

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB W REGIONIE WARSZAWA

INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 SIEDLCE ul. PONIATOWSKIEGO 26 SZPITAL WOJEWÓDZKI

INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – ostatni czwartek godz. 19⁰⁰
02-672 WARSZAWA ul. DERENIOWA 12 DOM PARAFIALNY

INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17⁰⁰
07-400 OSTROŁĘKA ul. GOWOROWSKA 8a KLUB ABSTYNETA

INTERGRUPA AA „PÓLNOC” – pierwszy czwartek godz. 18⁰⁰
01-188 WARSZAWA ul. KAROLKOWA 49

INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰
03-416 WARSZAWA ul. WILEŃSKA 69 DOM PARAFIALNY

INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18⁰⁰
02-532 WARSZAWA ul. RAKOWIECKA 61 KOŚCIÓŁ A. BOBOLI

INTERGRUPA AA „WSCHÓD” – trzecia środa godz. 18⁰⁰ Warszawa ul. Zgierska 18a.

ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

ds. FINANSÓW czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI
drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

ds. LITERATURY drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

ds. ORGANIZACJI trzeci czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

ds. ZAKŁADÓW KARNYCH czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

RADA REGIONU WARSZAWA

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRZECIĄ SOBOTĘ – miesiące nieparzyste godz. 16
03-416 WARSZAWA ul. WILEŃSKA 69 DOM PARAFIALNY
NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 17.03.01

KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 21.IV.2001r. w ANINIE
ul. RZEŹBIARSKA 46 (sala dawnego kina WRZOS) godz. 16⁰⁰

Jeżeli chcecie by w naszym Kalendarium prezentowane były rocznice Waszych Grup, Intergrup lub inne wydarzenia, przysyłajcie materiały i informacje do Redakcji Regionalnego Biuletynu Informacyjnego [MITYNG / mityng@yoyo.pl](mailto:mityng@yoyo.pl) / lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury w każdy czwartek w godz. 16⁰⁰- 19⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

MITYNG

Biuletyn Regionu Warszawa

Numer 03/45/2001

marzec 2001

Spotykamy wiele teorii mówiących o duchowości, moralności czy uczciwości ale jest taki obraz, który zawiera w sobie chyba każdą z tych wartości, to obraz który pod każdą szerokością geograficzną wywołuje uczucie zrozumienia, ciepła i sympatii. To widok pełnego sił mężczyzny z czułością zwracającego się do matki - staruszki, z pogodnym uśmiechem ale i szacunkiem, pytającego o zdrowie, samopoczucie i potrzeby, gotowego w każdej chwili spełnić wszelkie życzenia nie oczekując za to żadnej nagrody, świadomego, że najwyższą nagrodą jest to, że pełen podziękia za dar życia, ma dla kogo czynić te starania.

W historiach, które opowiadamy na naszych mityngach, często przewija się temat jak przegrani, samotni, niezdolni do życia odnajdujemy w AA *zdumiewającą tajemnicę naszego zbiorowego wyprowadzenia z niewoli, z okowów odbierającej wszelką nadzieję i ostatecznie śmiertelnej obsesji, która przez wieki prześladowała umysły i ciała takich jak my mężczyzn i kobiet / Jak to widzi Bill str.166 /*

Teraz trzeźwi, gdy nasze życie nabrało blasku i sensu nie zapominamy, jak nie zapomina się o matce, że to właśnie wspólnota AA pomogła nam odnaleźć dar życia.



PERSPEKTYWA I RÓWNOWAGA

Przez pierwsze mniej więcej dwa lata w AA robiłem dokładnie to, co proponował mi sponsor. Byłem skoncentrowany na tym, by nie pić i chodzić na mityngi. Gdy pytałem o "robienie kroków", to radzono mi, bym nie biegał, jeżeli mogę iść spacerem i, że będę wiedział, kiedy przyjdzie czas na kroki.

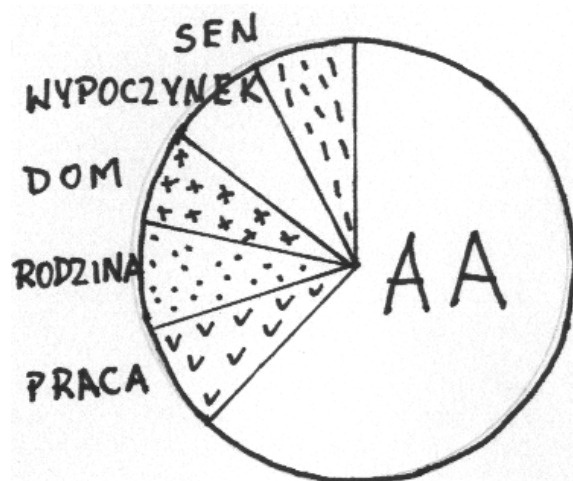
I rzeczywiście, przyszedł czas, gdy powiedziałem głośno: **"AA musi być czymś więcej niż abstynencją i chodzeniem na mityngi"**. Powiedziałem to sponsorowi i zaczęliśmy wtedy od Kroku Pierwszego. To było dawno temu, ale wracam często do tych dni, ilekroć, dla zachowania trzeźwości, odnoszę się do któregoś z kroków. Niewątpliwie Kroki zawierają w sobie coś ważnego. Same w sobie są Programem zdrowia. Gdy nadejdzie czas, to musimy zacząć uczyć się

ich i stosować w życiu. To przez nie osiągamy rozwój duchowy, o którym tak często słuchamy na mityngach. Ale dwie rzeczy pozostają nieokreślone: kiedy rzeczywiście zacząć pracę z Krokami i jak to robić?. Jest to sprawą osobistej decyzji. Uświadamiamy sobie oczywiście, że prędzej czy później musimy zacząć. To, że sami musimy podjąć decyzję wytwarza presję bolesną w pierwszym okresie trzeźwienia. Ale wolny wybór zaczyna uczyć nas kierowania swym życiem i widzenie spraw w szerszej perspektywie.

