze zachowania i postawy. Jeśli byliśmy wykorzystywani w dzieciństwie, powoli uczymy się stawać twarzą w twarz i przepracowywać to doświadczenie przez przyznanie, akceptację i przebaczenie. Wypowiadamy się jak osoby, które są odpowiedzialne teraz za swoje postawy i działania oraz które pragną wziąć odpowiedzialność za swoje życie i zdrowienie.
 - Podczas dzielenia się, raczej nie skupiamy się na naszej wiedzy i zrozumieniu, ale raczej dzielimy się sobą i staramy się pokazywać, jak udaje się nam zwyciężać poprzez naszą słabość.
 - Unikamy polityki, sporów religijnych i innych spraw stwarzających podziały. Unikamy również szczegółowych opisów zachowań seksualnych oraz wulgaryzmów.
 - Unikamy wywalania z siebie, użalania się nad sobą i obwiniania innych.
 - Nie sporządzamy „obrachunku” innych, a zatem ujawniamy i pracujemy nad własnymi wadami, a nie nad wadami innych. Odnosimy się do naszych własnych doświadczeń.
 - Staramy się *naprawdę* mówić szczerze, o tym miejscu, w którym *dzisiaj* jesteśmy. Próbuje rozwinąć w sobie otwartą szczerotę całkowitego odkrycia siebie, pokazując innym członkom, gdzie się obecnie znajdujemy, niezależnie od długości naszej trzeźwości.
 - *Naprawdę* pozwalamy, na to, aby nasze zwycięstwo przychodziło poprzez naszą słabość i podejmujemy ryzyko całkowitego odkrycia siebie.
 - Poprzez punktualne przychodzenie i regularne dzielenie się, *dajemy* siebie innym na grupie. Z powrotem dostajemy zaś zdrowienie.

(Porównaj fragment „Jestem seksoholikiem” w części omawiającej Pierwszy Krok i przeczytaj artykuł „Jakość mitingów a korzystanie z literatury innej niż SA” w książce *Odkrywając zasady*).

Definicja trzeźwości

Trzecia Tradycja mówi, że „jedynym warunkiem przynależności [do wspólnoty SA] jest pragnienie, aby powstrzymać żądzę i osiągnąć seksualną trzeźwość”. Patrząc na to wymaganie, można pomyśleć, że trzeźwość seksualna jest sprawą względną, którą każdy definiuje sobie sam. Na pierwszy rzut oka może się to wydawać ideą atrakcyjną i demokratyczną. Uważamy, że tak nie jest.

Nasze racjonalizacje są niezwykle chytre i wyrafinowane. Próbowaliśmy ograniczać się wyłącznie do masturbacji, wyłącznie do „poważnych związków” lub tylko do takich romansów, w których „naprawdę troszczyliśmy się” o drugą osobę. Czasami natomiast zwracaliśmy się tylko w stronę partnerek na jedną noc, prostytutek lub anonimowego seksu, więc uważaliśmy, że „nikomu nie robimy krzywdy”. Na dłuższą metę te eksperymenty nie służyły nam. To nie było prawdziwe *zdrowienie*. Naszemu zdrowieniu służy trzeźwość. Dla nas trzeźwość działa.

Jak możemy uważać się za trzeźwych, jeżeli wciąż do czegoś lub kogoś uciekamy się w nałogowy sposób? W przypadku większości z nas, przychodzących tutaj, nigdy nie było najmniejszej wątpliwości, co do tego od jakich zachowań powinniśmy się powstrzymać. *Wiedzieliśmy to*. Jeśli jednak, przyslibyśmy do grupy SA, w której sami moglibyśmy określić czym dla nas jest trzeźwość, wtedy natychmiast ożyłyby wszystkie nasze racjonalizacje! Gdy sami określimy poziom, od którego możemy mówić o trzeźwości, to prawdopodobnie stanie się on wszystkim, co będziemy mogli osiągnąć.

