

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. 18⁰⁰
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. 17³⁰ 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 19.05.01

KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 20.X.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 / lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury w każdy czwartek w godz. 16⁰⁰- 19⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

MITYNG

Biuletyn Regionu Warszawa

Numer 05/47/2001

maj 2001

Mamy nareszcie długo oczekiwany maj. Na Konferencji Regionu Warszawa wybraliśmy potrzebne służby, wyznaczyliśmy kierunek naszego posłannictwa. Zobaczyliśmy też jak wiele jest do zrobienia w pracy nad sobą jak i dla wspólnoty. *Przekonujemy się, że mamy nowy stosunek do alkoholu, który jest prawdziwym darem od Boga. I to jest właśnie cud!!! Już nie musimy walczyć z piciem ani też się bronić przed pokusami... doświadczenie duchowe... będziemy przeżywać tak długo. dopóki zachowamy odpowiedni stan ducha / WIELKA KSIĘGA str. 73/*

A przed nami szczególnie radosne dni - to Złot Radości w Kozienicach. Będą uśmiechy, uściski, radość i optymizm. Przypomnijmy sobie co na temat optymizmu napisał w MITYNGU nr. 10 nasz przyjaciel

Więcej optymizmu

Minęło już ładne parę lat jak uczęszczam na mityngi. Bywają różne lecz najbardziej nie lubię smutnych, bez cienia nadziei, pełnych narzekania, pesymizmu. Czy alkoholik to czasem nie takie caczuszko, co to aby żyć to musi mieć problemy, a jak nie ma, to sobie wymyśli, a jak wymyśli to musi je rozwiązywać, a jak nie może, to się użala nad sobą. Tak serio traktuje siebie w tym co robi, że gęba mu tężeje, kark sztywnieje, a pięści same się zaciskają. Nudzi niemiłosiernie, absorbuje ponad miarę. Chodząca bania problemów. A taki mądry, że aż przemądrzały. A możeby tak pozmywał szklanki po mityngu, to by mu trochę powietrza zeszło. No, ale ma ważniejsze sprawy do załatwienia - bo swoje.

AA



Jak to jest z Piątą Tradycją?

Byłem niedawno na mityngu, na który przyszedł nowy. Nie byłoby o czym mówić, gdyby nie to, że przyszedł z żoną, a mityng miał być zamknięty. Zostali oboje. Jak to się stało niech pozostanie sprawą grupy.

Zdarzyło mi się parę razy protestować przeciw otwieraniu mityngów. Tym razem coś mnie powstrzymało; chciałem móc twierdzić, że intuicja, ale było to raczej wiosenne rozleniwienie. Wróciwszy do domu poczułem jednak pewien niepokój. Zastanowiło mnie, z jakich powodów mógłbym żądać zamknięcia mityngu. Dobro Wspólnoty? Może i tak. Spokój sumienia? Chyba jednak prędzej to, że bycie Bojownikiem o Czystość i Zgodność z Tradycjami znakomicie poprawia nastrój, szczególnie gdy ma się pogodową chandrę. A naprawdę to perfekcjonizm, którym zagłuszam strach, że znowu jakieś pijane towarzystwo zakłóci spokój mojego ciepłego gniazdka. Może nawet będę musiał myśleć co mówię!

Mimo powyższego obrachunku nie opuszczało mnie jednak wrażenie, że coś jest nie tak. I to nie w związku z samym mityngiem. Tam stało się tylko jedno: grupa zignorowała literę pewnej reguły by pozostać w zgodzie z duchem Piątej Tradycji. Potrafiła zrezygnować z partykularnych interesów i czy nie wyrazić to, co często można usłyszeć - że nowy jest na mityngu najważniejszy. Żonę poinformowano o wyjątkowości sytuacji i skierowano do Al-Anon. Nie mogę się powstrzymać od refleksji, że kto wie jak wyglądał by los wielu alkoholików, gdyby Lois Wilson "terapeutycznie" zostawiła swego męża, Billa, aby się dopił, a Anne Smith zaprzestała wspierania dra Boba w jego drodze do trzeźwości i nie namówiła na spotkanie z Billem. W zaistniałej sytuacji grupa zrobiła to, co powinna. Było wszystko dobrze, dlatego więc wyczułem podobne do moich obawy w rozmowie z innym uczestnikiem tego mityngu, alkoholikiem o dużym doświadczeniu?.

Odpowiedź na moje wątpliwości kryje się, jak sądzę, w naruszeniu czegoś znacznie ważniejszego niż zamknięcie mityngu, a mianowicie wspomnianej już Piątej Tradycji. Tyle, że nastąpiło ono znacznie wcześniej. Popatrzmy: grupa była przygotowana do mityngu - ktoś otworzył salę, zrobił zakupy, zaparzył kawę, poprowadził mityng, posprzątał po zakończeniu. Grupa była świetnie przygotowana do dzielenia się w swym własnym kręgu. Pojawienie się nowego z żoną tak naprawdę zaskoczyło grupę i zmusiło do improwizacji. Udała się ona, może dlatego, że wielu członków ma duży staż i doświadczenie w służbach.