Pierwsze dni w AA, "miesiąc miodowy" to wspaniały okres. Wtedy właśnie "włączyłem się" w pełnym sensie tego słowa. Pomagałem zakładać grupy, nieść postanie, odwiedzałem wszystkie mityngi, jakie się dało. Dzięki temu całym sercem przyłączyłem się do AA i programu / przynajmniej tak mi się wydawało /. AA było dla mnie wtedy najlepszą rzeczą w życiu.

I jest nadal choć w nieco inny sposób.

Poprzez słuchanie innych nauczyłem się wiele, nie tylko o programie, ale też i o sobie. Moja nowo znaleziona trzeźwość zaczęła rozszerzać się poza problemy związane z pić. Zaczęłem zastanawiać się nad czasem. *I nagle odkryłem, że tak jak przez pić zaniedbywa-*



MITYNG 03/45/2001

OGŁOSZENIA

Grupa AA „Nareszcie” w Zielonce zaprasza w każdą pierwszą niedzielę miesiąca na mityng 12 - tu Tradycji AA.

Grupa AA "Przy Trakcie" 21.III. obchodzi swoją III-cią rocznicę powstania. Warszawa ul.Trakt Lubelski 159 (dom parafialny) - mityng o 18⁰⁰.

Grupa AA „Rembertów” - ul. Grzybowa 1 (sala katechetyczna) 3 IV obchodzi IX rocznicę. Mityng 18³⁰.

-Grupa w Szpitalu Praskim blok "D"-mityngi w środy godz. 18³⁰.

Grupa AA NARESZCIE w Zielonce zaprasza w każdą pierwszą niedzielę miesiąca na mityng 12-tu Tradycji AA godz. 1600.

Grupa AA REMBERTÓW – ul.Grzybowa 1 (sala katechetyczna) 3 IV obchodzi IX rocznicę. Mityng godz. 1830.

INTERGRUPA WSCHÓD informuje, że Warsztaty Tradycji 9-12 odbędą się w dni:

07 kwiecień (sobota), godz.1100-1400

28 kwiecień (sobota), godz. 1100-1400

Miejsce spotkania: Warszawa, ul.Zgierska 18a

Mandatariusze wstęp 5zł , pozostali chętni wstęp wolny.

21 IV 2001 godz 16⁰⁰ ANIN ul. Rzeźbiarska 46 - Konferencja Służb regionu Warszawa.

Temat: „Zaufanie w służbie”.

Będziemy wybierali kandydatów na powiernika i delegata WSM, delegatów SK, przewodniczących Służb Regionalnych oraz potrzebne służby. Szczegóły u mandatariuszy.

Tematem mityngu informacyjnego dla profesjonalistów będzie:

„Rola AA w wychodzeniu z alkoholizmu”

06 III 2001 godz 14⁰⁰ aula szpitala Nowowiejska 27.

DYŻURY TELEFONICZNE WBSK

Poniedziałek / WSCHÓD /

Wtorek /SAWA /

Środa /WARS /

Czwartek / MOKOTÓW /

Piątek /PÓŁNOC /

PUNKT INFORMACYJNO – KONTAKTOWY

AA Regionu WARSZAWA

Telefon (0–22) 828–04–94

MITYNG 03/45/2001

dźwięk telefonu, wzdygałem się oczekując najgorszych wieści (co za zmiana!). Mam wiele do naprawienia i wiele do dania. Utrzymuję bezinteresowną i bezcenną przyjaźń z moim sponsorem, starym dobrym weteranem i mam również możliwość odwiedzania się za to co otrzymałem w AA. Dla wkraczają-

cych na tą drogę moje posłanie jest proste:

AA działa! Najlepsze lata doświadczeń, doznań, wrażeń, uczuć są wciąż przed nami! Najcenniejsze co mam nie jest materialne. Jest to miłość i przyjaźń innych oraz dwuletnia „drzazga”, którą noszę, by przypominała mi o darze

Informacje

Zespół ds. Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami będzie odbywał swoje spotkania w drugi czwartek miesiąca o godz. 18⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

Trwają przygotowania do Europejskiego Mityngu Służb.

Tematem Konferencji Służby Krajowej (jesień 2001) jest „Zaufanie w służbie”.

17 III godz. 16⁰⁰ ul. Wileńska 69 spotkanie Rady Regionu.

Głównym tematem będą przygotowania do kwietniowej Konferencji Regionalnej.

-W dniach 3-5 maja w Kozienicach k/Radomia odbędzie się Zlot Radości AA oraz święto ogólnopolskiego biuletynu ZDRÓJ.

-Jeszcze nie wszystkie grupy zakupiły - wydaną w większym formacie - książkę „12 Kroków, 12 Tradycji” - jest zapas w BSK.

