

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 21.07.01

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](mailto:mityng@yoyo.pl) / lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury w każdy czwartek w godz. 16⁰⁰ - 19⁰⁰ ul. Karolkowa 49.

MITYNG

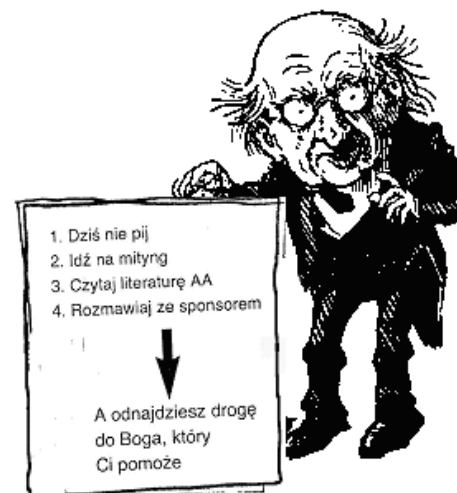
Biuletyn Regionu Warszawa

Numer 07/49/2001

lipiec 2001

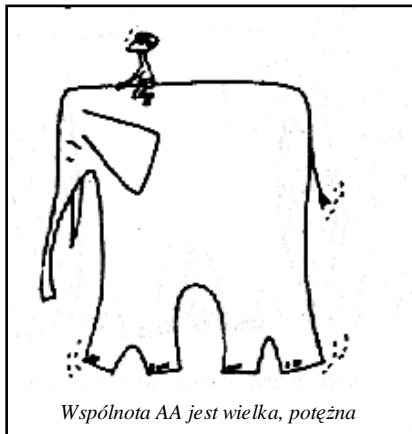
W dniu, kiedy po raz pierwszy przyszedłem na spotkanie AA, wszystko było przygotowane tak, abym czuł się mile widziany. Po jakimś czasie uświadomiłem sobie to, że członkowie grupy zainwestowali czas, energię, a nawet trochę pieniędzy, aby zapewnić mi jak najbardziej serdeczne przyjęcie. Jeden z nich, ten, który mnie witał, został później moim sponsorem. Mawiał on tak: "Zaufani słudzy są jak kelnerzy, którzy przygotowują stół, aby nasi członkowie mogli zająć miejsca i cieszyć się bankietem AA". Właściwie na tym bankiecie obsługiwano mnie niczym ze srebrnej tacy. Mówiono mi: "Wszystko jest gotowe. Nie musisz nic robić, tylko siedzieć i słuchać. Tu jest twoje krzesło, za które już zapłaciłeś poprzez swoje cierpienie alkoholika; czuj się jak u siebie w domu. To dla nas przywilej, że możemy służyć wszystkim nowoprzybyłym. Jeżeli pozostaniesz z nami, to niedługo również ty będziesz miał ten przywilej służyć nowym". Wtedy nie mogłem zrozumieć jak służenie może być przywilejem, właściwie uważałem za przywilej to, że to oni mi usługiwali. Widziałem to w ten sposób,

że ważność jakiejś osoby wyznacza tylko ilość ludzi, "którzy jej służą". Jaką satysfakcję może przynosić oczekiwanie na każde zawołanie? Taki był mój sposób patrzenia na życie. Ale ten sposób myślenia zmieniał się stopniowo, kiedy szczerze zacząłem praktykować program AA. Dziś jestem całkowicie przekonany o prawdzie, że to Bóg dał nam przywilej, że możemy pomagać w zdrowieniu innych, jeszcze cierpiących alkoholików, że możemy podejmować działania konieczne, aby nowi stawali się życiodajną krwią naszej wspólnoty.



Program czy Program AA ?

Pewien młody człowiek, nowy w AA, powiedział mi ostatnio, że jego opiekun chciał, by chodził na mityng każdego wieczora, a jeśli nie było mityngu AA, to na mityng jakiegokolwiek "programu dwunastu kroków", ponieważ to, czego naprawdę potrzebował, to był "program". Na mityngu AA, ktoś powiedział nam, że przez wiele lat siedział "w programie". (Nie "w Programie AA", ale "w programie"- tak sobie). Jego żona, która chodzi na mityngi AA-Anonu, jest "w programie" a jedno z dzieci, które korzysta z DDA, też jest "w programie". Nasz kolega ma przyjaciół w wielu innych wspólnotach i ich wszystkich określa, jako "ludzi w programie". Natomiast uczestniczy w mityngu, na którym przerabia się "Program Dwunastu Kroków". Czy jest to tylko modny żargon zdrowieniowy? - być może. Popularność wyrażen takich, jak "w programie", albo "ludzie na programie" wskazuje raczej na rzeczywistą tendencję do zacierania odrębności między AA i innymi wspólnotami, oraz między programem AA i różnymi programami dwunastu kroków. Oczywiście zawsze mile widziane było adaptowanie Kroków przez niealkoholików, pod warunkiem, że nie była używana nazwa AA. Nasza Wspólnota utrzymuje politykę "współpracy, ale nie stowarzyszenia się". (Trochę trudno uniknąć stowarzyszenia, jeśli to wszystko jest programem). Czy w ogóle jest coś takiego, jak "program"? Prawdopodobnie nie, poza wyobraźnią niektórych ludzi. Może to o to chodzi w tej Utopii? / *...nie musi poszukiwać Utopii. Jest ona z nami - tu i teraz.* Wielka Księga str 13/ **Wspólnoty, które używają jakichś adaptacji Dwunastu Kroków uważają się za odrębne społeczności, nie będące częścią AA. A każda wspólnota w swój odrębny sposób rozumie powrót do zdrowia i interpretuje Kroki.** / *Choroba taka jak nasza (...) łączy ludzi w taki sposób, w jaki żadna inna choroba nie jest w*



stanie tego uczynić. Wielka Księga str 14/ To tutaj właśnie "program" staje się czymś innym, niż tylko modnym żargonem. Coś, co prowadzi do zdrowienia w jednej wspólnotie, może być bezużyteczne, lub nawet szkodliwe dla członków innej. Asertywność, do której zachęcają niektóre programy dwunastu kroków, jest często ciężarem dla zdrowiejących alkoholików./ *Przed wszystkim musimy przestać udawać Wszystkowiedzącego Boga* - Wielka Księga str 53/ A sugestia "postawieniu siebie na pierwszym miejscu"- powszechna dla wielu programów - dla alkoholi-



