

Essay Luty 2022 – Rok komitetu zakładów karnych (CFC)

Polska wersja tekstowa. Pełne wydanie po angielsku: [Essay Luty 2022](https://www.sa.org/essay/) <https://www.sa.org/essay/>

Cel SA: Anonimowi Seksoholicy (SA) 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. Z tytułu członkostwa w SA nie ponosi się żadnych obowiązkowych opłat ani składek; jesteśmy samowystarczalni dzięki dobrowolnym datkom. Wspólnota SA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera żadnej sprawy ani niczemu się nie przeciwstawia. Naszym podstawowym celem jest trwanie w seksualnej trzeźwości i pomoc innym seksoholikom w jej osiągnięciu. Zaadaptowano za pozwoleniem AA Grapevine Inc.

Deklaracja Odpowiedzialności: Jestem odpowiedzialny. Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek, potrzebuje pomocy chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń SA. I za to jestem odpowiedzialny.

Oświadczenie zasadnicze: Mamy rozwiązanie. Nie twierdzimy, że jest ono dobre dla każdego, ale w naszym przypadku działa. Jeśli identyfikujesz się z nami i sądzisz, że dzielisz z nami ten sam problem, to chętnie podzielimy się z Tobą naszym rozwiązaniem (Anonimowi Seksoholicy, str. 2). Definiując trzeźwość, nie mówimy w imieniu ludzi spoza SA. Możemy mówić tylko za siebie. Dla seksoholików związanych węzłem małżeńskim trzeźwość oznacza zatem powstrzymanie się od wszelkich form seksu z samym sobą lub z kimkolwiek – oprócz współmałżonka. W definicji trzeźwości SA terminy „współmałżonek” i „małżonek” odnoszą się do osoby będącej stroną małżeństwa zawartego pomiędzy mężczyzną a kobietą. Natomiast dla seksoholików niezwiązanych takim węzłem trzeźwość seksualna oznacza wolność od wszelkich form seksu. Dla nas wszystkich, zarówno małżonków, jak i ludzi stanu wolnego, seksualna trzeźwość obejmuje również postępujące zwycięstwo nad żądzą (Anonimowi Seksoholicy str. 230). (Przyjęte w 2010 r. przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów)

Jedynym warunkiem przynależności do SA jest pragnienie, aby zerwać z żądzą i osiągnąć seksualną trzeźwość rozumianą zgodnie z definicją trzeźwości SA. Jeżeli dwóch lub więcej seksoholików spotyka się w celu osiągnięcia trzeźwości seksualnej, rozumianej zgodnie z definicją trzeźwości SA, mogą oni określić się jako grupa SA. Mitingi, które nie przestrzegają oświadczenia dotyczącego trzeźwości Anonimowych Seksoholików, przyjętego przez Ogólne Zgromadzenie Delegatów w 2010 r., tak jak zostało ono przedstawione w niniejszym Oświadczeniu Zasadniczym, i nie działają w oparciu o nie, nie są mitingami SA i nie mogą nazywać się mitingami SA. (Uzupełnienie do Oświadczenia Zasadniczego uchwalonego przez Ogólne Zebranie Delegatów w lipcu 2016 r.)

Essay jest publikacją Anonimowych Seksoholików

essay@sa.org

Copyright © 2021 Wszelkie prawa zastrzeżone.

Uwaga: „Pomimo tego, że nie ma możliwości, żeby każdy numer Essay przeszedł przez proces zatwierdzania przez Komitet Literatury SA, Powiernicy i Ogólne Zgromadzenie Delegatów uznają Essay za międzynarodowy biuletyn Anonimowych Seksoholików i popierają używanie materiałów z Essay na mitingach SA.” Przyjęta przez Powierników i Ogólne Zgromadzenie Delegatów w maju 2016 r.

Kącik redakcyjny: Drodzy czytelnicy, Cieszę się, że w lutym 2022 roku Essay zaprezentował pracę Komitetu ds. Zakładów Karnych SA (CFC). Dzięki ciężkiej pracy wielu członków SA program ten odniósł duży sukces w ciągu ostatnich 10 lat.

W roku CFC chcemy podkreślić ciężką pracę wszystkich osób na całym świecie, które sponsorują osadzonych przyjaciół. To troskliwa i radosna odpowiedzialność, aby korespondować i pracować na programie z przyjaciółmi w więzieniu, z których wielu jest opuszczonych przez przyjaciół i rodzinę. Sponsorzy zaangażowani w taką pracę znają radość przyjaźni i duchowego kontaktu, które dają radość i wolność od wyniszczającej choroby seksoholizmu. Wielu sponsorów prowadzi wieloletnią

korespondencję z przyjaciółmi w więzieniu i pomaga im powrócić do życia na wolności. Dopiero co w zeszłym tygodniu pomogłem jednemu sponsorowanemu wrócić do życia na wolności. Chodzi na mitingi SA i znalazł przyjaciół we wspólnocie.

Mam nadzieję, że ten Essay zachęci inne osoby z SA do zaangażowania się na rzecz pracy na programie z przyjaciółmi w więzieniu. Nie zajmuje to dużo czasu, mamy pakiet informacyjny, który pomoże Ci pracować na programie z przyjacielem w więzieniu. Wiele osób osadzonych szuka pomocy, a Ty możesz zostać jedną z osób, która im pomaga.

W ciągu 2022 roku odbędzie się wiele seminariów i warsztatów na całym świecie, które będą szkolić osoby z SA w zakresie radości i przywileju pomagania innym. Praca na programie pomaga przyjaciołom w więzieniu, jak również ich sponsorom zachować trzeźwość oraz „żyć w nowym, cudownym świecie - i to bez względu na okoliczności, w jakich obecnie się znajdujemy”. (Zaadaptowane z „Praca z innymi” Wielka Księga AA, str. 101). Niech Bóg Was błogosławi.

Paul Z., przewodniczący komitetu ds. zakładów karnych CFC, Georgia, USA, zantinger@gmail.com

POTRZEBUJESZ POMOCY Z MYŚLAMI LUB DZIAŁANAMI O CHARAKTERZE SEKSUALNYM?: Jeśli chcesz zerwać z żądzą, stać się seksualnie trzeźwy i znaleźć SA w pobliżu lub chcesz dowiedzieć się więcej o Anonimowych Seksoholikach, odwiedź www.sa.org

Misją Komitetu ds. Zakładów Karnych SA (SACFC) jest niesienie posłania SA osadzonym seksoholikom. SA Service Manual, rozdział 13, str. 3.

Spis treści

Listy:.....	3
On otacza mnie miłością i akceptacją.....	3
Na mityngu w Singapurze chętnie używamy Essay.....	3
Praktyczne narzędzia.....	4
Wady charakteru: Nawet mniej niż suchy.....	4
W więzieniu, jednak nie sam.....	5
Mam nadzieję, że wiersz wniesie światło w życie osób, takich jak ja.....	6
Poznanie sposobu radzenia sobie z trudnymi emocjami, w więzieniu czy na wolności, może być uwalniającym doświadczeniem.....	6
Rok 2022 – Rokiem komitetu zakładów karnych CFC.....	7
7 skarbów, które Ray odnalazł w SA.....	7
Służba łańcucha miłości dla osadzonych pogłębiła w bracie z SA z Izraela współczucie i wrażliwość....	9
Aktualne informacje o australijskim Komitecie zakładów karnych CFC.....	10
Wyciągam pomocną dłoń dzieląc się nowo odkrytym człowieczeństwem.....	11
Służba w Komitecie zakładów karnych bywa wyzwaniem, ale też piękną okazją pracy 12go kroku....	11
Historie osobiste SA.....	13
Bóg był blisko mnie w czasie próby.....	13
Odnalezienie Bożej miłości uzdrowiło moje serce na programie SA.....	15
Bóg posłał zagubionego pasterza do zagubionych owiec w więzieniu.....	16
Kroki i Tradycje.....	16

Sponsorowanie przez kraty - sposób pracy w grupie nad Tradycją Piątą	16
CHCESZ POMÓC INNEMU SEKSOHOLIKOWI?.....	17
Wiadomości ze świata	18
Dlaczego ważna jest praca na programie	19
Droga do wolności	19
Powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności SA	20
Tablica ogłoszeń SA	20

Listy:

On otacza mnie miłością i akceptacją

Drogi Essay, czasem Siła Wyższa przemawia do mnie przez delikatne momenty świadomości, zbiegi okoliczności i „przypadki”, które sprawiają, że uśmiecham się i mówię: „Tu jesteś! Dzięki za to!” Oczywiście są chwile (zwykle gdy tkwię w swoim ego), kiedy On musi mnie stuknąć w czoło ... mocno! Czasem otrzymuję jednak rzadki dar, kiedy On sięga do serca otaczając mnie miłością i akceptacją - to uczucie absolutnej jasności i pewności Jego obecności. Kilka takich doświadczeń, które miałem przez lata, zawsze dawały okazję przemiany, jeśli tylko na to pozwalałam.

Otrzymałem pocztą październikowy Essay, ale przez wiele tygodni leżał na komodzie nieczytany. Jechałem do Oregonu z Cleveland do żony i przybranej córki na wakacje. Pakowałem więc codzienne materiały do czytania i postanowiłem wziąć Essay - coś, czego nigdy wcześniej nie robiłem podczas podróży.

Otworzyłem go pierwszego ranka po przyjeździe i przejrzałem szukając czegoś na jedną stronę. Zaintrygował mnie tytuł „Porównywanie się to rozpacz” autorstwa Brenta S., zacząłem więc czytać. Te słowa przemawiały do mnie, kiwałem głową, ale przy szóstym akapicie powiedziałem „O mój Boże!” - musiałem przerwać czytanie. Potem przysłała fala emocji i zacząłem płakać, gdy poczułem przytłaczającą obecność Siły Wyższej. Brent opisał, jak to jest urodzić się z rozszczepem wargi i podniebienia, czyli czymś, co jest mi dobrze znane ... co głęboko wpłynęło na moje życie. 29 lat na drodze zdrowienia i aż do tego momentu nie znałem nikogo w SA, kto dzieliłby to doświadczenie. Tak jak u Brenta, na szczęście program nauczył mnie szukać podobieństw zamiast różnic z innymi, co było niezwykle ważne w moim zdrowieniu, ponieważ przez całe życie czułem się odmienny. Niezależnie od naszej wspólnej wrodzonej przypadłości, nie znając go, wiem jednak jak bardzo jesteśmy do siebie podobni. Brent, proszę, wiedz, że pomogłeś koledze seksoholikowi w sposób, w jaki nikt inny nie mógł tego zrobić. Mały przykład cudu naszego programu.

Howard M., Oregon, USA

Na mityngu w Singapurze chętnie używamy Essay

Drogi zespole Essay, dziękuję Wam za służbę, którą wykonujecie. Od początku Waszego zespołu redakcyjnego w sierpniu 2020 roku, Essay rozkwitł pod Waszym okiem, a kreatywność i kolor sprawiają, że to prawdziwe dzieło sztuki. Dziękuję Wam. Na naszej grupie czwartkowej w Singapurze (tylko na Zoom, otwartej dla wszystkich SA na całym świecie) lubimy czytać i dzielić się tekstami z Essay w trzeci czwartek każdego miesiąca. *Ilona B., Singapur*

Praktyczne narzędzia

Wady charakteru: Nawet mniej niż suchy ...