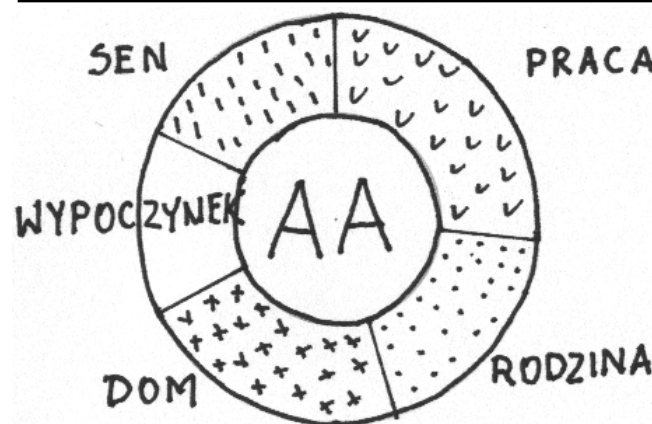
-Powstała nowa grupa AA „Odrodzenie” w Mordach., ul. Parkowa 2 (Dom Kultury) Mityngi odbywają się o godz. 17⁰⁰:
środy - otwarte, soboty - zamknięte

Uczestnicy Grupy AA „Arka” ul. Pawińskiego 2, mityng 18³⁰ do 20⁰⁰ (bez żadnych przerw); proszą aby nie przychodzić później niż do godz. 19⁰⁰.

Po 19-tej trudno jest dostać się na mityng. W przychodni nie ma kto otwierać drzwi.

Grupa AA „Wola” ul. Elekoralna 26. Mityngi aktualnie rozpoczynają się o godz. 17⁴⁵, a kończą o godz. 19⁴⁵.

Grupa „Za szopką” zawiesiła mityngi - brak lokalu.



tem żonę, dzieci, rodzinę, przyjaciół i pracę, tak samo zaniedbuję ich teraz - ale w imieniu AA.

Mój sponsor poradził mi, bym bliżej się temu przyjrzał. On sam wpadł w taką pułapkę. Aby lepiej zobaczyć co się dzieje, podzieliłem "ciastko" czasu pomiędzy różne aspekty mojego życia. Rezultat był szokujący. Pokazał kompletny brak równowagi. Ale ponieważ byłem nieskończenie wdzięczny AA za pomoc, którą dostałem, wyobraziłem sobie, że będzie nieuczciwością czy wręcz świętokradztwem, nie poświęcać tyle czasu Wspólnocie.

AA dała mi bardzo jasne wskazówki jak osiągnąć równowagę odpowiedzialnego życia; przez regularne uczestnictwo w mityngach, nieustanne stawianie na jakość a nie ilość trzeźwości, udział w mityngach kiedy to możliwe, ale nie ze szkodą dla innych, słuchanie mądrzejszych i bardziej doświadczonych ode mnie.

Ostatnio, głównie przez to, że zaczynam rozumieć części programu uprzednio zupełnie ignorowane, musiałem inaczej dzielić moje "ciastko". Poprzednio AA było odseparowane od innych dziedzin życia. Nie byłem zdolny stosować zasad AA "we wszystkich poczynaniach". Musiałem stworzyć wewnętrzne koło z któ-

rego wychodzą pozostałe części mojego życia. Nie może ono być ani za duże ani za małe, akurat takie, by zapewnić równowagę wszystkim działaniom - nie tłumiąc żadnego z nich.

Dzięki temu, jak wierzę, mogę żyć odpowiedzialnie i spokojnie, ciesząc się trzeźwością i wolnością uzyskaną w AA. Czasem bywa tak, oczywiście, że wewnętrzne koło się rozszerza lub kurczy. Życie niesie wzloty i upadki i należy patrzeć realistycznie. Czasem potrzeba więcej mityngów, czasem częstszych spotkań ze sponsorem lub dodatkowych chwil wyciszenia dając sobie szansę na spotkanie z Siłą Wyższą. Takich dróg do wewnętrznego pokoju uczę się we Wspólnocie i jest to wspaniałe. **A na koniec odkrywam, że moje pragnienie trzeźwości jest o wiele silniejsze, niż kiedykolwiek było pragnienie alkoholu.**

Anon. SHARE September 1996 str 16,17

TRZEŹWOŚĆ NAJWAŻNIEJSZA

Kiedy dorastałem buntowałem się przeciwko pewnym przekonaniom i obyczajom. Gdy piłem nie miałem oporów moralnych. Kłamałem, kantowałem i krałem, aby mieć na następna butelkę dla niej puszczałem się. Moja etyka podpowiadała mi, że puszczenie się jest złe, a sypianie z innymi mężczyznami jeszcze gorsze. A jednak robiłem wszystko, co umożliwiło mi zdobycie następnego drinka.

W 1989 r. zostałem aresztowany i osadzony w więzieniu. Nie było tam alkoholu, ale za to było pełno narkotyków. Zrobiłem to, co robiło wielu. Zastąpiłem jedno drugim. Również seks okazał się bardzo przydatny, ponieważ byłem chętny by robić cokolwiek, co zlikwiduje ból, który odczuwałem. Wielka Księga mówi o litości i niezrozumiałej demoralizacji, a to jest dokładnie to, co mnie dotyczyło. **Właściwie wymienilem poczucie własnej godności na następnego drinka.**

18 grudnia 1991 r., to data mojego otrzeźwienia. Dzięki łasce bożej i Dwunastu Krokom AA nie odczuwałem potrzeby picia, ale problem seksu narastał, aż do momentu, kiedy osiągnąłem kompletny, uczciwy Czwarty Krok i wtedy podzieliłem się nim z moim sponsorem. Czwarty Krok pomógł mi zniszczyć pewne stare wyobrażenia, jakie miałem.

Teraz wiem, że *każda osoba, która przychodzi na spotkanie AA jest istotą ludzką, a nie obiektem seksualnym.*

Kiedy po raz pierwszy przyszedłem do AA nie miałem wielu przyjaciół, ponieważ ciągle szukałem seksu. Było mi bardzo ciężko utrzymać przy sobie jakichkolwiek przyjaciół, z powodu, jak to lubię określać, rutyny „flaming queen” otwarcie obnosiłem się ze swoim homoseksualizmem.