INFORMACJE

- Grupa AA NARESZCIE w Zielonce zaprasza w każdą pierwszą niedzielę miesiąca na mityng 12-tu Tradycji AA godz. 16⁰⁰.
- W dniach 3-5 maja w Kozienicach k/Radomia odbędzie się Złot Radości AA oraz święto ogólnopolskiego biuletynu ZDRÓJ. Przewidywane jest również spotkanie kolporterów literatury.
- IX rocznicę powstania obchodzi grupa AUXILIUM
- XXI rocznicę powstania obchodzi grupa ODRODZENIE

Od maja startuje Wesola !!! Spotykamy się: 12 maja, 9 czerwca, 14 lipca, 11 sierpnia oraz 8 września.

- Ze względu na Złot Radości spotkanie Intergrupy „WARS” odbędzie się 11 maja 2001 r. o godz. 18.
- BSK wydało nową ulotkę n/t Siódmej Tradycji.
- Dyżury telefoniczne Intergrupy „WARS” w BSK:
 - 2 maja - Menos II
 - 9 maja - Wola
 - 16 maja - Michał
 - 23 maja - Wdzięczność
 - 30 maja - Iskierka.
- Dyżury telefoniczne Intergrupy „SAWA” w BSK:
 - 8 maja - Lourd, Szczepan, Poranek
 - 15 maja - Legionowo
 - 22 maja - Nareszcie (Zielonka)
 - 29 maja - Wołomin.

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

znalazłem jedną z AA, którą schowałem do kieszeni. Mój kompan nie był zachwycony tym pomysłem, lecz ja postawiłem na swoim.

Byłem zaskoczony tym, jak mój telefon został przyjęty. Nigdy wcześniej nie słyszałem nikogo, kto mówiłby o swoim picciu w taki sposób. Kobieta po drugiej stronie, zdawała się być bardzo rozluźniona i otwarta. Ciepłym i spokojnym głosem zasugerowała, że powinienem przyjść na mityng. Nie wykazałem entuzjazmu, ale nie wiem czemu obiecałem jej, że spotkam się z ich człowiekiem, na najbliższym mityngu.

W taki oto sposób trafiłem na swój pierwszy mityng. Nie jestem pewien, czy wszedłbym do środka, gdyby na zewnątrz nie czekał na mnie ten człowiek. Podszedł do mnie pierwszy, przywitał się i razem weszliśmy na salę. Pamiętam, że przed wejściem powiedział mi coś, co uwolniło mnie z potwornego lęku i dało mi otuchy. Nie wszystko pamiętam, co było na mityngu, ale po nim przyjaciel, który mi towarzyszył opowiedział mi swoją historię. Powiedział mi o dwóch bardzo ważnych sprawach. W jaki sposób picie oddziaływało na jego pracę i stosunki rodzinne. Pokrywało się to z moimi doświadczeniami. Drugą sprawą była kwestia kontaktu z nim, abym mógł otrzymać pomoc. Zasugerował, że zanim sięgnę po pierwszy kieliszek powinienem do niego zadzwonić.

Wydarzenia tego wieczoru bardzo mocno wryły się w moją pamięć. Miały one decydujące znaczenie dla mojego przetrwania. Jestem bardzo wdzięczny za to, że kiedy próbowałem uzyskać pomoc, AA wyciągnęło swoją dłoń. Dziś człowiek ten jest moim sponsorem, a ja po pięciu latach z wdzięcznością mogę mówić tym, co przestępują próg swojego pierwszego mityngu słowa, które usłyszałem od niego przy powitaniu: „*nie bój się - my wszyscy jesteśmy tu z tobą i każdy z nas miał kiedyś swój pierwszy w życiu mityng.*”

Sł....

**Region Bałtycki zaprasza na warsztaty na temat:
Służba - podstawa osobistego zdrowienia i jedności AA.
Swarze wo 25 - 27 maj 2001.**