Definiując trzeźwość nie mówimy o ludziach spoza SA. Możemy mówić tylko o sobie. Dla seksoholików związanych węzłem małżeńskim¹⁴ trzeźwość oznacza powstrzymanie się od wszelkich form zachowań autoseksualnych¹⁵ oraz seksu z kimkolwiek oprócz współmałżonka. Dla seksoholików niezwiązanych takim węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu. Dla nas wszystkich, zarówno pozostających w małżeństwie, jak i poza nim, *seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą*.

Wiemy oczywiście, że niektórzy z nas mogą być seksualnie „wysuszeni”¹⁶, a mimo to mogą nie być trzeźwi w odniesieniu do żądz lub zależności. Syndrom „pijanego na sucho”, odkryty w AA, odnosi się także do nas, zarówno małżonków, jak i samotnych. Staramy się jednak unikać osądzania, jakiej próby jest wewnętrzna trzeźwość innych osób ze wspólnoty. Każdy musi określić to indywidualnie. A jeśli dana osoba stale przychodzi na mitingi, to kwestia jej wolności od żądz, fantazji, zależności, a tym bardziej zamiany jednego uzależnienia na inne, zwykle klaruje się w sposób bezsporny i oczywisty. W zakresie wewnętrznej trzeźwości zdrowienie nigdy nie ustaje. Stąd właśnie wzięło się stwierdzenie, którym posługujemy się w SA: „Prawdziwa trzeźwość obejmuje postępujące zwycięstwo nad żądzą”. A jednak ten niezbędny dla nas rozwój i zdrowienie wymykają się nam! Prawdziwy problem dotyczący nas wszystkich – samotnych i małżonków, mężczyzn i kobiet, niezależnie od stylu życia – jest jeden i ten sam. Problemem jest utrata więzi duchowych.

Odkryliśmy, że od stażu nieprzerwanego trzeźwienia, ważniejsza jest jego jakość i uczciwość wobec samego siebie. Powstrzymywanie się od nałogowych czynności (tzw. fizyczna trzeźwość) nie jest celem samym w sobie, lecz jedynie środkiem służącym osiągnięciu celu, którym jest zwycięstwo nad obsesją i postępujące zdrowienie. Często tylko my sami możemy zajrzeć w głąb swojej duszy, aby przekonać się czy faktycznie pozostajemy trzeźwi i czy naprawdę zdrowiejemy (choć jest też możliwe, że sami siebie będziemy oszukiwać). Lepiej jest przyznać się, w jakim miejscu rzeczywiście jesteśmy, niż ukrywać się za odznaką stażu trzeźwości¹⁷, oszukując siebie i zagrażając naszej jedności z innymi.

To, że osoby żyjące w małżeństwie mogą współżyć ze swoimi małżonkami i nazywać się trzeźwymi, wcale nie ułatwia zdrowienia. Taka sytuacja może nawet działać na ich niekorzyść. Niektóre z osób żyjących w związkach małżeńskich przyznają, że chociaż nie „uruchamiają się” już, to zwycięstwo nad żądzą ciągle im się wymyka. W rzeczy samej wydaje się, że w małżeństwie często trudniej osiągnąć zwycięstwo nad żądzą i zależnością, dopóki nie przejdzie się przez doświadczenie całkowitego powstrzymania się od seksu. Częściej niż moglibyśmy przypuszczać, słyszymy od małżonków narzekania, że samotni mają łatwiej! Spójrzmy prawdzie w oczy: seksoholicy – zdrowiejący lub nie, samotni czy żonaci – mogą spodziewać się problemów z seksem, nie wspominając już o wielu innych problemach związanych z próbami podjęcia normalnego życia i relacji z innymi ludźmi.

Tym, do czego dążymy jest nie tylko negatywnie zdefiniowana trzeźwość rozumiana jako porzucenie czynnego nałogu lecz także postępujące zwycięstwo nad obsesją, przejawiającą się w postrzeganiu i myśleniu. Dążymy także do pozytywnie rozumianej trzeźwości przejawiającej się w „uruchamianiu” prawdziwych więzi międzyludzkich. Wielkim błogosławieństwem (albo przekleństwem) naszego stanu jest fakt, że dopóki nie nauczymy się nawiązywać relacji z ludźmi i obdarzać ich bezinteresownie, dopóty nasza wewnętrzna pustka, wynikająca z odstawienia, nigdy nie będzie

14 Według definicji trzeźwości SA małżeństwo oznacza tradycyjnie sformalizowany związek zawarty pomiędzy mężczyzną a kobietą.