Po wzięciu udziału w moim Piątym Kroku zdałem sobie sprawę z kilku rzeczy.

Po pierwsze: seks i miłość, to nie to samo. Przez długi czas moją mantrą było stwierdzenie: „Jeżeli mnie kochasz uprawiaj ze mną seks”. Nie wierzyłem w niczyją miłość, a więc seks dawał mi to, czego jak sądziłem oczekiwałem.

Po drugie: uprawianie seksu nie zmieniło mojego samopoczucia, chociaż zawsze wierzyłem, że mogłoby.

Po trzecie: nauczyłem się, że AA, to nie punkt usługowy organizujący spotkania.

Trzeźwi ludzie powiedzieli mi, że na mityngach nauczyłem się, jak żyć we wstrzemięźliwości i, że seks nie powinien tego komplikować. Zasugerowali mi uplasowanie mojej trzeźwości przed jakąkolwiek inną rzeczą, wliczając seks.

Dzięki przeżyciu Dwunastu Kroków pewnego dnia nauczyłem się kochać siebie i czuć się dobrze we własnej skórze. Nie potrzebuję w życiu partnera

holi i wybór bardziej luksusowych lokali.

Dokładnie pamiętam siebie jak osamotniony, oddalony od rodzinnego domu, tracę ostatnie pieniądze na taksówki, szukając w parkach lub podwórkach okazji do skradzenia roweru aby dojechać do domu. Przewracającego się na ulicach i śpiącego na trawnikach, często obsikanego przez psy.

Życie emocjonalne stało się wieczną huśtawką; rano depresja, letarg, później euforia. Ta huśtawka nastrojów, codzienne suche torsje, rozdygotanie, kaszel, trzęsienie się rąk, nocne cuchnące poty, utwierdziły mnie w przekonaniu, że mam raka. Ale to przecież nie może być spowodowane piciem. Totalna bzdura!

Budząc się nad ranem o 2,3,4 cichutko skradałem się po schodach do spiżarni po ukrytą między kaszkami dla dzieci ćwiartkę wódki, tak aby nie obudzić żony, albowiem otwarcie barku mogłoby spowodować wiele hałasu. Zaczęłem pić w samotności, ukradkiem przed innymi, a z czasem aby uzyskać szybszy „odlot” faszerowałem się narkotykami. Mając już trzydziestkę na karku, moje aspiracje zawodowe zupełnie przestały mieć znaczenie. Nosilem się z zamiarem wyjazdu na urlop do Hiszpanii, aby tam zapisać się na śmierć. Moje ostatnie pijaństwo było naprawdę „widowskowe”; urządziłem się dokumentnie, a potem w pijackim szale chciałem pchnąć nożem członka rodzi-

ny. Na szczęście ktoś zabrał mi nóż z tylnej kieszeni spodni. Następnego dnia obudziłem się niekompletnie ubrany, w zamkniętym pokoju. Zaczęłem rozwalać drzwi, słysząc po drugiej ich stronie ostre wymyślenia żony. Oczywiście znowu obiecałem więcej nie pić.

Dziewięć dni później, będąc ciągle trzeźwym lecz z obłądnym pragnieniem napić się, zdałem sobie sprawę, że zostałem pobity przez alkohol, że jestem bezsilny wobec niego. Upadłem na kolana i płacząc rozpaczliwie poprosiłem:

pomóż mi Boże!

Jeszcze tego samego dnia zadzwoniłem do AA i z obawą poszedłem na pierwszy mityng. Byłem osłupiały z wrażenia, że ludzie są szczęśliwi, trzeźwi, zadowoleni i na luzie. Było mi niezwykle trudno wracać do początków mojego picia. Mam tu wielu prawdziwych przyjaciół; dających i oczekujących pomocy - coś czego nigdy nie doświadczyłem pijąc.

Dzięki Boże! Odnalazłem AA w wieku 33 lat. Nie mogłem już dłużej znieść życia. Jestem wdzięczny za dużą ilość mityngów, wspólnotę AA i za to, że jestem jednym z jej członków. Miałem również okazję uczestniczyć w mityngach zagranicznych. Teraz wiem, że gdy osłabnie moja chęć powrotu do zdrowia to mój umysł podszepta mi, że jestem prawdziwym alkoholikiem, że nie jestem bezwartościowy, itd. Poznałem wreszcie jakim wspinałym udogodnieniem jest telefon. Dawniej słysząc

Alkoholik od kołyski

Trudno mi było chwycić za pióro by przelać na papier moje przemyślenia, uczucia i zdarzenia, być może dla wielu nieciekawe lub wręcz naiwne. Jednakże *fakt mojego trzeźwienia zmobilizował mnie do tego, aby przynajmniej spróbować przekazać moje doświadczenia „młodym stażem” przyjaciółom z AA.* Patrząc w przeszłość, wierzę, że alkoholem byłem już przed wypiciem pierwszego kieliszka. Z okresu dzieciństwa przypominam sobie uczucie wyobcowania, wielkiej niezgody ze środowiskiem, w którym żyłem. Byłem chłopakiem bardzo agresywnym, odrzucany m przez kolegów, pełnym obaw, nieodpowiedzialnym. Wydawało mi się, że muszę być arogancki, agresywny, aby pokonać w sobie największą wadę charakteru; na zewnątrz byłem pozornie pewny siebie, zaś gdzieś w głębi duszy wszystko we mnie wrzało, kotłowało się. Miałem tego dość, lecz nie wiedziałem wtedy jak wykaraskać się z tego obłądzenia. W rzeczywistości byłem bardzo słaby, prawie bezsilny.