Szczegóły w Intergrupach

**20 V 2001 Złot Radości w Mińsku na Białorusi.
26 - 27 V 2001 jesteśmy zaproszeni na Złot Radości
do Lwowa (Ukraina)**

Szczegóły w Intergrupach

To prawda, że na ogół znajdzie się ktoś, kto nowego przywita i się nim zajmie. Ale tylko na ogół. Wielu z nas na pewno widziało długotrwałe przepychanki i krygowania się gdy na mityngu zabrakło prowadzącego. Do nowego nie będzie przepychanek. Zostanie sam z deklaracją, że "był najważniejszy". Możemy tego uniknąć, gdy podejmiemy się odpowiedzialności za przywitanie nowych i ich wprowadzenie do A.A.. Nie wymyślam tu nic nowego. Pomysł "komitetów powitalnych" był dość głośny jakiś czas temu ale w wielu miejscach zdaje się, że umarł po cichu. Sprawdza się znakomicie w innych krajach. Jest to służba, trudna może, ale bardzo wdzięczna, o czym wie każdy, komu zupełnie nieznanemu człowiek podziękował po latach za pierwsze podanie ręki w A.A.. W sytuacji, która stała się pretekstem tych rozważań, osoba z "komitetu" mogła usiąść z żoną poza salą mityngową i przekazać informacje nie naruszając zasad mityngu. Ostatecznie zasady te ustaliśmy sami nie po to, by je później łamać. Najważniejsze jest jednak to, że służba ta wypełnia pewną lukę: wielu z nas wkłada wysiłek, by nieść posłanie w więzieniach, szpitalach, na terapiach i detoksach. Dlaczego więc nie zadbać szczególnie o tych, którzy sami do nas przychodzą?

Jedną z najpiękniejszych cech Wspólnoty jest zdolność do uczenia się na własnych błędach. Tak rodziły się Tradycje, tak kształtowały się służby. Nie sądzę, by błędy same w sobie były groźne dla A.A., wręcz przeciwnie - są dla mnie świadectwem, że Wspólnota żyje i rozwija się. Groźne jest co innego - że błędy stają się regułą i normą postępowania. Dzieje się tak, gdy braknie nam odwagi, by o nich mówić. Może drobnym, ale powszechnym przykładem takiego utrwalonego błędu jest przyjmowanie na mityngach otwartych. Jeszcze chyba niebezpieczniejsza jest sytuacja, gdy słuszne skądinąd zasady stają się gorsetem nakazów i zakazów. Pewnie prościej tak funkcjonować? Niewątpliwie. Wegetacja jest prostszą formą życia.

Być może nowy i jego żona nie pojawią się więcej. Ale przyjdą inni. Tylko wtedy, gdy będziemy przygotowani na ich przyjęcie, będziemy mogli czytać tekst Piątej Tradycji bez niepokojów.

Korespondent

***Program jest wszędzie ten sam, ale od ludzi
zależy, co z nim robią.***

MITYNG 3/33/2000 str. 11



Kłopoty redaktora MITYNGU

Przypomina mi się pewna historyjka z kolegą. Kiedyś zgłosił się on do współpracy i przetłumaczył kilka artykułów. Byłem mu wdzięczny i to jest jasne. Później podjął się pracy przy kolejnym tekście - oczywiście honorowo - i nie tylko że nie dotrzymał umówionego terminu, to nie pojawił się kilka miesięcy. Później, kiedy spotkałem się z nim z jakiejś okazji, zadałem sobie pytanie - jak mam postąpić. Mogłem udowodnić jego niesłowność, bagatelizowanie współpracy i... wiele innych zarzutów.

Wtedy przypomniałem sobie sytuację, gdy w przeszłości ja nie wywiązywałem się z podjętych zobowiązań i jak trudno było mi słuchać słów krytyki. Przecież ja wiedziałem, że czegoś nie zrobiłem i wiedziałem dlaczego, ale to i tak nie przerywało pretensji do mnie. Nie chciałem słuchać tego potępienia. Wtedy też łatwo obrażałem się na cały świat - jak nie, to nie - i lałem pić pełen wzburzenia.

Uświadomiłem też sobie, że równocześnie nie miałem żadnych pretensji do ludzi, którzy do niczego się nie deklarowali i nawet będąc we wspólnocie, nie byli zainteresowani naszym wspólnym dobrem. To jak ja mam mieć pretensje do kogoś, kto już jednak wiele pomógł a możliwe, że i jemu - podobnie jak mnie - coś się w życiu nie udało?

Przywitaliśmy się z kolegą serdecznie. Podziękowałem mu za dotychczasową pracę i z uśmiechem wysłuchałem słów wyjaśnień. Przypomniałem sobie zasadę "TRAKTUJ INNYCH JAKBYŚ CHCIAŁ, ABY CIEBIE TRAKTOWANO" Pod koniec rozmowy kolega znów poprosił o jakiś tekst do tłumaczenia. Dałem kserokopie / już nie oryginały / i nauczony doświadczeniem nie próbowałem umawiać się z terminem. Byłem bardzo zaskoczony gdy już następnego dnia miałem gotowy tekst, a później w błyskawicznym terminie następny. Znaleźliśmy czas, aby wyjaśnić sobie, że kolega nie może wiązać się na ścisłą współpracę, natomiast ja mam wiele wdzięczności za dotychczasowe wyniki, choćby to były ostatnie.

I czego mnie nauczyła ta historia?

Na nic się przydaje robienie komuś obrachunku moralnego.

Moja pogoda ducha w opisanym przypadku nie została zburzona, choć miałem swoją niebezpieczną rację.

Mam dobre układy na przyszłą współpracę, choć nie mogę liczyć na sensowną terminowość i chociaż kolega nie zmienił się, to ja, nie zmieniając jego charak-

le być zadawane.