15 Zachowania autoseksualne to praktyki samotne, np. masturbacja, korzystanie z pornografii i inne (przyp. tłumacza).

16 Zob. przypis 9 Krok Dwunasty (przyp. tłum.).

17 Odznaki wskazujące na staż abstynencji noszone są przez członków SA w USA, np. w klapie marynarki. (przyp. tłumacza)

wypełniona. Cały czas myśleliśmy, że możemy zbudować Więź poprzez branie, obecnie zaś widzimy, że otrzymujemy ją poprzez dawanie. Całe nasze pojmowanie seksu zaczęło ulegać zmianie. Seks odnajduje swoje zwykłe, naturalne miejsce, którego nie mógł znaleźć nigdy wcześniej i staje się zaledwie jednym z elementów wynikających z małżeństwa opartego na wierności i wzajemnym oddaniu. Co więcej, odkryliśmy, że w małżeństwie seks jest kwestią naszego wyboru.

Jedność we wspólnocie i duchowa jakość mitingów opierają się na tej definicji. Bez zdefiniowania seksualnej trzeźwości umożliwilibyśmy osobom, które na różne sposoby oddają się żądzy, aby prowadziły mitingi i pełniły inne wpływowe służby w SA, oddziaływując tym samym nie tylko na daną grupę, lecz także na wspólnotę jako całość. Mogłoby to również doprowadzić do zatracenia duchową atmosfery, w konsekwencji czego podczas mitingów i w ogóle w całej wspólnocie nie działałaby moc Bożej obecności. Grupy mogłyby funkcjonować bez zaangażowania w trzeźwość i mimo tego chwilowo czuć się lepiej. Analogiczna sytuacja zdarza się przecież w przypadku poszczególnych osób. Jednak odkryliśmy, że nie możemy osiągnąć prawdziwej duchowej jedności w grupach bez wspólnego zaangażowania nie tylko w trzeźwość, ale i w postęp w zdrowieniu. „Zdrowienie każdego z nas zależy od jedności SA” (Pierwsza Tradycja). Trzeźwość i zwycięstwo nad żądzą to fundamenty naszej jedności i wspólnego dobra, które muszą być położone jako pierwsze. Nasza trzeźwość jest warunkiem koniecznym – niezbędnym fundamentem naszego zdrowienia i wspólnoty. Bez doświadczania trzeźwości, nie mamy nic.

Dla nas trzeźwość działa.

„Żyjemy i pozwalamy żyć”, ale nie nazywamy się trzeźwymi, dopóki trzeźwości nie praktykujemy.

DODATKI

DODATEK 1

Format mitingów SA

DODATEK 2

Teksty wykorzystywane na mitingach

DODATEK 3

Gdzie można znaleźć więcej informacji?