Przyjaciel z więzienia dzieli się rozwiązaniem odnośnie swoich wad charakteru i zachowań, do których one prowadzą, zainspirowany niezwykłym zdarzeniem.

25 lat temu pracowałem jako osoba ds. zamówień. Poproszono mnie o oprowadzenie po fabryce kilku klientów, do których przez lata wysyłałem oferty warte setki tysięcy dolarów. Rozmawiałem z tymi sprzedawcami przez telefon. Czułem, że ich znam.

Podczas oprowadzania zauważyłem, że jeden ze sprzedawców nie patrzył mi w oczy. Zastanawiałem się, na co patrzy, ale potem stwierdziłem, że może po prostu jest jedną z osób, która nie czuje się komfortowo utrzymując kontakt wzrokowy.

Fabryka znajduje się u podnóża porośniętego trawą wzgórza. Silny wiatr jest częścią życia w tym miejscu, spędziłem więc dużo czasu obserwując jak wiatr tworzy fale w wysokiej trawie. Mam jednak alergię. Cóż, godzinę lub dwie po pożegnaniu sprzedawców, zauważyłem małe swędzenie na szyi, spowodowane - proszę o wybaczenie - smarkami z nosa. Natychmiast zdałem sobie sprawę, na co ten sprzedawca się gapił i byłem przerażony! Mogłem sobie tylko wyobrazić, co myślał, kiedy ja czułem się zaszczycony, że jestem jego gospodarzem.

Chciałbym, żeby któryś z kumpli mnie uprzedził, po prostu: „Hej stary, masz coś na szyi”. Byłbym zakłopotany przez chwilę, ale to chwilowe zakłopotanie uchroniłoby mnie przed negatywnym wrażeniem na sprzedawcach. Pamiętam, jak się umyłem żałując, że to tak wyszło.

Dziś zdaję sobie sprawę, że podobnie jak nie wyglądałem dobrze tamtego dnia, miałem też większe i mniej widoczne zaschnięte emocjonalne trudności, takie jak lęk przed odrzuceniem i dezorientacja co do mojej seksualności, ale zaprzeczyłbym, gdyby ktoś tego dnia mi o nich powiedział. Nie chciałbym, żeby moi kumple czy ktokolwiek inny zwrócił mi na nie uwagę.

Niestety, dostrzeżenie tych prawd nie do końca mnie od nich uwolniło. Nie potrafię bez pomocy sam się oczyścić. Dziś, na programie zdrowienia, widzę u siebie więcej nieestetycznych rzeczy, zwłaszcza urazy. Pracuję jako starszy mentor w więziennym programie leczenia uzależnień od substancji psychoaktywnych. Po zniesieniu ograniczeń Covid, pracownicy tego zakładu nie skontaktowali się ze mną w sprawie ponownego wdrożenia naszego programu. To naprawdę wzbudziło moje urazy. Z czasem zobaczyłem, że moje myśli napędzały dawne sprawy z dzieciństwa. Uświadomienie sobie tych prawd nie uwolniło mnie od nich, gdyż wciąż powracałem do nich myślami i skupiałem się na dawnych obszarach cierpienia.

Kolejną nieestetyczną dawną sprawą jest tendencja do uprzedmiotawiania każdego mężczyzny, którego uznaję za fizycznie atrakcyjnego, co jest znakiem ostrzegawczym, że uaktywniają się moje wady charakteru. Między wadliwym obrazem siebie i starym nawykiem szukania spełnienia na zewnątrz, wyobrażam sobie, że ten mężczyzna spełnia moje potrzeby intymności i miłości, rzeczy, których pragnę nawet bardziej niż uwolnienia z więzienia. Wiem jednak na pewno, że jeśli pozwolę, aby te myśli tu pozostały, moje zachowanie za nimi podąży, skończę więc z tą samą pustką i niezadowolaniem, którego zawsze doświadczałem, gdy myliłem seks z miłością.

Jakie jest więc rozwiązanie problemu wad i uruchamiania się, do którego one prowadzą? Jakieś 6 lat temu rozmawiałem ze sponsorem o tym, czy znajomość wad charakteru ma mnie od nich uwolnić. Zwrócił uwagę, że choć ich poznanie jest konieczne, to jednak samo poznanie nie spowoduje ich usunięcia. Moja gotowość do uwolnienia (Krok 6) jest tylko tego częścią.

Obecnie, gdy odczuwam stare krzywdy i niepewności, pozwalam, aby Siła Wyższa mnie oczyściła (Krok 7). Moja rola to podejmowanie działań sugerowanych przez sponsora, takich jak kapitulacja, modlitwa, czytanie literatury programowej oraz służba. To działa, kiedy tak robię, a ja wyglądam lepiej niż kiedykolwiek, niezależnie od kataru.

David J., Kalifornia, USA

W więzieniu, jednak nie sam

Narzędzie, jakim jest sponsor SA, daje Jaredowi nadzieję.

Mam na imię Jared i jestem wdzięcznym zdrowiejącym seksoholikiem. Zostałem aresztowany w nocy 7 grudnia 2018 roku. Przyznałem się do winy za nieodpowiednie zachowanie z nieletnim i zostałem skazany na 32,5 lat, z czego 7,5 lat bez możliwości warunkowego zwolnienia.

To właśnie w okręgowym zakładzie karnym znalazłem książkę SA „Zacznij działać” i zacząłem pracować na 12 krokach. Zdałem sobie sprawę z rozpaczliwej potrzeby przemiany. Do zakładu karnego trafiłem pod koniec lipca 2019 r.

Po około trzech miesiącach badań i testów, zostałem umieszczony w stałym miejscu w innej instytucji. To właśnie tam po raz pierwszy napisałem do komitetu ds. zakładów karnych SA szukając sponsora SA. Moja pierwsza prośba pozostała bez odpowiedzi, więc napisałem ponownie kilka miesięcy później.

Przekonałem się, że więzienie jest doskonałym miejscem rozwijania cierpliwości, tolerancji i akceptacji! Bycie osobą sponsorowaną w więzieniu, a właściwie większość rzeczy w więzieniu, wymaga nie tylko cierpliwości, ale także wytrwałości, determinacji i stanowczości. Zbyt łatwo jest zagubić się w swojej głowie, poddać się myślom o beznadziei, depresji i bezsensie. Pragnienie szukania ukojenia w starym schemacie i fałszywym zapomnieniu żądy może być czasem przytłaczająca. Nie raz wpadłem w pułapkę takiej walki z myślami.

Ciągle obecne są też osobiste motywy:

- Dlaczego szukam zdrowienia i pracuję na programie?
- Czy po prostu desperacko szukam aprobaty innych?
- Czy staram się tylko dobrze wyglądać przed komisją ds. zwolnień warunkowych, aby móc wcześniej wyjść na wolność?
- Czy staram dobrze się poczuć w zdrowszy sposób?
- Czy podstępna natura uzależnienia przenika do pracy na programie?
- Czy chcę mieć ciastko i zjeść ciastko?

Nie mogę ignorować tych pytań, jeśli naprawdę chcę trwałej trzeźwości.

Wskazówki i perspektywa sponsora były niezwykle cenne. Chociaż jest on, co zrozumiałe, człowiekiem zajęтым i zdarzały się przerwy w kontakcie, bez niego nie byłbym w tym miejscu zdrowienia. Świadomość obecności i wsparcia sponsora dała mi nadzieję i odwagę, kiedy stanąłem w obliczu mrocznych chwil, a także niezastąpione poczucie zobowiązania wobec drugiej osoby. To jakby ktoś delikatnie trzymał mnie za ramię, subtelne, ale wspierające poczucie, że nie jestem sam.

Ostatecznie moje osobiste zdrowienie zależy od Boga, tak jak On chce się mi objawić. Wierzę też mocno, że to Siła Wyższa jest odpowiedzialna za wprowadzenie sponsora do mojego życia i używa go jako naczynia światła i miłości. Latarnia w ciemności, która, choć daleko, jest tam, aby utrzymać mnie z dala od brzegów trwałego nawrotu i rozpacz.

Więzienie może być przytłaczające. Może być strasznie przygnębiające. Jeden z członków wspólnoty mówił, że żyjemy w kryzysie zdrowia psychicznego. Istnieje wiele powodów, aby sobie odpuścić i niewiele, aby wytrwać. Czasami wydaje się, że dobre zachowanie jest ignorowane, a złe zachowanie daje ci to, czego chcesz. Wspólnota SA i jej narzędzia były dla mnie prawdziwym cudem. Posiadanie sponsora to dosłownie dar od Boga. Jeśli jesteś osobą osadzoną i nie masz sponsora, znajdź go od razu!

Jared S., Stanowy zakład karny, Idaho, USA

Mam nadzieję, że wiersz wniesie światło w życie osób, takich jak ja

Zostałem wprowadzony do SA przez innego więźnia. Wstępny kontakt ze strony zespołu sponsorów SA był bardzo pomocny. Pracuję teraz ze sponsorem - bratem i przyjacielem, który został mi przydzielony na początku roku. SA zmieniło moje życie. Od kiedy przyszedłem do SA, dziękuję Bogu zarówno za SA, jak i za tych, którzy są za kulisami, którzy wraz z Siłą Wyższą, pomagają mi zachować trzeźwość. Przed przyjściem do SA byłem słaby wobec żądz, a moje życie było nie do opanowania. Byłem rozwiedziony dwa razy, i nie zdawałem sobie sprawy, że to ja byłem tego powodem.

SA pozwoliło mi zobaczyć, dlaczego moje życie się rozpadało. Wszystko dlatego, że moje pożądlive pragnienia przejęły nade mną kontrolę i wszystko niszczyły. SA, z pomocą Boga i sponsora, pomogło mi odzyskać kontrolę nad życiem dzięki oddaniu kontroli Sił Wyższej. Teraz jestem w stanie rozmawiać z kobietami i poznawać je w sposób, w jaki dawniej nie mogłem i nie chciałem. Jestem za to naprawdę wdzięczny.

Dziękuję Bogu i tym, którzy pełnią służbę w SA. Jestem bardzo wdzięczny, że należę do tej wspólnoty i mam nadzieję, że mój wiersz „Trzeźwe doświadczenie” przyniesie światło innym, którzy tak jak ja zmagają się z uzależnieniem od żądz. Wierzę, że dzięki SA i pomocy Siły Wyższej będę nadal trzeźwy, dzień po dniu, i wolny od wszelkich pożądlivych pragnień.

Venie W., przyjaciel w więzieniu, USA

Otrzeźwiająca doświadczenie

Dzień po dniu, noc po nocy, uganiałem się za narkotykiem, realizując fantazje, a życie stawało się tragedią ...

Zwiedziony przez węża, podstępnie wykiwany przez oszustów żyłem w szklanej bańce, rodzina biedniała, mieszkając w nędznej dzielnicy, żywiąc dilerą, odbierałem dzieciom, przegapiłem wakacje, nigdy działkę ...

Znęcając się i rozczarowując tych, którzy mnie kochali, odreagowywałem wewnętrzne frustracje na tych, którzy przy mnie trwali ...