Jasne jest, że ci, którzy sformułowali Trzecią Tradycję mieli na myśli dokładnie to co powiedzieli, że ktokolwiek chce trzeźwieć ma prawo wstąpienia do Wspólnoty AA. Trzecia Tradycja mówi nam, że jeśli uważamy się za członków AA to nimi jesteśmy, nawet jeśli nasze picie doprowadziło nas do popełnienia strasznych czynów, czy przestępstw lub pozbawiło środków do życia, a także jeśli nie osiągnęliśmy dna i nie ponieśliśmy konsekwencji picia. Aby wstąpić do Wspólnoty nie musimy zdawać egzaminów wstępnych, płacić składek lub dostarczać referencji o reputacji, nie musimy przedstawiać historii naszego uzależnienia, która bardzo często mogła by być scenariuszem filmu-horroru.

Dzisiaj rzadko słyszę termin „daleko od dna”. Mam nadzieję, że jest tak dlatego, że opinia publiczna jest coraz bardziej uświadomiona na temat alkoholizmu, tak, że teraz więcej alkoholików trzeźwieje zanim ich alkoholizm zrobi całą szkodę jaką może zrobić. Nikt z nas nie przyszedł do AA ponieważ dobrze się bawił pijąc. Jeśli wytrzeźwiliśmy zanim wylądowaliśmy w więzieniu, lub straciliśmy domy lub zrujnowaliśmy sobie zdrowie fizyczne, zrobiliśmy to dzięki łasce Siły Wyższej i mamy powód, by być wdzięczni, a nie skruszeni

C....

POMOCNA DŁOŃ AA

Na swój pierwszy mityng poszedłem w maju. Nie piłem już od pięciu dni. Byłem zbyt chory, żeby się napić, a świadomość, że nie jestem w stanie tego zrobić była dla mnie nie do zniesienia.

Wcześniej poszedłem z pijącym przyjacielem do baru, który opowiedział



mi, jak stracił przytomność w skutek ostatniego picia. Powiedziałem mu, że ja również nie czuję się zbyt dobrze. Faktycznie to czułem się, tak jak bym został pobity. W barze wpadłem na pomysł, żeby zatelefonować do AA. Niedawno czekając w przychodni na lekarza przeglądałem sobie różne ulotki dla zabicia czasu, wśród nich

Tradycja trzecia:**NIE MUSISZ CZEKAĆ NA SWOJE DNO**

Historia mojego picia jest jedną z najkrótszych i najmniej dramatycznych jakie słyszałam. Zaczęłam pić w wieku 16 lat, a przestałam siedem lat później, nigdy nie byłam więziona, hospitalizowana ani zwalniana z pracy z powodu nadużywania alkoholu. Moje ostatnie picie nie miało katastrofalnych konsekwencji, jednakże pokazało mi moją rosnącą obsesję na punkcie alkoholu. Nie cierpiałam na psychofizyczny zespół abstynencji. Przed tym ostatnim drinkiem, już wcześniej uczestniczyłam razem z moim przyjacielem w otwartych mityngach AA. Ale dopiero wiele lat później, po emocjonalnym przewrocie przestałam o trzeźwość walczyć sama, uznałam swoją bezsilność i swój alkoholizm, przyłączyłam się do Wspólnoty AA.

To było dwadzieścia pięć lat temu – wtedy często słyszałam określenie: „pijak daleko od dna”. Jak ja nienawidziłam tego terminu. Wiedziałam, że odnosi się to do mnie i czułam, że przyjęcie mnie do AA odbyło się na zasadzie: skoro tak bardzo chcecie się przyłączyć, czułam, że nie będąc „prawdziwą” alkoholiczką byłam jedynie tolerowana w grupie. Kilka lat zajęło mi pokonanie uczucia, że w AA jestem pod fałszywym pretekstem. To uczucie było tak silne, że mogłabym uciec, gdyby uczestnictwo w każdym mityngu nie przypominało mi o Trzeciej Tradycji: jedynym wymaganiem dotyczącym członkostwa jest pragnienie zaprzestania picia. Miałam takie pragnienie i to wystarczało by ominąć wyimaginowanego „bramkarza” na salę naszych spotkań. Czytając o Trzeciej Tradycji znalazłam odpowiedź na nietolerancję w stosunku do ludzi, którzy oprócz alkoholizmu mają inne uzależnienia i problemy, postrzegane przez niektórych członków Wspólnoty jako zagrożenie dla reputacji i trwania AA. !2 kroków i 12 tradycji cytuje jednego z pierwszych członków, który powiedział, nie bez ironii: „Byliśmy zdecydowani przyjmować do AA tylko tą hipotetyczną klasę ludzi, którą nazwaliśmy „czystymi alkoholikami”... Zdecydowanie nie przyjmowaliśmy żebraków, włóczęgów, pacjentów szpitali psychiatrycznych, więźniów, pedałów, palaczy trawki, prostytutki”.