DODATEK 1 Format mitingów SA

PROPONOWANY FORMAT MITINGÓW

1. „Cześć; nazywam się _____ i jestem zdrowiejącym seksoholikiem. Witam na mitingu Anonimowych Seksoholików.”
2. To jest miting zamknięty, a więc tylko dla osób pragnących osiągnąć swoją własną trzeźwość seksualną.”
W czasie trwania mitingu nie palimy papierosów. Jeśli ktoś chce zapalić, proszony jest o wyjście z sali, w której odbywa się miting.
3. PROWADZĄCY PROSI KOGOŚ O PRZECZYTANIE TEKSTU „Cel SA”.
4. PROWADZĄCY PROSI KOGOŚ O PRZECZYTANIE TEKSTU „Kim jest seksoholik i czym jest trzeźwość seksualna?”
5. „Poświęćmy teraz chwilę na przedstawienie się z imienia i czasu trwania naszej trzeźwości seksualnej. Ja zacznę, a potem proszę, by przedstawił się każdy po kolei.
Mam na imię _____, jestem seksoholikiem, jestem trzeźwy seksualnie od _____ .
6. Pomódlmy się proszę o pogodę ducha. „Boże użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.”
7. PROWADZĄCY PROSI UCZESTNIKÓW O PRZECZYTANIE DWÓCH LUB TRZECH CZĘŚCI TEKSTU:
(Wybierzcie dwa lub trzy czytania przed mitingiem). Mają one pochodzić z następującej listy: „Problem”, „Rozwiązanie”, fragment Rozdziału 5 (AA), Dwanaście Kroków, Dwanaście Tradycji, albo fragmenty z książki *Anonimowi Seksoholicy*, Poradnika Mitingów, broszury, albo innej literatury SA lub AA.
8. * PROWADZĄCY CZYTA:
„Podczas dzielenia się, unikamy tematów, które mogą prowadzić do niezgody albo rozproszenia uwagi. Unikamy również zbyt dokładnych opisów zachowań seksualnych i seksualnych wulgaryzmów. Kładziemy nacisk na uczciwość, zdrowienie i leczenie oraz na to jak zastosować Dwanaście Kroków i Tradycji w naszym życiu codziennym.
Nie dyskutujemy z innymi. Jeśli ktoś czuje, że osoba dzieląca się zaczyna mówić w sposób zagrażający jego trzeźwości, może zasygnalizować to poprzez podniesienie ręki.”
9. PROWADZĄCY ZACZYNA SIĘ DZIELIĆ LUB PROSI O TO KOGOŚ INNEGO.
10. (Na koniec dzielenia się) „Teraz czas na Siódmą Tradycję. A w czasie, gdy będziemy zbierać do naszego koszyka, jest chwila na ogłoszenia sekretarza”. (PODAJ KOSZYK) „Nie mamy składek ani opłat, ale sami się finansujemy poprzez nasze własne dobrowolne datki.”
11. Poproś kogoś o przeczytanie Dwunastu Tradycji SA, chyba że zostało to zrobione na początku mitingu.
12. FORMUŁA ZAMYKAJĄCA. „Wszystko, co usłyszeliście na tym mitingu jest tylko opinią poszczególnych jego uczestników. Zasady SA przedstawione zostały w Dwunastu Krokach i Dwunastu Tradycjach.”
„Nasz program jest anonimowy. Proszę zachowajcie tylko dla siebie imię, adres i numer telefonu osób, które tu spotkaliście, a także to, czego się dowiedzieliście. To, co tu mówimy, niechaj tu pozostanie.”
„Pamiętajmy, że nigdy nie utożsamiamy się publicznie z SA w prasie, radiu, telewizji czy filmach. Nikt z nas nie mówi w imieniu SA.”
13. PROWADZĄCY CZYTA LUB PROSI KOGOŚ O PRZECZYTANIE:
„Wizja dla Ciebie” lub „Dwanaście Obietnic”.
14. „Po chwili cichej medytacji chciałbym poprosić _____ o poprowadzenie nas w modlitwie „Ojcze Nasz”.
(Wstańcie i weźcie się za ręce w kółku.) „CIĄGLE TU WRACAJCIE!”

PROPONOWANY FORMAT MITINGÓW STUDIOWANIA KSIĄŻEK LUB KROKÓW

(Umieśćcie następujący akapit w miejsce punktu 7 wymienionego w formacie mitingów)

„Czytamy fragment z książki *Anonimowi Seksoholicy*, *Dwanaście Kroków* i *Dwanaście Tradycji* albo z obydwu z nich. Każda osoba, po kolei, czyta jeden lub więcej akapitów, dopóki nie skończymy czytać takiej części, którą wcześniej sobie wybraliśmy do czytania (cały rozdział lub jego część). Następnie prowadzący otwiera dyskusję. Jej celem jest zastanowienie się jak możemy nauczyć się stosować dany Krok w naszym życiu. Zawsze próbujemy zobaczyć różnicę pomiędzy jedynie rozumieniem i wierzeniem, a faktycznym zastosowaniem danej zasady we wszystkich obszarach naszego życia.”