Mając trzynaście lat, aby zaimponować czy dorównać kolegom, zacząłem pić piwo (choć nienawidziłem piwa). Wkrótce sięgnąłem po mocniejsze trunki (wódka i inne „wynałazki” jakie mógł zdobyć bez trudu nieletni). W wieku 16 lat, podczas wycieczki szkolnej miałem pierwsze w życiu „urwanie

filmu”. Dziwne zachowanie, nieskoordynowane ruchy, agresywność i bełkot wywołały duży niepokój i obawy wśród moich kolegów. Oczywiście drogi powrotnej nie pamiętałem, ale ten na pozór niewinny wybryk, wkrótce stał się „normą” mojego postępowania. Mając 18 lat opuściłem swój rodzinny dom, zrywając więzi z najbliższymi, z niepijącymi i uczący mi się dalej kolegami, z pustką w sercu (wszelkie ludzkie uczucia już dawno się wypaliły). Bez żadnych środków do życia, zacząłem lawirować wśród pijaczków „małego i wielkiego kalibru”, zawierając wiele „przyjaźni” i wólczyć się od baru do baru. W tak smętny sposób przeleciało mi dwa lata mojej młodości.

Człowiekiem, który pomógł mi wyostać się z barowego bagna był przyjaciel z AA, ale stało się to dopiero po 12 latach picia (zresztą został moim sponsorem). Czy był to zbieg okoliczności? Nie sądzę.

Mając 22 lata, w stanie skrajnego wyczerpania organizmu trafiłem na oddział odwykowy. Po zaprzestaniu picia i odzyskaniu kondycji fizycznej zacząłem pracować. Lecz jakże to była „złośliwość” losu. Raz po raz traciłem wymarzoną pracę z powodu alkoholu (okres abstynencji nigdy nie był długi). Każda wypłata wyższa od poprzedniej powodowała picie lepszej jakości alko-

seksualnego, aby to osiągnąć. Dzisiaj Bóg mnie kocha, a ja nie poszukuję tej miłości.

Bóg obłaskawił mnie również dużą ilością przyjaciół, których nie obchodzą moje preferencje seksualne. Mój sponsor jest tego dowodem. Po podzieleniu się z nim tym wszystkim powiedział: „Kocham cię. *Teraz, ty pomóż komuś innemu, kto ma taki sam problem*”.

Bóg pozwolił mi na robienie tego, ponieważ mój zdrowy na ciele i umyśle osiągnięty ideał jest pewny i miałem sposobność podzielenia się tym w bliż-

szych, osobistych kontaktach z nowo-przybyłymi, którzy borykają się z tym samym problemem.

Zdrowy na ciele i umyśle osiągnięty ideał, to jest to, czego naprawdę w życiu pragnę, ale wszystko pozostawiłem w rękach Boga, ponieważ on dokładnie wie, czego potrzebuję i zawsze upewnia mnie, że to zdobędę. Teraz jedyną rzeczą, jakiej naprawdę pragnę jest żyć trzeźwo i pomóc komuś innemu.

Eugene, W., Selmer, Tennessee

Z NOTATNIKA ALKOHOLIKA

- Więcej przyjaciół pozyskasz słuchając niż mówiąc.
- Nieistotne, jak wiele ważnych dni przeżyłeś, istotne byś żył tak by dni stawały się ważne.

- Człowiek, który mówi zbyt szybko, wypowiada często rzeczy zanim o nich pomyśli.
- To, co próbuję kontrolować, zaczyna kontrolować mnie.
- Gdy próbuję przyjaźni, to ją tracę.

- Trudno trzeźwieć i mądrze i aktywnie

- Jeśli wieczorem czujesz się zmęczony jak pies, to być może dlatego, że cały dzień ujadłeś.

- Przebaczyć: to tak, jak uwolnić więźnia i odkryć, że tym więźniem byliśmy my sami.



TRZEŹWY DŁUŻEJ NIŻ PIJANY

/SOBER LONGER THEN DRUNK/

Materiał redakcyjny powstały na podstawie SHARE April 1999r

Nigdy nie słyszałem, by ktoś nazywał mnie weteranem, ale podejrzewam, że nim jestem. Nie tylko dlatego, że przekroczyłem siedemdziesiątkę; jestem członkiem wspólnoty Anonimowych Alkoholików od ponad 30 lat, czyli faktycznie dłużej niż trwało moje picie. Nie znam żadnych zasad ani reguł, które kwalifikowałyby na "weterana". Uważam, że długość trzeźwości czy ilość lat w AA nie jest najważniejsza. Może jakosć trzeźwości - ale jak ją definiować i mierzyć? A może weterani to ci, o których mówią, że "wy grali", ci którzy stawiani są za przykład?

Dla mnie, najlepszym sposobem rozpoznania weterana, to słuchanie tych, którzy wydają się regularnie uczestniczyć w mityngach. Łatwo ich wtedy rozpoznać. Porządnie ubrani, mają się dobrze, mówią spokojnie, uprzejmi, nikogo nie krytykują, nie szukają wad u innych i nie próbują leczyć i naprawiać nikogo poza samym sobą. Co ważniejsze, że po wielu latach "życia programem AA" mają olbrzymie doświadczenie i mogą wiele dać nowicjuszowi, szczególnie takiemu, którego zapalił i gorliwość pcha w niebezpieczne rejony, zarówno w życiu osobi-

stym jak i w AA. Pamiętajmy, że weterani też byli kiedyś nowicjuszami i doświadcza takich samych emocji. Dziś są skoncentrowani na polepszaniu swego życia a nie na opowieściach pełnych uzalania się nad sobą. Wiedzą, że zdrowieją z choroby i - jak w każdej chorobie - każdy etap zdrowienia ma swoje charakterystyczne objawy.