Jako członek, który się kwalifikuje pod dwa lub trzy z tych określeń, jestem wdzięczna, że w końcu „na górze” AA zwyciężył zdrowy rozsądek i tolerancja (widocznie zrobiono to po to, aby żadnemu alkoholikowi nie przypinano łatki zbyt zepsutego lub zbyt podejrzanego by być członkiem wspólnoty). Pytanie o przyjmowanie tych, którzy cierpieli stosunkowo mało nie powinno w ogó-

teru, znalazłem sposób na współpracę.

A tak naprawdę, to znów od dłuższego czasu nie mam o nim żadnych wieści i choć potrzebuję pomocy przy tłumaczeniach, to w sercu mam wdzięczność dla kolegi za to, co dotychczas uczynił. Wierzę, że dobry Bóg pomoże mu odnaleźć najlepszą z dróg, a dla siebie odkryłem, że jeszcze wiele mogę się nauczyć o sobie/ albo przypomnieć/ poznając smak pracy dla wspólnego dobra.

redaktor

Z NOTATNIKA ALKOHOLIKA

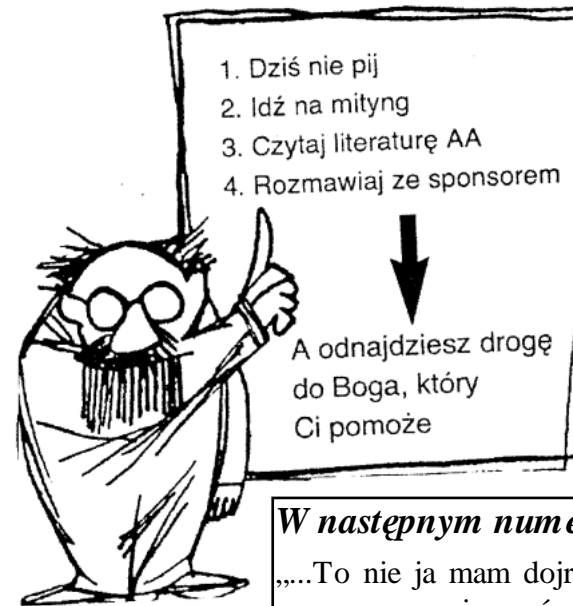
Rak polega na tym, że część komórek organizmu się buntuje: "nie będziemy służyć całości, będziemy pilnowały tylko swojego dobra" I na krótką metę te komórki dobrze na tym wychodzą, wspaniale się rozwijają. Nie zauważają tylko, że uległy biologicznemu uprzymywnieniu, że niszczą komórki wokół, że przyczyniają się do słabnięcia całego organizmu i w gruncie rzeczy do unicestwienia także siebie...

....Katastrofa zaczyna się, wtedy, gdy te cząstki organizmu społecznego, które dotychczas zachowywały się przyzwoicie, widzą, że przyzwoitość nie opłaca: "to my też będziemy pilnowały dobra własnego"

o. Jacek Salij

Dopiero AA ujawniło nam na czym polegał błąd w tej postawie krnąbrnej przekory...

Wielka Księga str. 25

**W następnym numerze:**

„...To nie ja mam dojrzeć do realizacji programu, ale program ma mi pomóc w dojrzewaniu.”

Grzegorz AA

Głosem Malkontenta (6)

Zaufanie w służbie

Jedną z przyczyn, dzięki której zostałem we Wspólnocie było stwierdzenie, że ja w AA nic nie muszę.

I tak rzeczywiście było: na Mityng mogłem przyjść kiedy chciałem i nie musiałem być na nim do końca, mogłem zabrać głos lecz mogłem się w ogóle nie odzywać. Nikt mnie do niczego nie zmuszał i nikt mnie za nie robienie czegokolwiek nie potępił.

Bardzo mi się to podobało.

Zdarzyło mi się jednak trafić, po kilku miesiącach, na Mityng gdzie spiker zburzył mój dotychczasowy błogostan. Powiedział: „mimo iż w AA podobno nie się nie musi to on uważa, że musi zrobić jedną rzecz - musi zmienić całe swoje życie! Wtedy uprzytomniłem sobie jakie dotychczas było moje życie. A było ono nieodpowiedzialne.

Ja natomiast chciałem aby było całkiem odwrotnie. Chciałem być człowiekiem odpowiedzialnym. Od tamtej pory usiłuję zmienić moje życie, wziąć za nie odpowiedzialność, czego jednak nie należy mylić z chęcią kierowania.

Jak to się ma do zaufania w służbie? Ano tak, że próbuję być odpowiedzialny również za swoją część Wspólnoty AA a konkretnie za Jej jedność.