* Niektóre grupy uważają za użyteczną następującą opcjonalną procedurę: „Uczestnikami pierwszej części tego mitingu będą członkowie SA, którzy są trzeźwi seksualnie od ponad 30 dni. Ta zasada ma pomóc nakierować nas na zdrowienie i program. Po tym, każdy uczestnik będzie mógł się dzielić.”

DODATEK 2 Teksty wykorzystywane na mitingach

CEL SA

Anonimowi Seksoholicy są Wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, po to aby rozwiązać swój problem i pomagać innym w zdrowieniu. Jedynym warunkiem uczestnictwa w grupie jest pragnienie zerwania z żądzą i stania się seksualnie trzeźwym. W SA nie ma żadnych składek, ani opłat, sami się finansujemy poprzez własne dobrowolne datki. Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, partią polityczną, organizacją, ani instytucją, nie angażuje się też w żadne publiczne polemiki, nie zajmuje stanowiska w jakichkolwiek sporach. Naszym najważniejszym celem jest pozostanie trzeźwymi i pomaganie innym w osiągnięciu trzeźwości.

(Przedruk i adaptacja za pozwoleniem Anonimowych Alkoholików *Grapevine*. Copyright The AA Grapevine, Inc.)

KIM JEST SEKSOHOLIK I CZYM JEST SEKSUALNA TRZEŻWOŚĆ?

Możemy mówić tylko za siebie. Specyficzną naturę Anonimowych Seksoholików można najlepiej zrozumieć dzięki doprecyzowaniu, kogo nazywamy *seksoholikiem*. Seksoholik stawia się całkowicie poza kontekstem pozwalającym określić, co jest dobre a co złe. Stracił on lub straciła ona kontrolę, nie potrafi już wybierać i nie jest na tyle wolny(a), aby się zatrzymać. Żądza stała się uzależnieniem. Nasza sytuacja jest podobna do sytuacji alkoholika, który nie może już znieść alkoholu, musi więc przestać pić, a jednak ugrzązł w tym na tyle, że nie jest w stanie zerwać z nałogiem. Tak samo jest z seksoholikiem, czyli „seksualnym pijakiem”, który z jednej strony nie może już znieść swej żądzy, ale z drugiej strony nie może nad nią zapanować.

Dlatego też *dla seksoholika* jakakolwiek forma praktyk autoseksualnych lub seksu z kimś innym niż współmałżonek jest coraz bardziej uzależniająca i destrukcyjna. Widzimy także, że to żądza jest siłą napędową, która stoi za naszym seksualnym uruchamianiem się, więc prawdziwa trzeźwość wiąże się z postępującym zwycięstwem nad żądzą. Do takich wniosków zmusiły nas lata ciężkich prób, doświadczeń i procesu zdrowienia. Nie mamy innej opcji. Odkryliśmy jednak, że akceptacja tych faktów jest kluczem do szczęśliwej i w pełni radosnej wolności, której w przeciwnym wypadku moglibyśmy nigdy nie zaznać.

Wymóg ograniczenia praktyk seksualnych tylko do współżycia w małżeństwie zapewne będzie zniechęcać i powinien zniechęcać wielu poszukujących, którzy przyznają się wprawdzie do seksualnej obsesji lub kompulsji, lecz pragną ją po prostu kontrolować i cieszyć się nią, podobnie jak alkoholik chciałby kontrolować picie i cieszyć się nim. Dopóki jednak nie doszliśmy do etapu całkowitej desperacji, dopóki z całych sił nie chcieliśmy się powstrzymać, ale okazało się, że nie umiemy tego zrobić, dopóty nie potrafiliśmy w pełni rozpocząć programu zdrowienia. SA jest dla tych, którzy wiedzą, że nie mają żadnego wyboru – muszą przestać. A mogą to zrobić tylko wtedy, gdy zrozumieją, że leży to w ich własnym interesie.

PROBLEM

Wielu z nas odczuwało samotność i lęk, czuliśmy się niedopasowani i bezwartościowi. To co było w naszych wnętrzach nigdy nie pasowało do tego, co widzieliśmy u innych.