Weterani są skoncentrowani na zdrowieniu. Rozmawiajcie z nimi. Pytajcie ich o doświadczenia z trzeźwienia, nie o to jak pili. Będziecie zaskoczeni, jak wiele się można od nich nauczyć. Fascynuje mnie obserwowanie, jak zmienia się rzeczywistość w której żyjemy. Może nie wszystkie te zmiany są dobre, ale uważam, że więcej jest dobrych niż złych. Korzystamy ze spektakularnych osiągnięć techniki w komunikacji, transporcie i wielu innych dziedzinach. Jedną z oznak tych zmian jest rozkwit setek grup samopomocowych. Wiele z nich opiera się o program AA (...). *Członkowie tych grup uważają, że więcej skorzystają z programu AA, gdy dostosują go do swoich specyficznych celów.* Jeżeli to im pomaga, to wszystko w porządku. To nie jest sprawa AA. **Program AA pozostanie na zawsze dobrze sprawdzonym i przetestowanym rozwiązaniem dla alkoholików. Nie wymaga uzupełnień i działa zawsze, gdy go uczciwie stosować.** Niektórzy z nas uważali - w początkach swej działalności - że program powinien zostać uwspółcześniony, zmo-

padku większych spotkań, włączając w to Konferencję. Przez tydzień odbyło się wiele prezentacji i warsztatów. Nowi delegaci przedstawiali krótko swoje regiony. Przedstawiono sprawozdania finansowe i z działalności służb. Działało 13 Komisji. Komisje spotykały się rano, dyskutując program. Punkty programu mogła zgłaszać sama komisja, ale też każdy delegat, region, grupa AA, GSO czy Grapevine. Po dyskusji Komisja opracowała raport przedstawiony całej Konferencji. Komisja mogła czynić re-

komendacje, dyskutowane i głosowane na Konferencji; te które otrzymały 2/3 głosów stawały się Zaleceniami Działania. Obrady nad rekomendacjami zakończyły się w piątek wieczorem i o 20³⁰ GSC zakończyła obrady sesją, na której wielu delegatów wyraziło wdzięczność za to, że mogli w niej uczestniczyć i zaufanie do jej prac. Więcej niż jeden z nich powiedział: **"Mówiono mi, że to może być doświadczenie, które zmieni moje życie - i tak rzeczywiście się stało"**

I TRADYCJA

13 I odbyły się pierwsze w tym roku Warsztaty Tradycji. Przedstawiamy wypowiedź jednego z uczestników na temat I Tradycji.

Na pierwszym mityngu prowadzący powiedział mi, że w AA nic nie muszę. W związku z tym, nie znając i nie chcąc poznać Tradycji, łamałem je wybiórczo. Dziś, kiedy zacząłem zapoznawać się z Tradycjami, dla mojego dobra muszę dbać o pierwszą Tradycję, czyli NASZE WSPÓLNE DOBRO.

Mając doświadczenie na temat tradycji moim obowiązkiem jest dzielenie się tym doświadczeniem. Tradycje nie są regulaminem, ani zakazami lub nakazami. Treść tych tradycji jest napisana językiem serca

(słowo powinno być a nie musi być). Krok XII i tradycja I przypominają mi nie tylko, co mogę robić dla swojego trzeźwienia, ale także wykorzystują te doświadczenia w życiu rodzinnym. Dzięki temu mam dzisiaj rodzinę. Tradycja I i jej stosowanie daje mi gwarancję, że grupa będzie istnieć, a ja będę miał swoje miejsce.

Jako nowicjusz w AA bałem się sprzeciwić łamaniu zasad mityngu i tradycji.

Dziś, wiedząc o swoim wcześniejszym doświadczeniu, mam odwagę przeciwstawić się różnym dziwnym ruchom i wypowiedziom na mityngach, żeby chronić nowicjuszy w AA.

NAPRZÓD: KU JEDNOŚCI PRZEZ POKORĘ TEMATEM 49 GSC.

W sobotę wieczorem 18 04 1999 Generalna Konferencja Służb AA / GSC / rozpoczęła tydzień obrad obiadem i mityngiem z pięcioma spikerami. Był to sposób, by uczcić fakt, że jesteśmy razem, jak również przypomnienie, że *głównym celem Konferencji jest pomoc wciąż cierpiącym alkoholikom*. GSC 1999 - 49 w historii AA - zgromadziła 133 delegatów z prawem głosu: 92 delegatów regionów z USA i Kanady, 25 powierników, dyrektorów AAWS i Grapevine, 13 osób z GSO i 3 pracowników z Grapevine.

Celem Konferencji była dyskusja nad sprawami dotyczącymi AA jako całości. Jak wyjaśnia to PORADNIK SüUüB: "Ponieważ żadna osoba nie ma prawa oficjalnie występować w imieniu AA, to *Konferencja powstała po to, aby być głosem Wspólnoty*. Nie jest autorytetem, ale poddaje wolnej dyskusji problemy, trendy i zagrożenia, które mogą wpłynąć na harmonię, cel i efektywność AA." Założyciele AA, Bill i dr Bob stworzyli Konferencję aby Wspólnotę uczynić odpowiedzialną za swój rozwój i przetrwanie w przyszłości. Jak pisał Bill w Grapevine VII. 1955 r.: "musieliśmy stworzyć Konferencję reprezentującą naszych członków, która co roku spotykałaby się z powiernikami w Nowym Jorku, była odpowiedzialna za ochronę Tradycji AA i ustalała kierunki podsta-