Mogę zrobić to podejmując zadanie, zgodne i oparte na 12 tradycjach AA,

działanie w służbach. Aby podjąć takie działania powinienem spełniać pewne kryteria, a powierzający mi je członkowie mojej Grupy, Intergrupy czy Regionu oczekują, że wypełnię je sumiennie i z korzyścią dla Wspólnoty. Otrzymuję w ten sposób zaufania od innych alkoholików i tylko ode mnie zależy czy go nie nadużyję. Dlatego też nie powinienem w służbach szukać

zysku czy poklasku a wręcz przeciwnie, kierować się skromnością, odpowiedzialnością i pokorą.

Napisałem jaki powinienem być - ja alkoholik malkontent.

A jaki jestem naprawdę?

Na prawdę często bywam kłótlivy lub usiłuję dominować i narzucać innym swoje zdanie. Często też bywam złośliwy, czasami wrogo nastawiony a niekiedy zabawiam się w intrygowanie.

Daleko w tym wszystkim do skromności i pokory.

Ale wróćmy do zaufania.

Powinno być obopólne. Ja otrzymuję je od Grupy ale sam też obdarzam nim pozostałych i wierzę, że nikt nie będzie działał tak aby utrudnić czy wręcz uniemożliwić mi pełnienie służby a wszystkie wskazówki i uwagi (nawet te krytyczne) są po to aby mi pomóc.

To obustronne zaufanie bywa niekiedy

Samozadowolenie i korzyści z niepicia

Kontakt ze Wspólnotą AA, a jednocześnie z terapią w przychodni odwykowej, miałem 10 lat wcześniej, lecz była to tylko motywacja do oszukiwania znajomych i mej rodziny. W tym czasie nie chodziłem na mityngi, a na terapii zakłamywałem i wybielałem siebie. Po 9 miesiącach ponownie wróciłem do picia, nie biorąc do siebie słów „wszystko przed Tobą”. Piłem kasacyjnie przez 4 lata. Jak już osiągnąłem swoje dno, ponownie wróciłem do Wspólnoty AA, a po pół roku ponownie rozpocząłem terapię odwykową. I tu mogę powiedzieć, że moje życie zaczęło się na nowo. Terapia dała mi wiedzę o mej chorobie, a Wspólnota AA drogę do trzeźwości. Mimo to iż bardzo chciałem trzeźwieć, to pierwszy rok minął mi w zaparte niepicie. I dopiero na drugim kroku po całkowitym przyznaniu się do bezsilności wobec alkoholu, odczułem chęć dalszego życia. Na terapii dowiedziałem się, jak odnaleźć swoje uczucia (radości, zadowolenia; smutku, melancholii; złości, irytacji) oraz jak z tych uczuć korzystać. Zacząłem szanować innych i rodzinę swą oraz pracę zawodową, dzięki temu moje finanse polepszyły się, dostałem podwyżkę pensji i dodatkowe premie za dobrą pracę. Zrealizowałem dzięki temu niektóre moje marzenia, jak: dwukrotne wza-

sy, kupno komputera i ubrania się nowe ciuchy. Ludzie i rodzina nabrali do mnie zaufania i wiarygodności do tego, co robię i mówię. Program trzeźwościowy, który wypracowałem sobie na terapii to minimum trzy mityngi w tygodniu. I tak Wspólnota AA utrzymuje mnie w świadomości kim jestem, a dzięki programowi 12 kroków, które wdrażam na mityngach, nie piję ponad pięć lat. Stosując krok po kroku każdego dnia, zyskuję życzliwość i przyjaźń do innych ludzi. Ja zatem jestem lepszy dla ludzi mnie otaczających w pracy, domu i na ulicy. Wyznaję zasadę: pomogę tobie, a kiedyś Ty mnie. Od kiedy pogodziłem się, że jestem alkohikiem, to czuję się lepiej i jest mi dzięki temu lżej żyć. Już się nie wstydzę mówić innym o swej chorobie alkoholowej, że w okresie swego picia kradłem, oszukiwałem, nie szanowałem zdrowia innych i swego. To dopiero program i Wspólnota AA zmieniły mnie na innego człowieka. Doświadczenia przyjaciele nie raz uchroniły mnie od ponownego picia. A kiedy połączę to wszystko z moim Bogiem, to chce się żyć z AA i koniecznie bez alkoholu. AA jest mi potrzebne do kontynuowania drogi w trzeźwości na programie 12-tu kroków, do bycia człowiekiem, godną wartością ojca i męża.