Od dawna czuliśmy brak więzi z rodzicami i rówieśnikami. Byliśmy 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: praktyki autoseksualne, 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 uwolnienia się od tego wszystkiego było ponowne podejmowanie takich samych działań. „Proszę, połącz się ze mną i wypełnij pustkę we mnie!” krzyčeliśmy z rozpostartymi ramionami. Pożądając Ostatecznego Zaspokojenia traciliśmy naszą energię i wolę, oddając ją innym. To z kolei budziło w nas poczucie winy, nienawiść do siebie, wyrzuty sumienia, pustkę i ból oraz prowadziło nas 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 więzi z innymi, ponieważ byliśmy uzależnieni od tego, co *nierzeczywiste*. Wybieraliśmy „chemię” – ten wybór miał swój urok, gdyż pozwalał uniknąć prawdziwej więzi i intymności. Fantazje fałszowały rzeczywistość, a żądza zabijała miłość.

Jako uzależnieni, a dodatkowo okaleczeni w sferze miłości, wciąż braliśmy od innych, aby napęłnić się tym, czego brakowało w nas samych. I ciągle na nowo oszukując się, że ten następny raz nas ocali, w rzeczywistości traciliśmy nasze życie.

ROZWIĄZANIE

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

Decydująca zmiana w naszej postawie rozpoczęła się, gdy przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni, że nasz nałóg nas pokonał. Zaczęliśmy chodzić naoringi i zaprzestaliśmy naszych nałogowych praktyk. Dla niektórych z nas oznaczało to koniec seksu z samym sobą i innymi oraz rezygnację z nawiązywania związków¹⁸ bez przeżycia pewnego okresu seksualnej trzeźwości. Dla innych oznaczało to całkowite „zaprzestanie picia” i powstrzymanie się od seksu ze współmałżonkiem przez okres 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 to bardziej od skupionej 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 tych, którzy przeszli ją przed nami. Każdy kolejny krok na drodze kapitulacji odczuwaliśmy jak skok w przepaść, ale szliśmy dalej. I zamiast zabić nas, kapitulacja zabiła obsesję! Wkroczyliśmy na pełną światła, 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 z samym sobą. Zamiast zagłuszać nasze uczucia kompulsywnym seksem, zaczęliśmy ujawniać korzenie naszej duchowej pustki i głodu. Uzdrawianie rozpoczęło się.

Stając twarzą w twarz z naszymi wadami, staliśmy się gotowi do zmiany. Kapitulacja wobec nich zniszczyła moc, którą miały one 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 to bardziej spadał z naszych ramion straszny ciężar winy, aż w końcu mogliśmy podnieść nasze głowy, 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 im więcej dawaliśmy, tym więcej otrzymywaliśmy. Znaleźliśmy to, czego żaden z substytutów nie mógł nam dać. Budowaliśmy prawdziwą Więź. Wróciliśmy do domu.

¹⁸ Angielskie słowo *relationships* oznacza romantyczne zaangażowanie w drugą osobę. „Samotni” członkowie SA (nie żyjący w związkach) odkryli, że muszą być seksualnie trzeźwi przez pewien czas (np. rok) zanim zaangażują się w jakiś związek, który może doprowadzić do małżeństwa. Próby wcześniejszego zaangażowania się w związek zwykle prowadzą do związania się z niewłaściwą osobą. Przed osiągnięciem wystarczającego poziomu trzeźwości, choroba dyktuje wybór partnera i doprowadza do złego wyboru. (przyp. tłum. w porozumieniu z SAICO).

Z ROZDZIAŁU PIĄTEGO ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW

Rzadko się zdarza, by doznał niepowodzeń ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem. Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi. Zazwyczaj są to mężczyźni i kobiety, którzy z natury swojej nie są zdolni do zachowania uczciwości wobec samych siebie. Istnieją tacy nieszczęśnicy. To nie ich wina. Tacy się po prostu urodzili. Z natury swej nie są zdolni pojąć, a tym bardziej rozwinąć, sposobu postępowania, który wymaga bezwzględnej uczciwości. Ich szanse na powodzenie są znikome. Istnieją także ludzie, których cierpienie wypływa z głębokich zaburzeń emocjonalnych lub umysłowych, ale wielu z nich wraca do zdrowia, jeśli tylko zdobędą się na uczciwość wobec siebie.