Oczarowany żądzą, zardzewiałe serce, moje życie to porażka, małżeństwo - pył na zimowym wietrze ...
Dwa razy żonaty, dwa razy rozwiedziony, kierowany przez seksualne zachcianki, relacje z ludźmi całkiem zaburzone ...

Niewierność i wypaczone przekonania, teraz samotny żałuję przeszłości, szukam wskazówek i pokuty za krzywdy, pracuję na 12 krokach, trzeźwy od 8 stycznia 2016.

Poznanie sposobu radzenia sobie z trudnymi emocjami, w więzieniu czy na wolności, może być uwalniającym doświadczeniem

Więzienie może łatwo wywołać poczucie winy, wstyd, wyrzuty sumienia, strach, samotność oraz trudne emocje, takie jak złość czy uraza do siebie i innych. Poznanie sposobu radzenia sobie z trudnymi emocjami, w więzieniu czy na wolności, może być uwalniającym doświadczeniem.

Wchodząc pierwszy raz do aresztu, a później do zakładu karnego, czułem strach. Bałem się, że mogę naruszyć zasady i narazić się na gniew personelu lub więźniów, którzy mogą mnie nie lubić z jakiegoś powodu, nawet irracjonalnego. Program SA nie był wtedy dostępny, ale chodziłam na zajęcia biblijne i na msze w niedziele, co dawało mi pewien spokój.

Kiedy wyszłam z systemu, wycofałam się z życia społecznego. Czułam, że zrujnowałam swoją reputację i chciałam ze sobą skończyć. Kiedy w końcu znalazłam SA, postanowiłam dać mu szansę. Pomogło mi to ogromnie, dając narzędzia radzenia sobie z emocjami w bardziej konstruktywny, zdrowy, spokojny sposób.

Nowe osoby często zastanawiają się, jakie są narzędzia SA. To nie tajemnica - oto kilka z nich: mityngi, czytanie literatury, praca ze sponsorem, praca nad krokami, modlitwa, medytacja i służba.

Zrobiłam „90 w 90”: 90 mitingów w 90 dni. Słuchałam czytanych tekstów, 12 Kroków, 12 Tradycji i dzielenia innych osób. Szukałam cudów i znalazłam kilka. Pierwszego dnia najbardziej pomogło mi życzliwe powitanie, modlitwa o pogodę ducha, czytanie „Wizji dla Ciebie” i wspólnota. Czułam, że znalazłam „swoich ludzi” i że przynależę.

Jako dziecko byłam religijna, ale w wieku nastoletnim straciłam wiarę w Boga, głównie dlatego, że myślałam, że Bóg mnie opuścił. To, co sprawiło, że pozostałam w SA, to fakt, że mogłam pozwolić, aby Bóg, tak jak Go rozumiem był siłą, która mi pomoże.

Narzędziami, których użyłam, aby zbudować obraz Boga, tak jak Go rozumiem, były pierwsze trzy kroki. Na pierwszym kroku przyznałam, że jestem bezsilna i że moje życie stało się nie do opanowania. To była prawda, o czym świadczyły moje przestępstwa i stan finansowy. Na drugim kroku uwierzyłam, że siła większa ode mnie samej może pomóc mi powrócić do zdrowych zmysłów. Na trzecim kroku, ulga i komfort poddania się Bogu, tak jak Go rozumiem, pomogły mi „odpuścić” i polegać na Jego woli wobec mnie.

Bardzo pomocne okazały się dla mnie takie narzędzia, jak telefon, sms lub list do sponsorki lub przyjaciółki na programie. Kontakt z kimś, kto rozumie, wiele razy ratowało zarówno mnie, jak i drugą osobę przed uruchamianiem się. Dlatego właśnie, będąc od pewnego czasu trzeźwa, mogę wyciągnąć rękę i pomóc siostrze w więzieniu, a ona z kolei przypomina mi o tym, co przywiodło mnie do SA.

SA to program i wspólnota, która używa Dwunastu Kroków Anonimowych Alkoholików, aby pomóc ludziom takim jak ja zdrowieć z trudnych emocji, które mogą prowadzić do seksualnego uruchamiania się. Jest to duchowa droga, która ma nam pomóc uwolnić się od żądz i od niewoli samego siebie.

Osoby osadzone mogą bezpiecznie zwrócić się do SA o sponsora, a osoby na wolności w SA mogą nawiązać kontakt z osobą osadzoną, która potrzebuje pomocy duchowej. Każdy zasługuje na szansę więzi w pokoju i zrozumieniu.

Yvonne R., Kalifornia, USA

Rok 2022 – Rokiem komitetu zakładów karnych CFC

7 skarbów, które Ray odnalazł w SA

Przez ponad 27 lat Ray S., znany jako „Ray z Tucson”, był prawdziwą siłą kształtującą służbę zakładów karnych SA (SACFC). Stworzył metodę „korespondencyjnego sponsora”, która nadal jest używana, oraz rozpoczął mitingi w więzieniach. Stworzył metodę, jak podejść i współpracować z funkcjonariuszami więziennymi. Ray S. zmarł 17 czerwca 2018 r. w wieku 87 lat. Jesteśmy mu bardzo wdzięczni za przetarcie szlaku w służbie SA. Jego pełną historię można przeczytać na s. 15 w wydaniu [Essay z października 2019 r.](#) W tym tekście Ray podzielił się kilkoma ważnymi lekcjami, których nauczył się podczas zdrowienia.

Moja historia jest bardzo podobna do wielu, które przeczytałem i usłyszałem w SA. Przez ponad 50 lat żyłem obsesją i kompulsją seksualną. Choroba pogarszała się, skończyłem w noclegowni, straciłem pracę, chodziłem do sklepów porno, straciłem rodzinę i przyjaciół. W desperacji zadzwoniłem do SA i uzyskałem pomoc. Jestem trzeźwy od pierwszego mitingu, a zdrowienie postępowało znacznie szybciej niż choroba. W podziękowaniu dzielę się teraz 7 najważniejszymi skarbami, które odkryłem w SA.

1. Trzeźwość umożliwiła mi poczucie własnej wartości.

Zanim trafiłem do SA, byłem ciągle przytłoczony poczuciem winy i wstydu. Zachowanie było sprzeczne z moim kodeksem moralnym i naruszało oczekiwania społeczne. W rezultacie, samoocena była na dnie. Miałam myśli samobójcze w 5 różnych sytuacjach. Pracowałem z bardzo kompetentnym terapeutą leczącym hipnozą nad kwestią poczucia własnej wartości, ale bezskutecznie.

Jednak po około 30 dniach trzeźwości, terapia zaczęła działać. Właściwie to wkrótce zaprzestałem terapii, a poczucie wartości wzrosło skokowo, gdy zacząłem żyć według zasad programu. Dzisiaj uznaję, że jestem dzieckiem Bożym i że jako takie mam udział w Jego boskiej naturze, tak samo jak w ludzkiej naturze moich ziemskich rodziców. Czerpię wielką radość z postępów w zdrowieniu, odkąd zdecydowałem się pozwolić Bogu kierować moim życiem.

2. Uczestnictwo we wspólnocie SA uwolniło mnie od lęku.

Przed wstąpieniem do wspólnoty prowadziłem podwójne życie, jedno bardzo publiczne, a drugie bardzo sekretne. Rodzina i przyjaciele nie mieli pojęcia o mojej obsesji i kompulsji. Bałem się, że oni się jakoś dowiedzą i nie będą chcieli mieć ze mną nic wspólnego.

Kiedy jednak przyszedłem do SA, nauczyłem się, że muszę podzielić się najgłębszymi, najmroczniejszymi sekretami, jeśli chcę wyzdrowieć. Podzieliłem się więc - wszystkimi krokami, nawet podsumowaniem czwartego - z grupą domową. Ujawnienie przyniosło mi ulgę od obsesji, dlatego stopniowo nabrałem szczerego entuzjazmu do dzielenia się swoim życiem z innymi.

3. Praca nad Krokami uwolniła mnie od poczucia winy i wstydu.

Przyszedłem do SA z ogromnym poczuciem winy i wstydu. Wiedziałam, że moje zachowanie jest bardzo złe, ale wiedziałam też, że nie potrafiłem przestać choćby przez jeden dzień. Byłem przekonany, że moim problemem jest moralna deprawacja i że nie ma dla mnie nadziei. W SA nauczyłem się jednak, że Bóg może mi pomóc i pomoże, jeśli tylko będę pracował na programie. Kiedy poważnie pracowałem nad wadami i zacząłem zadośćuczynienia, poczułem, że poczucie winy i wstyd znikają. Moja straszna przeszłość stała się zwykłym faktem historycznym.

4. Zdrowienie przyniosło pokój i radość.

Zawsze czułem się na krawędzi i nieszczęśliwy. Byłem kłębkiem „szalejącej samowoli”. Złość i uraza wypełniały moje dni i noce. Nie miałem ani pokoju ani radości. W czasie zdrowienia zacząłem się jednak uczyć, jak żyć. Zacząłem czuć się dobrze ze sobą i swoim życiem. Odnalazłem prawdziwą pogodę ducha i nauczyłem się cieszyć życiem w wolności od obsesji i kompulsji.

5. Życie bez seksu jest lepsze niż życie z kompulsywnym seksem.

Moje życie było naznaczone kompulsywnym dążeniem do coraz lepszego seksu, który nigdy nie był wystarczająco dobry, aby zaspokoić moje żądze. W każdym momencie koncentrowałem się na obsesji, a przymus napędzał większość działań. Żona mnie zostawiła i wyjechała z miasta. Nie miałem w mieście żadnych przyjaciół ani krewnych.

Przez pierwszy rok trzeźwości jedynymi przyjaciółmi były osoby z SA. Dla mnie trzeźwość oznaczała całkowitą abstynencję seksualną, a to z pewnością wydawało się niemożliwe. Ale ten program działa! A powrót do zdrowia, którego zacząłem doświadczać, znacznie przewyższył utratę przyjemności seksualnej, która i tak nigdy nie była wystarczająca.

6. Miłość bez seksu jest lepsza niż seks bez miłości.

Kompulsywnie poszukiwałem przyjemności. Seks był dla mnie zawsze egoistyczny. Zawsze oznaczał zaspokojenie własnych potrzeb. Zawsze wykorzystywałem innych, zawsze brałem, nigdy nie dawałem, zupełnie bez miłości.

Kiedy jednak osiągnąłem większy poziom zdrowienia, zacząłem budować prawdziwą relację z byłą żoną. Teraz, nie mając „nic do stracenia”, mogłem zaryzykować ujawnienie siebie i szczerze zadośćuczynić. Po roku trzeźwości zamieszkałem z powrotem z nią i naszymi dwiema córkami. Uzgodniliśmy żyć w abstynencji aż do naszego ponownego małżeństwa. Tak więc, w drugim roku trzeźwości, nauczyłem się, że miłość bez seksu była nieskończenie lepsza niż wcześniejsze doświadczenie seksu bez miłości.