wowych sposobów służby". Pierwsza próbna Konferencja odbyła się w 1951 roku, a już uznana przez wspólnotę w 1955 roku, a od tego czasu działa nieustannie. Bill W. opisał tę pierwszą, próbną Konferencję w Grapevine VII 1955r.:" Przybyli delegaci. Obejrzeli biuro, od strychu po piwnice, poznali obsługę biura, uścisnęli rękę powiernikom. Tego wieczora zorganizowaliśmy przeglądową sesję na temat:" O co nam chodzi?" Odpowiedzieliśmy na mnóstwo pytań wszelkiego rodzaju. Delegaci poczuli się jak w domu. Serce rosło, gdy widzieliśmy tyle zrozumienia i narastającej bliskości. Wszyscy czuliśmy, że dzieje się coś wielkiego. Wyczerpujące sesje szły jedna za drugą. Delegaci pod mikroskopem zbadali nasze finanse. Po wysłuchaniu raportów Rady Powierników i wszystkich służb odbyliśmy ciepłą i serdeczną debatę na temat wielu problemów AA. Powiernicy przedstawili wiele swoich poważnych kłopotów i poddali je opinii Konferencji"

Otwarta dyskusja jest ciągle znakiem firmowym Konferencji. W 1999 roku, GSC była z dolna, przez dyskusję i dzielenie się poglądami na główny cel AA i wątpliwościami co do pewnych modalitw, osiągnąć kompletną jedność w wielu ważnych sprawach. *Świadomość grupowa*, tak dobrze działająca w mniejszych grupach, *sprawdza się też w przy-*

demizowany czy wręcz napisany na nowo. Sam, jako nowicjusz wysuwałem propozycję, by zrezygnować z anonimowości i zacząć reklamować AA i w ten sposób docierać do większej liczby potrzebujących. Mój sponsor zapytał mnie wtedy, czy program pomógł mi przestać pić i zmienić moje życie. Natychmiast odpowiedziałem - tak. Na co on : "Tak samo było ze mną 15 lat temu i z wieloma innymi wcześniej. Po co więc zmieniać coś, co jest skuteczne?" (...) ***Pamiętam jego ostrzeżenie: "Nigdy nie zapominać, że nie można osiągnąć trzeźwości na własnych warunkach. Zmianie Programu to właśnie próba wprowadzenia własnych warunków. To nie będzie dobre dla ciebie ani dla nikogo."*** Mój sponsor oczywiście miał rację. Sam doświadczyłem, że wystarczająco jest trudno trzeźwieć stosując program AA w całej jego prostocie, bez poprawek autorskich. Niemniej takie próby pojawiają się nieustannie. Wystarczy zajrzeć do przewodnika "Gdzie znaleźć AA ?" / Where to find AA ?/ Odnajdziecie wiele grup kobiecych, męskich, dla jednej religii czy wieku. Każda, by uprawomocnić swe istnienie dodaje informację w nawiasie, że nie wyklucza nikogo. To w takim razie po co ta specyfikacja?. Zdarzają się również mityngi z przerwą na papierosa. Po co? Czy nie ważniejsze jest przygotować się parę minut przed mityngiem? Spokojnie pomedytować, czy napalić się jeżeli ktoś musi. A potem

w pełnej gotowości słuchać i dzielić się przez godzinę lub półtora. / w Polsce najczęściej mityng trwa 2 godziny z przerwą - przypis redakcji/ To nie takie trudne, jeżeli do trzeźwienia podchodzi my uczciwie.

Ostatnio byłem na mityngu w trakcie którego uczestnicy nieustannie wstawali by wyjść po kawę, na papierosa, pogawędkę i tak przez cały mityng. Pomijając fakt, że przeszkadzało to innym, takie wędrowniki nie miałyby miejsca, gdyby uczestnicy mityngu mieli świadomość, że *przez chwilową nieobecność mogą utracić coś, co uratuje ich życie*.

Słyszałem czasem na mityngach ludzi przedstawiających się " Mam na imię ..., jestem alkoholikiem, dziś nie piłem i jestem czysty" Kusi mnie wtedy by powiedzieć: " Mam na imię ...,jestem alkoholikiem, dziś nie piłem i też się kapałem"

Ktoś może powiedzieć, że to błahostki. Nie. Nie jest błahostką wszystko co może sugerować - szczególnie nowicjuszo wi - że jest normalną praktyką przerabianie programu AA tak, jak nam to pasuje. Każdy, kto tak robi, oddaje nowicjuszo wi niedźwiedzią przysługę. Pamiętajmy, że najlepszym sposobem niesienia posłania jest własny przykład.

Inny pomysł to 90 mityngów w 90 dni. Zapomina się przy tym, że nie gwarantuje to trzeźwości w większym stopniu niż na przykład wręczanie medali za określony czas abstynencji.

Przez lata w AA widziałem wiele tragedii, które wynikały z zalecenia - "Rób tak jak ja". Mówię o tym nie po to by kogokolwiek krytykować, ale by ostrzegać.