Wiesław AA Pn

Czytaliśmy kiedyś w MITYNGU nr. 10

W moim życiu alkoholika często stosowałem mechanizmy obronne. Nie potrafiłem okazywać prawdziwych uczuć, chowałem się za murem obronnym. Te wszystkie mechanizmy służą do ukrycia uczuć, jakie w danej chwili przeżywam. Czynią niemożliwym innym ludziom oraz nam samym, poznanie prawdy o sobie: jaki jestem i co naprawdę przeżywam i czuję. Jednym ze sposobów poznania swoich mechanizmów obronnych jest mityng. Ileż to razy słyszałem na mityngu przyjaciół, którzy mówili o mnie mówiąc o sobie. Ta konfrontacja pokazywała mi jaki jestem. Dużo trudniej jest zakłamać i zignorować taką ilość osób, które mówią prawdę o sobie, która dotyczy jakby mnie. Stare porzekadło mówi "jeśli dziesięć osób twierdzi, że masz ogon, to się obejrzyj i sprawdź". Zbawienne działanie mityngu to odkrywanie samego siebie, ono zastępuje mi iluzję i samooszukiwanie się. Ileż to razy opanowywała mnie złość na mityngach, a przecież nie to było celem mityngu. Przecież złość jest jednym z wielu uczuć i bywa przez wielu z nas używana jako bardzo wygodny mechanizm obronny. To mityngi konfrontowały mnie z wieloma uczuciami, z którymi mi nie miałem żadnego kontaktu. Zrozumiałem, że gdy lepiej poznam siebie, kim jestem, jakie uczucia prze-

żywam, to poszerzam swoje możliwości zmiany siebie. Poznałem będąc w AA przyjaciół, którzy bardzo zmienili swoje; zachowania, myślenie, działanie, niezależnie od tego czy byli starzy czy młodzi. Zrozumiałem, że i ja mogę uczyć się nowych zachowań i innego postępowania w życiu, gdy jestem aktywny, gdy na mityngach mówię prawdę o sobie, gdy nie przedstawiam swoich racji. A tak w ogóle to najlepszym sposobem poznania siebie jest uczestnictwo w mityngu. To mityngi służą mojemu rozwojowi. Bo przecież gdy mówię o sobie, lepiej poznaję własne uczucia i mechanizmy obronne. Cudowne, że te nasze spotkania nie są spotkaniami grup ludzi wzajemnie siebie oskarżających, dających sobie rady czy obrzucających się epitetami. Mityngi leczą chorą duszę, kiedy alkoholik zdobywa się na odwagę mówienia prawdy o swoich uczuciach. Wówczas lepiej poznaje siebie i innych.



zakłócone a niekiedy nadużywane. Nadużywają go przeważnie pojedynczy anonimowi alkoholicy podejmując się służb a potem niesumienne je wykonując lub porzucając, (np. skarbnik jednej z Intergrup nie pokazujący się przez trzy kolejne spotkania). Zakłócają zaufanie natomiast, obie strony. Niech za przykład służą tu pretensje części regionalnego zespołu ds. literatury, do redakcji MITYNGU o selekcję tekstów zamieszczanych w miesięczniku. A przecież jest to niezbywalne prawo każdego pisarza na świecie do doboru materiałów kształtujących linię

pisma. Bywają również zakłócenia z odwrotnej strony. Kiedy to osoby pełniące odpowiedzialne służby w naszym Regionie obrażają się i wychodzą z komisji lub reagują krzykiem, gdy sprawy dzieją się nie po ich myśli. Te przykłady świadczą, że do pełnego zaufania w służbach jest jeszcze bardzo daleko. Dobrze jednak, że mówi się o tym a nawet czyni tematem warsztatów na konferencji Regionalnej. Można powiedzieć, iż jest to dobry początek choć ja, wieczny malkontent, sądzę, że dłu-

go jeszcze będę miał na ten temat o czym pisać ale ja, niestety, jestem już taki "czepliwy".

A na koniec chciałbym wspomnieć jeszcze o tym jak to jest, że we Wspólnocie alkoholik nic nie musi. Mogę się na to zgodzić ale tylko na samym początku jego drogi, wtedy gdy jest jeszcze bardzo "młodym" nowicjuszem. Później też nic nie musi, oczywiście oprócz zmiany całego swego życia. Bo bez zmiany sposobu życia nie da się trzeźwieć. A jest to cholernie ciężka robota.

Wasz malkontent AA

P.S.

Mam takie osobiste przekonanie, że przed warsztatami "Zaufanie w służbie" powinny odbyć się najpierw warsztaty "Odpowiedzialność w służbie"



Mój partner jest częścią mego zdrowienia.

Czy Twój partner nie ma nic przeciwko Twoim spotkaniom w AA?

Niech no pomyśle... Nie, choć nie do końca.

Raz lub dwa razy w miesiącu prosto z pracy idę na dyżur przy telefonie. Dla niej oznacza to, że do domu wrócę późno w nocy. Jestem nieobecny, a ona może czuć się zraniona. Wiem, że zbyt często pozwala mi na takie wyjścia, ale milczę jak głaz i idę na kolejny dyżur czy mityng. Dla mnie mityng to część powrotu do życia, życia które rozpocząłem rok temu.