7. Lepiej kochać niż uprawiać seks.

Zanim wytrzeźwiałem, seks był nie tylko najważniejszą rzeczą w życiu, ale prawie jedyną. Poszukiwałem więcej i lepszego seksu. Ale nigdy mi nie wystarczał i nigdy nie był wystarczająco dobry. Od czasu naszego ponownego małżeństwa, naprawdę nauczyłem się kochać. Znalazłem zupełnie nową

intymność, która kieruje mną w miłości. Zaspokojenie siebie jest podporządkowane wzajemnej przyjemności i satysfakcji. Dzisiaj odkrywam, że radość z kochania się jest większa przez nowe nastawienie do dawania i dzielenia się, a nie tylko brania.

W SA nauczyłem się wielu innych skarbów mądrości, z których większość dotyczy tego „jak żyć”, ale te 7 lekcji wydaje mi się najważniejsze - jak dotąd! Z Bożą pomocą będzie ich wiele więcej.
Ray S., Arizona, USA

Służba łańcucha miłości dla osadzonych pogłębiła w bracie z SA z Izraela współczucie i wrażliwość

W mojej tradycji religijnej mamy opowieść o mędrцу, którego pewnego razu zapytano: „Czym zajmuje się Bóg, odkąd stworzył świat?” Mędrzec odpowiedział: „Zajmuje się łączeniem ludzi”.

Niecały rok temu poproszono mnie o koordynację (listy i e-maile) sponsorowania dla więźniów w USA, którzy zwrócili się do SA z prośbą o pomoc. Na początku brzmiało to bardzo technicznie i niekoniecznie tak satysfakcjonujące czy ciekawie jak inne projekty, w których brałem udział przez ponad 8 lat w SA.

Odniosłem jednak wrażenie, że ludzie są potrzebni, a brakowało chętnych. Sam miałem pewne doświadczenie jako korespondencyjny sponsor. Byłem świadomy, jak wielki wpływ może to mieć na życie osoby osadzonej. Modliłem się i medytowałem nad tym, aż poczułem, że mogę poświęcić trochę czasu, aby pomóc cierpiącemu uzależnionemu, który znalazł się w bardzo ograniczającym miejscu.

Wymagało to tylko odrobinę praktyki, dyscypliny i organizacji, a ja korespondowałem z małą, rosnącą grupą wolontariuszy, którzy wychodzili do ludzi oferując program nadziei cierpiącym seksohlikom. W czasach, kiedy się uruchamiałem, nigdy nie wyobrażałem sobie, że będę nieść posłanie zdrowienia w taki sposób. Zawsze powtarzam osobom, którym sponsoruję, że kiedy naprawdę otworzą się na prowadzenie Siły Wyższej, On może zrobić z nimi rzeczy interesujące i niesamowite.

Przed przydzieleniem komuś osoby sponsorowanej czytałem skan własnoręcznie napisanego listu osoby osadzonej. Dzięki temu czułem się bliżej tego, co się dzieje. Nie tylko jako osoba pełniąca służbę korespondencyjną, ale jako część ludzkiego łańcucha miłości i współczucia, rozciągającego się na cały świat. Gdybym nie zajął się jego sprawą mogły minąć dni, tygodnie, a może nawet miesiące, zanim to się stanie. Ogromna odpowiedzialność.

Wkrótce bardzo się cieszyłem za każdym razem, gdy sponsor-wolontariusz, którego pracę koordynowałem, nawiązywał kontakt z przyjacielem w więzieniu i prosił o przestanie mu Białej Księgi. Trudno było mi zasnąć w nocy zanim nie przekazaniem prośby do właściwych osób. Gdzieś w celi siedział człowiek, który czekał na linię ratunkową - jak mógłbym zwlekać? Myślałem jak długo toczyłyby się sprawy „pocztą pantoflową” i jak każdy dzień ma znaczenie, kiedy człowiek jest zdesperowany i potrzebuje pomocy. Moja rola w łańcuchu służby miłości komitetu zakładów karnych CFC rozwijała we mnie większą empatię i wrażliwość. Otrzymałem wspólny prezent, wcale go nie planując.

Rosła moja radość, gdy rozmawiałem ze sponsorami i słyszałem, jak sponsorowani postępują w pracy na krokach, wiedząc, że odgrywam bezpośrednią rolę w tym, co się dzieje.

Za każdym razem, gdy widzę film lub program telewizyjny, w którym pojawia się więzienie, nie mogę nie myśleć o moim arkuszu Excel z imionami i listami od osób, które otrzymują dar światła w często przygnębiającej sytuacji. Z całego serca im współczuję. Zanim mogę spokojnie zasnąć, sprawdzam ponownie maila, żeby zobaczyć, czy ktoś odezwał się w sprawie sponsorowania.

Koordynacja korespondencyjnego sponsorowania SA bardzo mnie ubogaca i spełnia - jako dodatek duchowego życia zdrowienia. Z całego serca polecam wypróbowanie go na sobie. Im więcej osób to robi, tym łatwiej trzymać rękę na pulsie i skuteczniej nieść posłanie tym, którzy go potrzebują. Bycie partnerem Boga w łączeniu ludzi dla dobra zdecydowanie opłaciło mi się w powrocie do zdrowia.

Daniel K., Ramat Beit Shemesh, Izrael

TEMAT DYSKUSJI

Co ja, grupa domowa, intergrupa lub region zamierzamy wnieść do roku 2022 - roku zakładów karnych?
Autor opowiada o zaangażowaniu w koordynację programu korespondencyjnego sponsorowania, co się z tym wiąże i jak wiele darów otrzymał w zamian. Modlił się, medytował i stał się gotowy, aby być partnerem Boga w pomaganiu cierpiącym braciom i siostram w ich bardzo trudnej sytuacji.

Czy kiedyś spróbowałeś zmienić ostatnie pytanie z testu 20 pytań na str. 11 Białej Księgi na „Czy kiedykolwiek mogłeś zostać aresztowany z powodu naruszenia prawa na tle seksualnym?”

Co Ty, Twoja grupa domowa, intergrupa lub region możecie zrobić, aby uczynić rok 2022 rokiem zakładów karnych CFC? Czy jesteś gotów podjąć konkretne działania, aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc temu komitetowi? Czy możesz zrobić listę konkretnych działań i podać im terminy?

Czy Ty lub Twoja grupa domowa możecie sponsorować jednego lub więcej przyjaciół w więzieniu? Czy możesz uczynić 2022 - rok zakładów karnych tematem przewodnim lokalnych wydarzeń? Czy możesz zaprosić prelegentów z doświadczeniem więzienia lub sponsorowania korespondencyjnego?

Jaką pracę w ramach 12go kroku możesz wykonać, aby rozpowszechnić postanie w zakładach karnych, wśród ich kapelanów i profesjonalistów?

Jak możesz zebrać datki w ramach Siódmej Tradycji, aby pomóc komitetowi CFC wysyłać książki potrzebującym przyjaciołom i bibliotekom w zakładach karnych?

Możesz wykorzystać ten temat na mityngu dyskusyjnym lub przesłać nam historię swojej drogi zdrowienia na adres essay@sa.org

Aktualne informacje o australijskim Komitecie zakładów karnych CFC

Byliśmy pierwszym programem SA w więzieniu poza USA. Zaczęło się od poniedziałkowej grupy początkujących w Newcastle - podkomitet więzienny. Kapelan więzienny z zakładu Junee pomógł nam rozpocząć pierwszy w historii program SA w australijskim zakładzie karnym. Już w pierwszych miesiącach funkcjonowania programu sponsorowania korespondencyjnego udało nam się pomóc około 6 przyjaciołom w więzieniu. Z pomocą wszystkich intergrup w Australii wkrótce otrzymaliśmy pomoc w postaci Białych Ksiąg, broszur, pieniędzy na opłaty pocztowe i skrzynkę pocztową. Wspólnota w Australii bardzo się cieszyła, że mogła wspierać ten program. Utworzyliśmy narodowy komitet zakładów karnych w ramach australijskich służb SA. Nieustannie dążymy do wprowadzenia programu SA do innych australijskich zakładów.

O naszym programie więziennym poinformowaliśmy liderów religijnych, każdego kapelana więziennego, prawie każdy urząd ds. nadzoru kuratorskiego i zwolnień warunkowych, sądy i szpitale więzienne, a także przesłaliśmy im Białe Księgi.

Wysłaliśmy wszystkim szefom kapelanów więziennych Białe Księgi i broszury SA, aby przekazali je naszym osadzonym przyjaciołom, którzy byli zainteresowani programem SA. Teraz czekamy, aby zobaczyć, co Bóg zrobi. Jak mawia były przewodniczący komitetu zakładów karnych „Coraz więcej zostanie jeszcze ujawnione”. Nasze doświadczenie pokazuje, że to najbardziej satysfakcjonująca służba, jaką pełniliśmy. *Komitet pracy zakładów karnych, Australia*

LITERATURA CFC: na stronie sa.org są 3 inspirujące i pomocne broszury, które pomogą Tobie i Twojej lokalnej grupie lub komitetowi zakładów karnych w służbie współpracy z pracownikami więziennictwa i naszymi przyjaciółmi w więzieniu: <https://www.sexaholics.org/store/index.php?cPath=26>

Wyciągam pomocną dłoń dzieląc się nowo odkrytym człowieczeństwem

Moim pierwszym doświadczeniem sponsorowania było sponsorowanie w więzieniu. Byłem sceptycznie nastawiony do wychodzenia i sponsorowania innym, ale sponsor ciągle mnie namawiał. „Nieś postanie. Nieś postanie. Nieś postanie.” W kółko to powtarzał.

Byłem zdesperowany, żeby zdrowieć i niepewny swoich możliwości. Sam miałem do czynienia z procesem prawnym i znałem przyjaciół na programie, którzy sami mieli doświadczenie procesu prawnego, dlatego ta możliwość zwróciła moją uwagę. Czułem się ... bezpieczniej - choć może się to wydawać dziwne.

W pierwszym liście użyłem wielu sformułowań z przykładowych listów, które przysłał mi lokalny koordynator. List, który otrzymałem z powrotem, był prosty i szczery, i zmienił mój sposób myślenia o zdrowieniu.

Kiedy pierwszy sponsorowany odesłał swój list, przeczytałem go - potem przeczytałem ponownie. Mówił szczerze o wczesnym dzieciństwie, o cierpieniu, które spowodował i którego doświadczył, a także o wydarzeniach, które doprowadziły do jego uwięzienia. Czułem się niekomfortowo, ale nie mogłem zrozumieć dlaczego. Słyszałem setki podobnych historii od innych seksoholików na mitingach.

Zadzwoiłem do sponsora i podczas rozmowy zdałem sobie sprawę, że utożsamiam się ze sponsorowanym o wiele bardziej, niżbym tego chciał. Tak wiele z jego doświadczeń odzwierciedlało moje własne. Jedyna różnica polegała na tym, że ja miałem szczęście, że byłem w innych okolicznościach. To wszystko.

Jedną z moich pokus w zdrowieniu jest myślenie: „Wyciągam dłoń w dół, aby pomóc komuś innemu”. W rzeczywistości wyciągam dłoń na tym samym poziomie - nie w górę czy w dół - aby podzielić się nowo odkrytym człowieczeństwem z inną osobą. Nie jestem lepszy od żadnej innej osoby na ziemi. Sponsorowanie osobom w więzieniu regularnie przypomina mi o tym fakcie.