Historie naszych zmaganiań opublikowane w tej książce ukazują – w ogólnych zarysach – kim byliśmy, co się z nami stało i jacy jesteśmy obecnie. Jeżeli czytelnik tej książki podejmie decyzję, że pragnie tego co my mamy i że gotów jest uczynić wszystko, aby ów cel osiągnąć, wtedy jest już przygotowany do postawienia pierwszych kroków.

Przy stawianiu niektórych z nich towarzyszyło nam wahanie. Sądziliśmy, że potrafimy znaleźć łatwiejszą, łagodniejszą drogę. Ale nie potrafiliśmy. Pozostaje nam zatem prosić was – bądźcie nieustraszeni i gorliwi od samego początku. Niektórzy z nas przez jakiś czas bezskutecznie usiłowali trzymać się starych przekonań. Musieliśmy pozbyć się ich całkowicie. Pamiętajmy przy tym, że mamy do czynienia z żądzą, wrogiem podstępny, potężny i przebiegły. Nie jesteśmy w stanie walczyć z nim sami, bez dodatkowej pomocy. Ale na szczęście jest Ktoś potężniejszy pod każdym względem, posiadający wszystkie potrzebne zasoby sił. Tym Kimś jest Bóg. Obyś znalazł Go teraz.

Stosowanie półśrodków nic nam nie dało. Znajdowaliśmy się ciągle w punkcie wyjściowym. Prosił Boga – z całkowitym oddaniem – o pomoc i opiekę. A oto Kroki, które sami stawiamy i które są proponowanym przez nas programem zdrowienia:

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec naszej żądz 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. 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.

Na początku wielu z nas przeraziło się „Cóż to za rygor! To przecież niewykonalne”. Nie upadajcie jednak na duchu! Nikt z nas nie był w stanie idealnie dostosować się do tych zasad. Nie jesteśmy świętymi. Rzecz w tym, że naszym pragnieniem jest rozwój duchowy w wyznaczonym kierunku. Zasady przez nas wypracowane są jedynie wytyczną dla ogólnego rozwoju. Chodzi nam bowiem o postęp duchowy, a nie o duchowy ideał. (...) Nasze osobiste doświadczenia 'przed' i 'po' prowadzą do trzech ważnych wniosków:

- a) że byliśmy seksoholikami niezdolnymi do kierowania własnym życiem,
- b) że prawdopodobnie żadna ludzka siła nie mogłaby uwolnić nas od seksoholizmu,
- c) że tylko Bóg może to uczynić i uczyni, gdy się do Niego zwrócimy.

(Przedruk i adaptacja za pozwoleniem Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

DWANAŚCIE KROKÓW ANONIMOWYCH SEKSOHOLIKÓW

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec żądz 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.

(Przedruk i adaptacja za pozwoleniem Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

DWANAŚCIE TRADYCJI ANONIMOWYCH SEKSOHOLIKÓW

1. Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze, wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Seksoholiców.
2. Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnotce 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 powstrzymać żądzę 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 wspólnotce 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.

(Przedruk i adaptacja za pozwoleniem Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

WIZJA DLA CIEBIE

Zdajemy sobie sprawę, że wiemy niewiele. Bóg będzie coraz pełniej wyjawiał Swoją wolę – tobie i nam. Pytaj Go podczas porannej medytacji, co możesz zrobić każdego dnia dla kogoś, kto jeszcze jest chory. Jeśli twoje sprawy są uporządkowane, otrzymasz odpowiedź. Oczywiście, nie możesz podzielić się czymś, czego sam jeszcze nie masz. Bacz na to, aby twoja więź z Bogiem była właściwa, a wtedy zarówno tobie, jak i wielu, wielu innym przydarzą się wielkie rzeczy. Dla nas jest to Wielka Prawda.