Wspólnota jest dla mnie jak łódź ratunkowa. Z pomocą innych, będących już na pokładzie wdrapałem się na nią, gdy pijany i zdemoralizowany statek mojego życia poszedł na dno, pociągając moją rodzinę, karierę, finanse, nie mówiąc o szacunku do samego siebie. Stałem się zdolny aby każdego dnia, od samego początku wzrastać. Bardzo mnie więc obchodzi, gdy ktoś huśta łodzią lub igra z falami. By mieć nadzieję przetrwania, szczególnie na początku drogi, trzeba chwycić za wiosła, a nie siedzieć narzekając, że ławka jest zbyt twarda, że jest mokro a w ogóle to nie moja sprawa. To czas, gdy wszyscy powinni służyć innym. Służba ta jest ważną częścią zdrowienia i najlepszym sposobem by się rozwijać. To zupełnie proste. Na początku można pomóc w przygotowaniu i sprząnięciu sali. Potem sponsor poprowadzi nas przez kolejne etapy już regularnych służb. Pamiętajmy jednak zawsze, że zdrowiejemy z poważnej choroby ciała, duszy i umysłu. Zdarza nam się myśleć, że możemy więcej niż w rzeczywistości i bierzemy odpowiedzialność przekraczającą nasze siły. Nie walczmy, czasu jest wiele. Uczmy się pewnie chodzić z nim próbujemy biegać.

Słyszałem kiedyś, by nie podejmować

ważnych decyzji w pierwszych dwóch latach trzeźwienia. Żałuję, że nie wziąłem tych słów poważnie. Zaoszczędziłbym sobie wiele bólu, zarówno w AA jak i w sprawach osobistych. Dzisiaj widzę wielu nieszczęśników popadających w poważne kłopoty przez to, że uważają siebie za gotowych do czegoś, a oczywiście nie są. Musimy pamiętać o tym my, z dłuższym stażem trzeźwości, sponsorzy. Trzeźwienie wymaga czasu i nie da się osiągnąć w parę miesięcy czy tygodni tego, co innym zajęło lata. Cierpliwość i systematyczność są najważniejsze, gdy chcemy się rozwijać. Trudno o nie w stanie, gdy tak bardzo chcemy naprawić wszystkie błędy przeszłości, nie mniej musimy się na to zdobyć. Jeszcze ważniejsze jest wzajemna pomoc w dzieleniu się doświadczeniem, siłą i nadzieją, że można rozwiązywać codzienne trudności, to aby pomóc innym w trzeźwieniu z alkoholizmu i prostota. Nic więcej. W ten sposób, dzięki opiece Siły Wyższej, wszyscy możemy zostać weteranami.



GDY AA PRZESTAJE BYĆ WSPÓLNOTĄ

(I Don,t Feel As I Belong Anymore)

Jakiś czas temu zostałem zszokowany wypowiedziami paru weteranów, mówiących, że nie czują już związku z AA. Wstrząs był tym większy, że sam przeżywałem podobne uczucia. Pytałem sam siebie jak to się stało, że przestałem się czuć członkiem Wspólnoty? Przypominało mi się, że **takie same uczucie odrębności towarzyszyło mi na początku drogi**, gdy w 1976 roku wstąpiłem do AA i **trwało, zanim nie rozpocząłem pracy ze sponsorem nad krokami**. Sponsor ów do dziś pracuje z nowicjuszami i uczestniczy aktywnie we wprowadzaniu alkoholików w program AA. Gdy przyszedłem do AA byłem zdecydowany na wszystko, aby osiągnąć trzeźwość. A jak jest teraz, po 23 latach? Uświadamiam sobie, że chyba nie jestem tak zdecydowany jak niegdyś. Lekki towarzyszący początkom trzeźwienia dawno minęły. Czy tamten czas może wrócić? Czy jestem zdolny być tak dyspozycyjny jak wtedy? Czy dziś, jak wtedy, jestem gotów odpowiedzieć na każdą prośbę innego alkoholika? Musiałem przyznać, że chociaż wciąż chodzę na mityngi i sponsoruję to moje nastawienie zmieniło się: z gorliwości nowicjusza pozostało tylko samozadowolenie, prowadzące do udziału w minimalnym, niezbędnym dla mnie zakresie. **Bycie "dyplomowanym weteranem" zaczęło oznaczać dla mnie, że nie muszę dawać wszystkiego co mógłbym dać**, że mogę uczestniczyć tylko do takiego stopnia, jaki jest wygodny dla mnie. Ta świadomość była chyba dla

mnie sygnalem, że nadszedł czas na zmianę i otwarcia na rzeczy, które dawały mi tyle zadowolenia na początku trzeźwienia. Zmieniłem więc nastawienie. Zaowocowało to od razu tym, że znaleźli się ludzie, z którymi mogłem pracować. Mityngi stały się dla mnie bardziej radosne i zaczęły mi więcej dawać. Na nowo przeczytałem literaturę. Zaczęłem jak najpełniej dzielić się swym doświadczeniem siłą i nadzieją w przypadkach, gdy mogło to służyć innym. Spróbowałem naprawdę uczestniczyć w AA. Dzisiaj czuję się członkiem Wspólnoty i cieszę się nią nie mniej niż kiedyś. Chyba każdy weteran przeżywa takie trudne okresy. Gdy przychodzą dobrze jest szukać pokory uświadamiając sobie, że niezależnie od stażu w AA, od pijącego alkoholika dzieli nas tylko jeden kieliszek. Wielu weteranów zapłaciło wysoką cenę za samozadowolenie. Gdy tracimy kontakt, to czas na obrachunek moralny. I to nie z tego co robimy lub nie, ale z naszego nastawienia, motywów, a szczególnie z Pierwszego Kroku. Albo jesteśmy alkoholikami, albo nie. Jeżeli jestem alkoholikiem to czy mogę pozwolić sobie na samozadowolenie? "Pamiętajmy, że **mamy do czynienia z wrogiem podstępny, potężny i przebiegły**", który może uderzyć niezależnie od tego ile lat jesteśmy w AA, gdy tylko zaniedbamy duchowy rozwój. A przede wszystkim Wspólnota nas potrzebuje. Pytam się więc: dokąd odchodzą nasi weterani?.

Bruce T. Highlands Ranch, Colorado Grapevine