Naprawdę nie ma znaczenia jakiego słowa społeczeństwo chce używać w stosunku do tej osoby - przestępca, skazany, więzień, osadzony, itp. Ta osoba jest człowiekiem. Tą osobą jestem ja. Zrozumienie tego zmieniło mój sposób patrzenia na ludzi. Co dziwne, sponsorowanie niektórych przyjaciół w więzieniu dodało mi odwagi, by sponsorować osobom na wolności.

Nadal sponsoruję przyjaciół w więzieniu. Czasami komunikacja jest powolna. Czasami zawodzi całkowicie i tracimy kontakt. Częściej jednak czyjeś życie zmienia się tak jak moje, a kolejna zagubiona osoba odnajduje swoją drogę. Jestem wdzięczny za wszystkich przyjaciół z więzienia, którzy pomogli mi w moim zdrowieniu i człowieczeństwie.

Matt J., Wirginia, USA

Służba w komitecie zakładów karnych bywa wyzwaniem, ale też piękną okazją pracy 12go kroku

Przewodniczący komitetu zakładów karnych z Belgii opisuje drogę i postępy w swoim kraju.

Już w 2009 roku koledzy z belgijskiego SA zaangażowali się w pracę 12go kroku na rzecz seksoholików w więzieniach. W „pierwszych latach” nawiązano pewne kontakty z personelem więziennym, kapelanami i pracownikami socjalnymi.

Zaowocowało to kontaktami z dwoma osadzonymi uzależnionymi od żądy, z których jeden znalazł sponsora SA. Był on kilkakrotnie odwiedzany przez lokalną grupę i otrzymywał listy również pisane przez tę grupę. Dla innej osoby, osadzonej w zakładzie karnym dla psychicznie chorych, grupa zorganizowała kilka spotkań w tym zakładzie. Komitet zorganizował też kilka spotkań informacyjnych

w innych belgijskich więzieniach, gdzie członkowie SA dzielili się doświadczeniem, siłą i nadzieją z osobami osadzonymi.

Wysłuchaliśmy doświadczenia osoby z AA, która wykonywała pracę 12go kroku w więzieniach. Pokazała nam, które więzienia są bardziej otwarte na programy 12 kroków. Nawiązaliśmy kontakt z więzieniem, w którym członkowie AA organizowali spotkania nie-AA na temat uzależnień w ogóle. Zostaliśmy zaproszeni, aby przyjść i podzielić się naszym uzależnieniem i rozwiązaniem. Otrzymaliśmy zachęcające informacje zwrotne i nawiązaliśmy kontakt z platformą organizacji, które oferują pomoc osobom uzależnionym w więzieniach.

Dołączyłem do komitetu zakładów karnych w drugiej połowie 2020 roku i wkrótce poproszono mnie o objęcie służby przewodniczącego komitetu. Przyjęłam ją, nie wiedząc, dokąd ta przygoda mnie zaprowadzi. Jedną z pierwszych rzeczy, jakie zrobiłem, było podsumowanie wszystkich naszych kontaktów. Ze względu na liczne wcześniejsze kontakty z ludźmi i organizacjami, zaczęliśmy korzystać z arkusza kalkulacyjnego online zawierającego wszystkie istotne dane. W ten sposób koordynujemy nasze działania i dane kontaktowe, które są łatwo dostępne dla wszystkich członków komitetu.

Postanowiliśmy również zorganizować miting informacji publicznej specjalnie dla pracowników więziennych i socjalnych pracujących w zakładach karnych lub pracujących z osobami przebywającymi i wychodzącymi z takich zakładów.

Stwierdziliśmy, że taki webinar będzie platformą wymiany między SA i profesjonalistami w celu wzajemnego poznania naszej pracy. Zaprosiliśmy prelegenta, który był w więzieniu za przestępstwa seksualne i który w tym czasie trafił do SA. Atmosfera była bardzo dobra, zadawano wiele pytań. Po tym wydarzeniu wysłaliśmy uczestnikom ankietę informacji zwrotnej i daliśmy możliwość zamówienia folderów i plakatów SA. Dzwoniliśmy do uczestników, którzy wykazali zainteresowanie, aby sprawdzić, czy potrzebują więcej informacji, a w niektórych przypadkach zorganizowaliśmy spotkanie informacyjne dla ich zespołu.

Pracowniczka służb psycho-społecznych więzienia powiedziała o nas swojemu naczelnikowi. Naczelnik był za współpracą z SA, ale ponieważ w systemie więziennictwa obowiązuje ścisła hierarchia, musiał poinformować o tym dyrekcję generalną. W tym samym czasie, inny uczestnik webinaru zapytał nas, w jaki sposób moglibyśmy zaoferować program SA seksoholikom w więzieniu. W rezultacie zostaliśmy zaproszeni przez dyrekcję generalną belgijskiego systemu karnego do zaprezentowania programu SA. Doprowadziło to do tego, że SA otrzymało pozwolenie na rozwinięcie programu we wszystkich nieirlandzkojęzycznych więzieniach w Belgii.

Kolejnym krokiem jest prezentacja SA w zakładach karnych i kontakt z osadzonymi, którzy nadal cierpią z powodu naszej choroby. Ostatnie próby skontaktowania się z kapelanami więziennymi i innymi doradcami były jednak mniej udane: e-maile pozostały bez odpowiedzi.

W kontaktach z profesjonalnymi pracownikami socjalnymi często spotykamy się z osobami, które są nieco sceptycznie nastawione do rozwiązania SA-zwłaszcza idei abstynencji, która powoduje uniesienie brwi i wiele pytań.

Doświadczenie nauczyło nas, aby szczegółowo nie opowiadać o definicji trzeźwości. Dla wielu osób-pracowników socjalnych i kapelanów, definicja trzeźwości, a szczególnie wyjaśnienie z Cleveland, że małżeństwo w SA oznacza małżeństwo pomiędzy mężczyzną i kobietą jest kwestią sporną. Spędziliśmy dużo czasu na te wyjaśnienia, ten czas wolimy teraz poświęcić opisując jak działa program i dlaczego. Obecnie podchodzimy do tego pragmatycznie i nie dyskutujemy o definicji trzeźwości, którą można znaleźć na stronie SA i w naszych materiałach.

Zwykle podkreślamy też specjalistom, że program SA działa na równi z innymi metodami leczenia i terapii. Na przykład, Uniwersyteckie Centrum Medycyny Sądowej w Antwerpii promuje „zdrową i bezpieczną seksualność” w swoim modelu leczenia, nawet dla przestępców seksualnych, ale mimo to dostrzega wartość tego, co SA ma do zaoferowania i udostępnia materiały SA tym, którzy uznają je za pomocne.

Widzimy również korzyści z wymiany doświadczeń pomiędzy krajami. Dlatego bardzo wartościowy jest nasz regionalny komitet CFC. Mimo że systemy więziennictwa i opieki społecznej mogą być zorganizowane inaczej w różnych krajach, możemy uczyć się na podstawie doświadczeń i postępów innych państw. Pełnienie tej służby jest często wyzwaniem i wymaga wiele cierpliwości, ale to piękna okazja do pracy w ramach 12go kroku dla osób osadzonych nadal cierpiących z powodu uzależnienia od żądz.

Joost V., Belgijski komitet zakładów karnych CFC

Historie osobiste SA

Bóg był blisko mnie w czasie próby

Zaufał Bogu i oddał się w Jego ręce. Tak rozpoczęła się niewiarygodna podróż, gdy Bóg zadziałał i go uratował.

Jeszcze 4 lata temu mieszkałem z żoną w pewnym kraju w Afryce. Pojechaliliśmy tam, aby założyć projekt humanitarny, którego celem jest pomoc wdowom, sierotom i dzieciom. Byliśmy wtedy małżeństwem od ponad 38 lat. Stres tworzenia projektu od podstaw bardzo nadwyrężył nasze małżeństwo. Myślałem, że mamy dobre, silne małżeństwo. Nie zdawałem sobie wtedy sprawy, że to napięcie nas od siebie oddala. Nie zdawałem sobie też sprawy, że jestem seksoholikiem zniewolonym przez żądzę. Nigdy nawet nie słyszałem słowa seksoholik, zanim terapeuta nie powiedział mi o Anonimowych Seksoholikach.

Powiedział, że na pewno skorzystam na uczestnictwie w ich mitingach. Czy byłem uzależniony od seksu? Przez większość życia zmagalem się z seksem z samym sobą, od wczesnych lat nastoletnich. To był mój mały, brudny sekret. Chciałem, żeby tak zostało. Chciałem mieć normalne życie seksualne, ale nie byłem pewny, jak wygląda normalność.

Z czasem żona zaczęła oddalać się ode mnie emocjonalnie, co mnie głęboko zraniło. Oddałem żądzy większy udział w życiu. Zaczęło mnie to pochłaniać i przejmować kontrolę. Chciałem podniecenia, pędu, ekstazy, ale seks z samym sobą pozostawiał mnie z poczuciem pustki i wykorzystania.

Zacząłem więc przesuwac granice, aby nakarmić nałóg. Żądza doprowadziła mnie do robienia rzeczy, o których nigdy bym nie pomyślał, zwłaszcza, że twierdzę, iż jestem naśladowcą Boga. Dlaczego więc to robiłem? Byłem więźniem własnych pożądań i tego, że myślałem, że nikt się nie dowie.

Poczucie winy i wstyd prześladowały mnie jednak do tego stopnia, że nienawidziłem siebie. Byłem w rozsypce. Jak mógłbym to naprawić? Zawsze byłem dobry w naprawianiu rzeczy, ale to mnie przerastało. Pamiętam, że pewnej nocy, koło północy, wszyscy w domu już spali. To było zaraz po ciągu żądz gdy wołałem do Boga, żeby zrobił cokolwiek, co pomoże mi wydostać się z tej ciemnej dziury, którą sam sobie wykopałem. Poprosiłem Boga: proszę, uratuj mnie. Nie chciałem już dłużej tak żyć. Byłem zmęczony życiem w kłamstwie.

Powiedziałem: „Zrobię wszystko, cokolwiek, tylko proszę wysłuchaj mojego wołania o pomoc”. I wtedy On zaczął nade mną pracować. Przekonał mnie, że muszę być szczery, że muszę szukać przebaczenia u tych, których zraniłem swoim postępowaniem. To było bardzo trudne do zrobienia, gdyż przez większość życia ukrywałem prawdę. Jeżeli poważnie myślałem o tym, że chcę Jego pomocy za wszelką cenę, to On obiecał, że będzie ze mną i choć to bolesne, musiałem się przyznać.

Wiedziałem, że potrzebuję pomocy, ale na pewno nie mogłem zaufać samemu sobie. Zaufałem więc Bogu. Całkowicie. Wraz z żoną wróciliśmy do Australii i właśnie w tym czasie Bóg położył mi na sercu potrzebę szukania pomocy. Powiedziałem „Dobrze Boże, zrobię to, ale będziesz musiał mi pomóc”. Skontaktowałem się z terapeutą, który specjalizował się w uzależnieniu od seksu.

Nie zastanawiałem się zbytnio nad tym, jakie mogą być tego skutki. Podążając za tym, co Bóg podpowiadał mi w sercu, opowiedziałem przez telefon o moim chaosie zupełnie obcej osobie. Moje wyznanie zawierało łamanie prawa, więc był on etycznie zobowiązany poinformować władze.