Oddaj się Bogu, takiemu, jak Go sam pojmujesz. Wyznaj Bogu i współbraciom swoje winy. Uporządkuj swoją przeszłość. Dziel się tym, co odkrywasz i dołącz do nas. 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.

(Anonimowi Alkoholicy, str. 143 – 144)

MODLITWA O POGODĘ DUCHA

Boże, użyj mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.

DODATEK 3 Gdzie można znaleźć więcej informacji?

Kontaktowanie się z grupami SA w Twoim mieście lub regionie

1. Wejdź na stronę www.seksoholicy.webpark.pl zadzwoń +48 798 056 677 lub wyślij maila na adres wspolnota.sa@wp.pl. Możesz też sprawdzić lokalną książkę telefoniczną lub książkę telefoniczną w najbliższym większym mieście. Coraz więcej grup SA zamieszcza numery telefonów w książkach telefonicznych.
2. Skontaktuj się z Biurem Głównym SA, które zajmuje się służbami międzynarodowymi. To są służby, które posiadają najbardziej aktualną listę grup i kontaktów.
3. Zalecamy wszystkim nowym i istniejącym już grupom SA, aby wysłały informacje o sobie do Biura Głównego SA, po to, aby osoby pytające o grupę w danym regionie mogły zostać odesłane do poszczególnych osób kontaktowych. Skontaktujcie się z Biurem Głównym SA, którego adres podany jest poniżej i podajcie imiona oraz numery telefonów jednej lub kilku osób kontaktowych z waszej grupy. Dzięki temu Biuro Główne będzie też mogło przysyłać najnowsze wiadomości związane z całym SA, które powinny być dostępne dla wszystkich uczestników SA.

Literatura

Książka ta, czyli *Anonimowi Seksoholicy*, oraz inne tytuły, takie jak broszura SA, *Zdrowienie postępuje* (*Recovery Continues*), *Odkrywając zasady* (*Discovering the Principles*), pozostała literatura *Zacznij Działać* (*Step into Action*), kasety, płyty CD, biuletyn *Essay* (*Esej*) są dostępne na lokalnych grupach SA albo też mogą zostać zamówione bezpośrednio z Biura Głównego SA lub przez stronę internetową podaną poniżej. Skontaktuj się z Biurem Głównym lub odwiedź stronę internetową, żeby sprawdzić aktualną literaturę i ceny. Literatura AA jest dostępna w każdym lokalnym biurze AA, na grupach AA albo w Biurze Głównym AA, Box 459 Grand Central Station, NY, NY, 10163.

Biuletyn SA

Biuletyn Anonimowych Seksoholików *Essay* jest wydawany okresowo. Zalecamy uczestnikom SA, by skontaktowali się z Biurem Głównym SA i poprosili o umieszczenie ich na liście adresowej (email). Biuletyn *Essay* zawiera dział „Kalendarz Wydarzeń”, który opisuje różne zjazdy, maratony, rekolekcje oraz inne regionalne, krajowe i międzynarodowe wydarzenia SA, które odbywają się w ciągu roku. Działy „Grupa” i „Wiadomości Uczestników” podają fragmenty listów napływających z całego świata, a dotyczących doświadczeń grup i uczestników. Biuletyn *Essay* zawiera także wiadomości Biura Głównego, raporty finansowe oraz sprawy dotyczące całej Wspólnoty, na przykład artykuły na różne tematy, a także osobiste doświadczenia odzwierciedlające to, co dzieje się w SA. Biuletyn *Essay* sprawdził się jako ważny środek na drodze do zdrowienia i ogniwo jedności naszej Wspólnoty jako całości. Stał się on cennym źródłem informacji dla bardzo wielu z nas.

Dodatkowe informacje na temat SA w Polsce:

tel. +48 798 056 677

email: wspolnota.sa@wp.pl

www.seksoholicy.webpark.pl

Dodatkowe informacje na temat SA w USA:

SA, P.O.B. 3565, Brentwood, TN 37024-3565

Telefon: 615-370-6062, FAX: 615-370-0882

email: saico@sa.org

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