Mityngi, medytacje, modlitwy, codzienny bilans, lektury, dzwonki telefonów. Co to wszystko oznacza? To nie jest dokładnie tak jak ona myśli. Ja próbuję w AA odnaleźć swoją odpowiedzialność za rodzinę, a nawet swoją świadomość. Taki cel świeci nad moimi słabostkami. Nikt normalny nie chce wchodzić w ten kierat. Moja infantylna wiara w Pismo Święte wydaje się być głupia. Czy pójść na mityng? Cóż gdybym był świecącym przykładem ozdrowieńca, spędzałbym czas na żeglowaniu, pływaniu, nauce języka obcego czy sztuk walki, rozwijaniu talentu malarskiego lub muzycznego, spotkaniach z prawdziwymi ludźmi w prawdziwym świecie. Za każdym razem kiedy mówię, że w czwartek chciałbym pójść na mityng ... czuję się jakbym musiał przeproszać za zbrodnię, którą popełniam.

Partnerka nie знаła mnie kiedy piłem i kiedy przez trzy lata żyłem zamknięty w czterech ścianach. Nie znała mnie kiedy uprawiałem Tai- Chi, jak przeżywałem mecze piłki nożnej. Ciągłe dochodzą do mnie sygnały życia spoza AA. Czuję się całkiem nieźle w pracy i z przyjemnością uczestniczyłem w spotkaniach gdzie serwowano alkohol. Jednak AA pozwoiliło mi zobaczyć, że tamte sprawy nie są aż tak istotne. Mityngi stały się bolesnym obowiązkiem. Lecz dlaczego nie odkładam słuchawki, by przerwać potok mowy i położyć się do łóżka? Dlaczego dręcę się o dziwnych porach poza domem? Czy nie jest dziecinadą modlitwa na kolanach? Po co mi Biblia?

Trochę rozszerzę swoje wywody. Zawsze cierpiałem, byłem nieszczęśliwy. Ale kiedy ja cierpiałem, wówczas cierpieli wszyscy wokół mnie. Tak było zanim zacząłem stosować Program AA. Moja partnerka widziała mą żłość, gdy tarzałem się w uzalaniu nad sobą. Znała mą zazdrość i zawziętość. Miała świadomość, że jestem drażliwy i niesłowny, ale mam nadzieję, że też widzi jak wiele wysiłku wkładam w życie mojej rodziny. Lubię myśleć o sobie jako o dobrym partnerze i ojcu. Jednakże wszystko to może runąć

przez nie leczoną chorobę alkoholową. Dzisiaj, świadomy mojego związku z AA i Programem, nie oszukuję się, że AA jest mi niepotrzebne i jestem szczęśliwy, kiedy moja partnerka daje mi czas, który poświęcam na mój powrót do życia. Dzisiaj moja partnerka jest poza domem i nie będzie jej do wieczora. Maleństwo już zasnęło.

Mam więc trochę czasu, żeby to napisać i znów pogłębić kontakt z AA.

Kocham AA

- tak bardzo - jak go potrzebuję.

Oto cała prawda.



Program 12-tu kroków AA - moje spojrzenie.

Nie dalej jak wczoraj, jeden z przyjaciół, zadał mi pytanie, domagając się odpowiedzi, czy program AA jest wspaniały, czy jest doskonały? Powiedziałam, że to tak jakby pytał mnie, czy życie jest wspaniałe, bo dla mnie alkoholizacji, żyć to znaczy postępować zgodnie z programem AA. Program ten nie jest maszynką do robienia szczęścia. Jest on drogą, chociaż prostą, ale długą, żmudną i czasami bolesną. To trudna droga do uczciwego, szczerego i szczęśliwego życia, zarówno wśród radości jak i przeciwności dnia codziennego. Pierwsze kroki tego programu ofiarowują mi pomoc Siły Wyższej i to niezależnie od tego czy jestem katoliczką, muzułmanką czy też ateistką, bo jeśli nie do Boga to mogę odwołać się choćby do wielkiej siły wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Następne kroki pokazują mi jak pozbyć się balastu przeszłości, która bogata w złe doświadczenia przytłacza mnie i nie pozwala poczuć się wolną, jak zadośćuczynić sobie i innym za wyrządzone zło, jak na bieżąco pozbyć się zły ch uczuć, jak przeproszać nie raniąc, wybaczać nie trzymając urazy. Ostatnie zaś kroki uczą mnie sposobów porozumiewania się z Siłą Wyższą na co dzień i kontaktu z sobą samym oraz z drugim człowiekiem, także tym wciąż cierpiącym. Program AA jest jak widać prosty i w swej prostocie cudowny. Wewnętrzny spokój, jaki niesie ze sobą napawa mnie wiarą, nadzieją i miłością a przede wszystkim pogodą ducha. Te właśnie cechy pozwalają mi żyć godnie, z podniesionym czołem i pokornie przyjmować to co niesie dzień dzisiejszy i nie muszę już martwić się co niesie jutro, bo jutro też będzie "dzisiaj" z programem 12-tu kroków AA, którymi wciąż od nowa mogę powoli iść przez życie. Tak więc wybieram życie, wybieram program 12-tu kroków AA.

M K K