Powiedział mi, że najlepiej będzie, jeśli sam się zgłoszę i tak zaczęła się niewiarygodna podróż. Podróż, którą zainicjował Bóg. Oddałem się w ręce policji i przyznałem się do przestępstwa. Byłem zupełnie szczery i pełny skruchy. Prawdopodobnie byłem naiwny, ale w głębi serca wierzyłem, że Bóg oczekuje tego ode mnie.

Zawsze będą konsekwencje naszych działań, dobre lub złe. Przesłuchujący zapytał mnie, czy jest coś jeszcze, co powinienem im powiedzieć. I wtedy Bóg przypomniał mi o pewnym konkretnym zdarzeniu, o którym jeszcze nie wspominałem. W głowie powiedziałem Bogu, że jeśli im to powiem, to na pewno mnie aresztują.

Bóg przypomniał mi, że zgodziłem się zrobić wszystko, co będzie trzeba. Więc nie zatrzymuj się, zaszedłeś tak daleko, przyznaj się. Powiedziałem więc im o tym i zostałem natychmiast aresztowany. To wszystko działo się bardzo szybko. Żałuję tego, że nie miałem okazji pożegnać się z żoną i rodziną. W ciągu jednego dnia z szanowanego obywatela stałem się przestępcą.

Zapłaciłem kaucję, a żona w tym czasie powróciła do Afryki. Ciągle szukałam pomocy, więc skontaktowałam się z innym terapeutą, który specjalizował się w uzależnieniach seksualnych. Miałem z nim dwie spotkania na Skype w tygodniu. Po około miesiącu zasugerował mi, abym skontaktowałam się z jakąś grupą bliżej mnie, aby móc spotykać się twarzą w twarz.

Dał mi numer, pod który mam zadzwonić w sprawie SA. Bałem się i odłożyłem to na kilka dni. W końcu zadzwoniłem i rozmawiałem z facetem o imieniu Jason, który stał się dla mnie jak brat. Zastanawiałem się, w co się pakuję, ale po jakimś czasie poczułem się akceptowany i uwierzyłem że ci ludzie mogą znać drogę zdrowienia. Tak rozpoczęła się relacja z SA, która okazała się dla mnie ratunkiem. Kiedy chodziłem do sądu, Jason mnie wspierał, więc sąd nie był już taki straszny.

Gdy zostałem zwolniony za kaucją miałem okazję pracować jako wolontariusz w ośrodku pomocy społecznej, gdzie poznałem i zaprzyjaźniłem się z nowymi ludźmi. Czuję się przydatny i bardzo to lubiłem. Jestem przekonany, że była to część Bożego błogosławieństwa i planu dla mnie. Kiedy wydawało się, że wszystko idzie dobrze, adwokat powiedział mi, że aresztujący policjant próbuje postawić mi jeszcze inne zarzuty, które mogą spowodować, że mój wyrok wzrośnie do 25 lat. Ta możliwość mnie przerażała. W uszach miałem słowa Bożej obietnicy, że będzie ze mną w próbie ognia i że nie mam się bać, ale Mu zaufać. Przypomniałem sobie fragment modlitwy o pogodę ducha, w którym jest mowa o tym, że rzeczy, których nie mogę kontrolować, muszę oddać w Jego ręce.

Po pewnym czasie te inne zarzuty zostały oddalone. Po raz kolejny Bóg wkroczył i uratował mnie. Byłem bardzo wdzięczny. W końcu nadszedł dzień mojego wyroku. Przyznałem się do winy. Jedynym dowodem były moje zeznania. Istniała możliwość, że dostanę areszt domowy lub prace społeczne ze względu na wcześniejszą czystą kartę. Skazano mnie jednak, zakuto w kajdanki i zaprowadzono do okropnej celi.

Śpiewałem Bogu wszystkie pieśni pochwalne, które przysły mi do głowy. On mnie nie opuścił, a ja Mu zaufałem. On się mną zaopiekuje. Było kilka jasnych punktów w tym okropnym doświadczeniu. Gdy odwiedzał mnie Jason, gdy nawet mama i tata odwiedzali mnie, i stary kolega ze szkoły.

Bóg chronił mnie przed krzywdą i obdarzał radością w tych trudnych okolicznościach. Pamiętam, że trzykrotnie przenoszono mnie do różnych więzień, a w docelowym miejscu dojazd rodziny na odwiedzin trwał dwa dni. Poważnie ograniczyło to ilość czasu, który mogli ze mną spędzać.

Cieszyłem się, że znalazłem w więzieniu kilka osób tej samej wiary. Poznałem tam kilku dobrych przyjaciół. Jason stale mnie odwiedzał. Pisał wspierające listy. Był dla mnie bardzo pomocny. Dał mi też kilka dobrych rad o życiu w więzieniu. Powiedział, że bym nikomu nie mówił, co było moim przestępstwem. Nigdy tego nie zrobiłem.

Wpadłem w rutynę, więc czas szybko płynął. Zbliżał się czas zwolnienia. Wtedy, 6 tygodni przed zwolnieniem, dostałem list z urzędu imigracyjnego, że cofnięto mi australijską wizę. Miałem 21 dni na odpowiedź, na stworzenie argumentacji, dlaczego powinienem mieć prawo pozostania. Marzenie o wolności zostało jednak zniszczone i przegrałem walkę o przywrócenie wizy. Zostałem deportowany z powrotem do kraju pochodzenia, gdzie nie byłem przez 40 lat.

Obecnie mieszkam na 200-hektarowej farmie, pracuję przy budowie budynków gospodarczych i prowadzę kursy stolarstwa dla zdrowiejących uzależnionych. Jestem również zaangażowany w program resocjalizacji, gdzie narzędzia SA okazują się być bardzo pomocne. Jestem na programie 12 kroków i kocham farmę i ludzi, z którymi pracuję. Bóg był dla mnie bardzo dobry i kocham Go za to.

W więzieniu jest wielu facetów zmagających się z tym problemem, niektórzy z nich nawet nie wiedzą, że są uzależnieni od seksu. Ważne jest, abyśmy przekazali tym osobom wspierające historie, aby wiedzieli, że jest nadzieja i ludzie, którzy się o nich troszczą. Dziękuję za wysłuchanie mojej historii.

Paul M., Auckland, Nowa Zelandia

Odnalezienie Bożej miłości uzdrowiło moje serce na programie SA

Dzięki łasce kochającego Boga jestem trzeźwy od 5 maja 2013 roku. Moją grupą domową jest poniedziałkowa grupa początkujących w Newcastle, w Australii. Obecnie jestem powiernikiem SA i wiceprzewodniczącym komitetu zakładów karnych CFC.

Komitet zakładów karnych SA przegłosował, aby nie nazywać osób osadzonych „więźniami”, ale „naszymi przyjaciółmi”, ponieważ określenie „więźni” jest bardzo poniżające i upokarzające.

Spędziłem kilka lat w więzieniu za przestępstwa związane z narkotykami. Straciłem wszystko, kiedy poszedłem do więzienia. Gdy inni mówili o mnie jak o więźniu, a nie jako o istocie ludzkiej—osobie, której należy się godność po prostu jako dziecku Bożemu—pogarszało to tylko moje przygnębienie. Kiedy poszedłem do więzienia, stałem się numerem, to prawda, tylko numerem.

Zapłaciłem cenę za błędy, ale doświadczenia z więzienia oznaczały, że nigdy nie przestałem płacić za to, co zrobiłem. Czułem, że płacę za to w każdej sekundzie każdej minuty każdego dnia. Wymieniając niektóre z codziennych cierpień i strachu, przez które przechodziłem: ledwo strawne jedzenie; każdego dnia mogłem zostać dźgnięty lub pobity; gierki psychiczne, w które inni ze mną pogrywali; nawet funkcjonariusze zakładu karnego pogrywali z moim życiem. Słowa nie są w stanie opisać okrucieństwa, które się tam dzieje.

Jestem człowiekiem i wszyscy nasi przyjaciele są ludźmi. Każdy zasługuje na drugą szansę w życiu. Osoby przebywające w więzieniu z naszą chorobą seksoholizmu doświadczają gorszego bólu, strachu i upokorzenia niż ja za moje przestępstwa narkotykowe. Widziałem, co się dzieje z ludźmi z naszą chorobą w więzieniu.

Bóg kochał mnie, gdy byłem na dnie, a szukanie i odnajdywanie tej MIŁOŚCI jest tym, co uzdrowiło moje serce na programie SA. MIŁOŚĆ jest tym, czego potrzebują nasi przyjaciele. Miłość jest wolna i leczy zranione dusze. Miłość odmieniła moje życie, wasza wspólnota odmieniła moje życie bezwarunkową miłością. Wszyscy potrzebujemy miłości.

Chciałbym móc zrobić coś więcej, aby pomóc Naszym Przyjaciołom. Robię wszystko, co mogę, aby im pomóc. Bóg i wy zrobiliście wszystko, co mogliście, aby mi pomóc. Teraz ja mogę nieść to posłanie i robić wszystko, co w mojej mocy, aby pomóc.

Dla niektórych służba wspomaga program, jednak dla mnie służba to więcej niż to, co sam otrzymuję z programu. Chodzi raczej o głęboką miłość Boga do wszystkich Jego dzieci. Bóg, tak jak Go rozumiem, kocha każdego człowieka głęboko i jest bliski. Nie ma niczego, czego mój Bóg nie zrobiłby żeby mi pomóc. Staram się więc też tak robić dla innych. Nasi przyjaciele w więzieniu potrzebują wszelkiej MIŁOŚCI, jaką tylko mogą otrzymać.

Jason C., Newcastle, Australia

Bóg posłał zagubionego pasterza do zagubionych owiec w więzieniu

Mam na imię Marty. Jestem bardzo wdzięcznym dzieckiem Bożym i zdrowiejącym seksoholikiem i alkoholikiem—to dwie rzeczy o mnie, których zaakceptowanie zajęło mi wiele lat oraz kosztowało wypadnięcie z łaski. Piszę te słowa z kuchni, a kiedy wyglądam przez drzwi, nie widzę żadnych ogrodzeń z drutu kolczastego—widok, który miałem przez 25 lat z powodu molestowania nieletnich dziewczynek jako katolicki ksiądz.

Kiedy się nad tym zastanawiam, mam świadomość, że to nie jest moja historia, ale historia miłości Boga do mnie. Znał mnie w łonie matki i wiedział, że wpadnę w egoizm, dumę i uzależnienia. Po 25 latach podwójnego życia, na zewnątrz jako osoba chcąca wszystkich zadowolić, a wewnątrz jako wilk szukający ofiary dla osobistych przyjemności, odnalazłem Boży cel dla mnie. Musiałem spaść z egoistycznego piedestału, aby stać się sługą, jakim stworzył mnie Bóg: buntownikiem i grzesznikiem, aby służyć buntownikom i grzesznikom. Bóg obdarzył łaską ofiarę mojego wykorzystywania i nastąpiła interwencja. Wyślano mnie na terapię, gdzie sekretne życie - maska, za którą się ukrywałem—zostało mi ujawnione.

Wprowadzono mnie do programów dwunastu kroków, gdzie dowiedziałem się, że istnieje rozwiązanie. Zaczyna się od akceptacji prawdy, że jestem seksoholikiem, chorym człowiekiem starającym się wyzdrowieć, a nie złym człowiekiem próbującym stać się dobrym. Widziałem w tym miłość Boga do mnie, ale miałem trudności z miłością do samego siebie.

Musiałem zmierzyć się z prawdą, że byłem niewierny małżonce, Kościołowi, raniąc jej owce, i zmierzyć się z konsekwencjami „rozvodu”, co oznaczało koniec aktywnej służby dla kościoła. Potem musiałem zmierzyć się z największą konsekwencją - więzieniem, gdzie Bóg chciał, abym służył. Kogo lepiej posłać między zagubione owce niż zagubionego pasterza? Dopiero po latach przemyśleń zrozumiałem, że jestem w więzieniu po to, aby służyć Bogu. W więzieniu, w mojej największej bezsilności, nie jestem już swoim własnym Bogiem.

Piszę to dzisiaj w kuchni w mieszkaniu, ale moje serce jest z Jego ludem na dwa sposoby. Po pierwsze, utrzymuję codzienny kontakt przez e-maile i listy z przyjaciółmi, którzy nadal przebywają w więzieniu, zmagając się, tak jak ja, z poznaniem miłości Boga, który czyni wszystko, aby ich uratować. Po drugie, staram się, aby ci z Jego stada, którzy są na wolności, byli wolni od gęszczy uzależnienia.

To nie moja historia, ale historia Boga, tak jak Go rozumiem, który uczyni i zatroszczy się o wszystko, o ile oddam Mu całe życie - to, co dobre i to, co złe. Wirtualne uściski dla wszystkich z kuchni.
Marty L., Ohio, USA

Kroki i Tradycje

Sponsorowanie przez kraty - sposób pracy w grupie nad Tradycją Piątą

Tradycja 5: Każda grupa ma jeden główny cel: nieść postanie seksoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi. Kiedy w 2018 roku zostałem delegatem intergrupy niderlandzkiej, dołączyłem do regionalnego (EMER) komitetu zakładów karnych, ponieważ zdałem sobie sprawę, że mógłbym zostać aresztowany za niejedną sprawę w kronice mojej bezsilności i niekierowania życiem. Wkrótce zaoferowałem swoją służbę jako sekretarz. W ten sposób przenosząc się „na środek tratwy ratunkowej SA” poznałem wielu zaufanych sług z USA, którzy byli zaangażowani w światową służbę zakładów karnych CFC.

Śladami „Tuscon” Raya

Jeden z nich regularnie prowadził warsztaty w zakresie sponsorowania seksoholikom w więzieniu. Czasami byłem tylko on i ja. Doświadczałem prawdziwej wspólnoty i byłem przepełniony atmosferą życzliwej gorliwości i współczucia. Wiele narzędzi wspiera to bezpośrednie szkolenie ze sponsorowania przez media: szablony listów, lista specjalnych wskazówek oraz oczywiście imiona seksoholików szukających sponsora.

Narzędzia te zostały opracowane od czasu, gdy pionier tej służby, Ray z Tuscon w Arizonie, rozpoczął swój pochód przez zakłady karne. Życzliwie wspominany jako „Tuscon Ray”, z cierpliwością anioła, Ray trzymał się swojego celu, aby dostać się do systemu więziennego. Słuchając jego opowieści o tym, jak wytrwał, widać, że zrobił to trzymając się ręki Siły Wyższej. Wzrusza mnie pokora, z jaką daje świadectwo serdecznej służby. Międzynarodowy komitet zakładów karnych pracował ostatnio nad listem do kapelanów. Modłę się, aby pracować na programie w taki sposób, aby otrzymać wytrwałość, jaką miał Ray, żeby uzyskać dostęp do zakładów karnych.

Warsztaty Leiden/online—sponsorowanie jako grupa

Zainspirowany warsztatami sponsorowania zdalnego, zasugerowałem członkom w Leiden, Niderlandy, aby wykorzystali połowę czasu jaki spędzamy ze sobą przed mitingiem na tę służbę. Zgodzili się. Rozpoczęliśmy w lutym 2020 r. i z radością powitaliśmy online kolegów z kilku krajów regionu, by miesiąc później, z powodu pandemii, przejść wyłącznie do trybu online. Stopniowo zaczęliśmy organizować mitingi i w ciągu kilku miesięcy sponsorowaliśmy około 10 seksoholików w amerykańskich więzieniach.

Dzięki doświadczeniu, sile i nadziei osób pełniących służby w Komitecie Zakładów Karnych SA, pokonaliśmy początkowe problemy—np. jak dbać o bezpieczeństwo osoby sponsorowanej. Bardzo ważny okazał się udział osób, które opuściły zakład karne, zdrowiejąc w SA. Osoby z USA zaoferowały pomoc jako pośrednicy, przekazując listy i e-maile do zakładów. W ciągu 2 lat nawiązaliśmy korespondencję z ponad 30 osobami proszącymi o sponsorowanie. Nie wszyscy z nich zaczęli pracę na programie. Jedną z przydzielonych mi osób, po moim liście wstępnym uznała, że się nie identyfikuje, wróciła jednak po kilku miesiącach. Przyznał, że wcześniej był w zaprzeczeniu. Nadal sponsoruję mu przez e-mail i jestem za to niezmiernie wdzięczny.

Często osoby uczestniczące w warsztatach są poruszone historiami naszych podopiecznych: cierpieniem zarówno doświadczonym, jak i wyrządzonym. Jestem bardzo wdzięczny za możliwość przypomnienia sobie o szaleństwie, chaosie i krzywdach, które wyrządziłem. To wielka łaska być obdarzonym nieosądzającą i wybaczącą postawą dzięki pracy nad Krokiem Dwunastym jako grupa.

Skontaktuj się z warsztatem sponsorowania online Leiden przez wrkshpsaleiden@gmail.com

Jak to może działać? To naprawdę powinno zakończyć się wezwaniem do służby. Oto kilka wskazówek:

- Wpiszcie tę służbę w programie następnego mitingu organizacyjnego grupy domowej i porozmawiajcie, czy grupa mogłaby zacząć sponsorować seksoholika w więzieniu.
- Aby dać innym osobom wskazówkę, przeczytaj na grupie ten tekst.
- Poproś o dostęp do [nagrań Tuscon Ray](#)
- Znajdź swojego lokalnego/regionalnego koordynatora sponsorowania online: sacfc1@gmail.com
- To pokazuje, że możesz zacząć sponsorować osobie w więzieniu jako zwykły członek SA.

Ben V., EMER CFC, warsztaty online Leiden

CHCESZ POMÓC INNEMU SEKSOHOLIKOWI?

„Uczyliśmy się, jak dawać – a jaką miarą dawaliśmy, taką otrzymywaliśmy z powrotem.” SA, str. 243
Wasz Essay stał się Dwumiesięcznikiem!! Rada Powierników SA zgodziła się, aby od 2022 r. Essay był publikowany 6 zamiast 5 razy w roku.

- Aby pobrać darmowy egzemplarz wejdź na stronę Essay <https://www.sa.org/essay/>
- Aby otrzymać do domu 6 wydań drukowanych w roku w anonimowej kopercie, odwiedź [SA Store](#)
- Kilkuletnie prenumeraty są mile widziane. Ceny dla grup ze zniżką.

Essay jest świetnym narzędziem Dwunastego Kroku! Podaruj prenumeratę wersji drukowanej seksoholikowi, który jej potrzebuje: osoby sponsorowane, nowoprzybyli, więzienia, ośrodki odwykowe, gabinety lekarskie, prezenty, uroczystości grupowe, wydarzenia intergrupowe i regionalne Zachęć swoją grupę, intergrupę, region lub przyjaciół SA do przyłączenia się. Zanieś postanie, to proste!

Komitet zakładów karnych prosi każdy region, intergrupę i grupę, żeby

Uczyń rok 2022 rokiem zakładów karnych

1. Uczyńmy „2022 - rok służby zakładów karnych” głównym tematem

- Pomóż, żeby „2022 - rok zakładów karnych” był w centrum zainteresowania grup międzynarodowych, regionalnych, lokalnych oraz intergrup.
- Przesyłamy cotygodniowe informacje na Whatsapp i email. Głównym tematem jest postrzeganie osób w więzieniu jako naszych przyjaciół.
- Zachęcamy każdy region do kwartalnych mitingów i informowania o sposobach pomocy naszym przyjaciołom w potrzebie.

2. Wyznaczcie przynajmniej jednego głównego spikera zakładów karnych CFC na każdym z nadchodzących zlotów

- Prosimy każdy region - zorganizujcie kwartalne wydarzenia z udziałem spikerów, którzy dzielą się doświadczeniem pomagania przyjaciołom w więzieniu.
- Pokażcie filmy ze świadectwami przyjaciół w więzieniu lub kapelanów więziennych.
- Poproście grupy o zorganizowanie warsztatów na temat korespondencji z przyjaciółmi w więzieniu.
- Zachęcajmy grupy do zbierania środków na książki wysyłanych do przyjaciół, którzy o nie proszą.

3. Przekażcie kapelusze dla komitetu CFC na każdym zlocie

- Nie jesteśmy w stanie zrobić tego sami, potrzebujemy pomocy całego SA: regionów, intergrup, grup
- Aby być samowystarczalni, potrzebujemy pomocy od całego SA: regionów, intergrup i grup lokalnych, aby zebrać pieniądze na ten program.
- Datki są bardzo mile widziane <https://www.sa.org/donate/>

Jesteśmy tu, żeby pomagać, prosimy o kontakt z CFC: zantinger@gmail.com

Wiadomości ze świata

Zimowy zlot SA w Wielkiej Brytanii Dał jej nadzieję

W styczniu tego roku nasi członkowie SA w Exeter w Wielkiej Brytanii zorganizowali zlot zimowy, który odbył się w ich pięknym zabytkowym mieście w południowo-zachodniej Anglii. Było to 3-dniowe weekendowe spotkanie z seksoholikami, którzy przybyli z całej Wielkiej Brytanii i Europy.

To mój pierwszy zlot, więc bardzo się cieszyłam, a jednocześnie byłam zaniepokojona. Niepokój zniknął, gdy tylko spotkałam wszystkich, których poznałam na mitingach Zoom w ciągu ostatniego roku. Muszę powiedzieć, że czułam się, jakbym znała wszystkich od dawna i czułam się naprawdę mile widziana.

Program był fantastyczny, obejmował następujące tematy: życie na warunkach życia, trudności i rozwiązania radosnego zdrowienia, praca nad krokami, medytacja, ujawnianie, twórcza radość we wspólnocie, trzeźwość emocjonalna, wiara zastępująca strach oraz ulubiony wieczór talent show.

Jestem wdzięczna za możliwość usłyszenia historii osobistych i utożsamienia się z nimi, nawet jeśli każdy pochodzi z różnych środowisk. Utożsamiam się z trudnościami, jak inni zmagali się z chorobą i jak szukali zdrowienia i otrzymali wiarę dzięki temu programowi. A co ważniejsze, uświadomiłam sobie, że wszyscy mamy ten sam cel: żyć trzeźwo i dzielić się postaniem z innymi seksoholikami, którzy nadal cierpią.

Nigdy nie czułam się jak u siebie w domu i bezpiecznie w grupie obcych ludzi, gdzie mogę być sobą i wyrazić to, co czuję—moje wady i nadzieje. Dla mnie, młodej kobiety w SA, było to naprawdę niesamowite doświadczenie. Otrzymałam nadzieję i inspirację do pięknego, trzeźwego życia, do ponownego połączenia się z Siłą Wyższą i więzi z braćmi i siostrami.

Leah, Surrey, Wielka Brytania

Dlaczego ważna jest praca na programie

Jeśli nie widziałeś nowego filmu o 12 Krokach, który właśnie się ukazał, koniecznie go obejrzyj! „[Dlaczego ważna jest praca na programie](#)” to opowieść o tym, jak jedna z osób pracowała na krokach SA i rozumiała rozwiązanie swojego problemu. Używając animacji, efektów specjalnych i humoru, ten film prawdziwie ukazuje najbardziej podstawowy powód, dla którego uzależnieni pracują na programie 12 kroków: *aby uzyskać i pielęgnować relację z Tym, który ma wszelką moc, Rozwiązaniem wszystkich naszych problemów!* Zazwyczaj na mityngu ze spikerem usłyszysz czyjąś historię jak było dawniej, co się stało i jak jest teraz. Ten film jest taki sam, ale robi to w sposób wizualnie inspirujący (ale nie wyzwalający!). Zawiera również kilka opowieści o historii 12 kroków i wspaniałych lekcji życia, których spiker nauczył się od pierwszego sponsora. Jeśli jeszcze go nie widziałeś, kliknij na link. Jeśli już go widziałeś, podziel się nim z osobami sponsorowanymi i grupą domową. Miłego oglądania! Kliknij na link lub wpisz w przeglądarce https://youtu.be/vd_kNW8vfLo

Zezwolenie na kopiowanie: Essay w formie cyfrowej jest dostępny bezpłatnie na stronie sa.org/essay. Możesz wykonać dziesięć kopii drukowanych lub cyfrowych tego wydania, aby udostępnić je osobom z SA. Zamiast robić kopie, odeślij inne osoby do strony internetowej, aby same pobrały kopię. Zachęcamy osoby, które mają możliwość prenumeraty wydania drukowanego, aby to zrobiły. Zachęcamy czytelników wydania cyfrowego do wpłacania datków na SA, gdyż Wasze wsparcie finansowe jest ważne dla naszej wspólnoty.

Droga do wolności

Dzwoni mi w głowie myśl: „Przestań pisać cudzą historię”. Przez tak wiele lat mój nałogowiec kontrolował historię mojego życia. Mówił mi, żebym się obawiał, że mi się nie uda, więc żebym nawet nie próbował. Tak głęboko uwierzyłem w kłamstwa mojego nałogowca, że nie odważyłem się marzyć o tym, kim jestem naprawdę i czego pragnę. Żyłem dla wszystkich innych, tylko nie dla siebie. Szedłem ścieżką samotności i strachu, zadowolając się byciem drugorzędną wersją siebie samego. Napisałem historię czyjegoś życia.

Wtedy znalazłem ten program, 12 kroków, sponsora, siostry i braci i wiele więcej. Zacząłem dzielić się sekretami, które dawniej myślałem, że zaniosę do grobu. Zacząłem płakać i mówić z głębi serca. Pierwszy raz opowiedziałem moją historię. To prowadzi mnie do naszego bloga - *Droga do wolności*. To miejsce, w którym mężczyźni i kobiety z angielskojęzycznej wspólnoty w Izraelu opisują swoje historie, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Mamy miejsce, w którym możemy odnaleźć swój głos i wyrazić własne, niepowtarzalne doświadczenia. Zapraszamy do przyłączenia się do naszej „drogi do wolności”- czytaj naszego bloga, ucz się otrzymując wiadomości. Pragnęliśmy przemówić, stworzyliśmy więc miejsce, w którym inni mogą nas usłyszeć. Mamy nadzieję, że do nas dołączysz.

Do tej pory opublikowaliśmy ponad 25 nowych tekstów na temat zdrowienia, autorstwa ponad 16 różnych trzeźwych osób z SA. Poruszamy tematy takie jak: pozytywna trzeźwość, porzucanie chorych związków, zdrowie psychiczne, żądza w sypialni, kapitulacja wobec fantazji, radzenie sobie ze śmiercią bliskich osób, jak zaufać Siłę Wyższej i wiele więcej! Opublikowaliśmy również szczegółowe przewodniki o codziennych rutynach zdrowienia, przechodzeniu przez odstawienie, trzeźwym podróżowaniu i odnajdywaniu Siły Wyższej w życiu codziennym. Co tydzień publikujemy nowy tekst!

Nasze wspólne posty zostały przeczytane ponad 2,000 razy przez członków z 29 krajów, a wiele z nich jeszcze przed nami! Dla członków, którzy nie posiadają przeglądarki internetowej, oferujemy też wersję bloga tylko dla poczty elektronicznej.

Nasz komitet jest bardzo aktywny i ciągle rekrutujemy nowych lokalnych członków, którzy dzielą się doświadczeniem. Naszym zdaniem jest to obecnie jedyny aktywny blog SA na świecie, który publikuje regularnie. Nowy tekst publikujemy w każdy poniedziałek. Wszystkie teksty są dostępne za darmo na stronie <http://sa-israel.org/en/blog>

Przyłącz się do nas na „Drodze do wolności!” Mamy nadzieję, że nasz blog okaże się przydatny w Twoim zdrowieniu. Pytania i opinie prosimy kierować na adres sanewsenglish@gmail.com
Komitet bloga SA Izrael „Droga do wolności”

Powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności SA

Zapraszamy przyłączyć się i świętować jedność wspólnoty SA, słuchając spikerów z regionu perskojęzycznego i EMER oraz innych uczestników z całego świata. Dwoma językami roboczymi będą perski i angielski. Będą również kanały tłumaczeniowe z obu języków na: Arabski, holenderski, francuski, niemiecki, włoski, polski, rumuński, rosyjski, słowacki, słoweński i hiszpański.

Tematy będą obejmować: Jak akceptacja definicji trzeźwości SA pomaga nam być w jedności? W jaki sposób praca na programie zbliża nas do siebie? W jaki sposób przedkładanie zasad nad osoby trzyma nas razem? Piątek, 8 kwietnia 15:30-20:00 CET, Sobota, 9 kwietnia 15:00-19:30 CET

Poszukujemy tłumaczy z języka angielskiego lub perski na inne języki wymienione przy zlocie. Prosimy o kontakt z EMER pod adresem emeregion@gmail.com. Aby zarejestrować się na zlot w 13 różnych językach, kliknij lub wklej ten link:

<https://docs.google.com/document/d/1JrQCeTS3svzAvoy7esPIWX0s9684Gxn7s5dPV9L9Otw/edit?usp=sharing>

Sprawdź od 18 lutego na stronie internetowej EMER <https://sexaholicsanonymous.eu>

Nowe grupy SA - Luty 2022

Amarillo, TX, USA
Derry, NH, USA
Miami Beach, FL, USA
Rogers, AR, USA
Cache Valley, UT, USA
Missoula, MT, USA
Erie, CO, USA

Finanse SAICO Luty 2022

Przychody	\$385,259
Wydatki	\$280,192
Dochody netto	\$105,067
Rezerwa	\$159,750

Lubisz Essay? Dzięki Waszym datkom nasz ogólnościowy biuletyn jest dostępny:

<http://www.sa.org/donate?src=essay>

Tablica ogłoszeń SA

Wyzwania w więzieniu: Członkowie, którzy już pomagają przyjaciółom w więzieniu poprzez służbę CFC, uważają, że praca ta stała się dla nich nieodzowną częścią ich własnego zdrowienia. Komitet zakładów

karnych CFC zamówił film, który pomoże Ci odkryć, jak ta służba może pomóc Twojemu zdrowieniu. Film jest jeszcze w końcowej fazie produkcji, ale można go obejrzeć na stronie Central California CFC: <https://sexaholicsanonymous.wixsite.com/modesto/cfc>

Poszukujemy kobiet do wygłoszenia spikerek: znasz kobiety trzeźwe od ponad 4 lat? Prosimy o kontakt z Nancy S. pod adresem: howp310_11@yahoo.com

Lista lokalnych i światowych mitingów i wydarzeń znajduje się na międzynarodowej stronie sa.org. Aby ogłoszenia o lokalnych mitingach lub wydarzeniach SA znalazły się na stronie internetowej, wyślij e-mail do głównego Biura SA: saico@sa.org

Prosimy o wsparcie naszej grupy, która boryka się z problemami: dołącz do grupy w Newcastle, Australia (7am UTC), <https://zoom.us/j/82754040603>, miting ID: 827 5404 0603, Hasło: 647571

OGŁOSZENIA? To TWOJA tablica ogłoszeń! Wyślij swoje ogłoszenia związane z SA na: essay@sa.org

NASTĘPNY ESSAY 2022 - korzyści i wyzwania sponsorowania

W kwietniowym Essay przeczytaj, jak narzędzie sponsorowania wspiera codzienne zdrowienie naszych członków na całym świecie.

Sponsorowanie zgodnie z wolą Bożą: Ta osoba z Syberii własnym przykładem inspirowa osoby sponsorowane do trzeźwego życia.

Bóg jest moim najwyższym priorytetem: Dla niego sponsor nie jest Bogiem, który musi nauczyć osobę sponsorowaną dyscypliny.

Co robić, a czego unikać w sponsorowaniu: Tena szczegółowo opisuje, co zadziałało, a co nie zadziałało w jej przypadku, zarówno jako osoby sponsorowanej, jak i sponsorki.

Nikogo nie można zmusić do trzeźwości: Od 2005 roku trzeźwieje w Walii, w Wielkiej Brytanii, pomaga odkryć dno osobom sponsorowanym.

PRZEŚLIJ SWOJĄ HISTORIĘ

Czerwiec 2022: Trzeźwość emocjonalna (termin nadsyłania: 1 Lipca 2022) „Często słyszymy, że „trzeźwy nie jest zdrowy”. Czym jest „trzeźwość emocjonalna” i jak ją osiągnąć?

Sierpień 2022: Hasła - jak używać ich w życiu codziennym (termin nadsyłania: 1 lipca 2022) Hasła są jednym z najlepiej strzeżonych sekretów SA. A jak Ty ich używasz?

Październik 2022: Współpraca ze specjalistami (termin nadsyłania: 1 września 2022) Prześlij nam swoje doświadczenia współpracy z terapeutami, lekarzami, studentami medycyny i innymi specjalistami.

Grudzień 2022: Humor - jak wykorzystać go do zdrowienia (termin nadsyłania: 1 listopada 2022) Jak konstruktywnie używasz humoru? Opisz, jak w Twojej grupie pomagają radość i uśmiech (AA, str. 132).

Opinie wyrażone w Essay nie powinny być przypisywane SA jako całości, ani też publikacja jakiegokolwiek tekstu nie oznacza poparcia przez SA lub przez Essay.

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. NIECH SPEŁNI SIĘ TWOJA WOLA, A NIE MOJA