INFORMACJE

SAWA dyżury

03.07 Lourd, Szczepan, Poranek
10.07 Emanuel. Legionek
17.07 Nareszcie
24.07 grupy z Wołomina
31.07 Emanuel

WARS dyżury

04.07 Florian (Komorów)
11.07 Przy Moście
18.07 Jestem
25.07 Michał

PÓLNOC dyżury

06.07 SAM I SWOI
13.07 KROK TRZECI
20.07 QUO VADIS
27.07 URSZULA

DYŻURY TELEFONICZNE WBSK

Poniedziałek / WSCHÓD /
Wtorek /SAWA /
Środa /WARS /
Czwartek / MOKOTÓW /
Piątek /PÓLNOC /

06 VII - grupa ARKA
na Pawińskiego
- 10 rocznica
mityng godz. 18⁰⁰

Prosimy o podzielenie się z nami swoim
doświadczeniem do MITYNGU na temat
- Jak wkroczyłem do służb?

- Jak przełamałem próg własnej niechęci do służby?

UKAZAŁA SIĘ NOWA ULOTKA ADRESOWA - SZCZEGÓŁY W INTERGRUPACH

*Biuletyn MITYNG dla grup można zamówić u
mandatariuszy, a wszyscy zainteresowani mogą
go kupić w każdą środę o godz. 17⁰⁰
na ul. Wileńskiej 69 - przy okazji wziąć
udział w mityngu grupy LOURD.*

PUNKT INFORMACYJNO – KONTAKTOWY
AA Regionu WARSZAWA
Telefon (0-22) 828-04-94

RAPORT ZE SPOTKANIA INTERGRUPY PÓLNOĆ

07.06 odbyło się spotkanie Intergrupy. Uczestniczyło 19 osób, w tym 15 reprezentujących 18 grup. Po przywitaniu zastępca rzeczniczki przedstawił krótko najważniejsze sprawy omawiane na spotkaniu Rady Regionu. Następnie służby intergrupy omawiały swoje odcinki.

- Zakłady Karne. Od 01.07 mityngi grupy NOWE ŻYCIE zostają przeniesione z czwartku na niedzielę na godz 14³⁰.

Przypomniano o fakcie, iż wejście na mityng do ZK jest możliwe WYŁĄCZNIE po zapisaniu się na listę (2 tygodnie przed terminem).

Zapisy na Służewiec u Marka tel. 665 82 75, 0 600 890 418.

- Literatura. Intergrupa postanowiła przekazać ulotki na posłanie do Dzielnicowego Ośrodka Pomocy Społecznej Wola i przeprowadzić rozeznanie w zakresie potrzeb ośrodków z Bemowa i Żoliborza.

- Finanse. Skarbnik w czerwcu zebrał 24 zł. na Mityng Służb Wschodnioeuropejskich (w II kwartale łącznie 62 zł.).

W sprawozdaniach z grup głównie omówiono stan obsady służb: od pełnej obsady do jednej osoby.

W wolnych wnioskach dyskutowano między innymi na temat:

Czy na mityngach otwartych niealkoholik może zabrać głos i zadawać pytania?

Większość obecnych zgodziła się z następującym stanowiskiem. Zabierać głos - TAK; zadawać pytania TEŻ; odpowiedź na nie zależy od formy pytania - ogólne, np. o AA - może pytający dowiedzieć się od któregoś z uczestników, na inne uzyskać odpowiedź na przerwie lub wcale.

PLAN SPOTKANIA RADY REGIONU 21.07.2001

1. Punkt informacyjno-kontaktowy
2. Informacje powiernika i delegatów SK
3. Informacje z zespołów regionalnych
4. Informacje rzeczników intergrup
5. Informacje redakcji MITYNG
6. Wolne wnioski

ków zdrowiejących w AA stanowi prawdziwą komplikację, zniechęca do zaangażowania się w życie AA, aby trzeźwieć./...*nic lepiej nie umacnia niezależności od alkoholu, jak intensywna praca z innymi alkoholikami.* Wielka Księga str.77 / Praktyka dowiodła, że AA jest to skuteczny sposób na własną samotność. Zdarza się też, że członkowie opowiadają o swoich problemach tak, jakby byli ofiarami. Ale, jak nam przypominają starzy wyjadacze, "w AA nie ma ofiar, jest złe myślenie". Niektóre informacje mogą zakłopotać i zmylić nowych. Nawet ludzie,



k którzy byli w AA, mogą odstąpić od naszego prostego podejścia duchowego przez obce sugestie i slogany. Idea poświęcenia, otwartości dla drugiego człowieka jest wypierana przez często pasożytnicze wykorzystywanie AA do realizacji własnych celów / *Boże... Modlę się i błagam, abys raczył usunąć ze mnie wszystkie braki mego charakteru, które przeszkadzają mi być użytecznym dla Ciebie i moich współbraci.* - W.K. str 65/ A ilu z nas naprawdę zna doświadczenia zawarte w literaturze AA? A co ze znajomością historii, poszanowaniem Tradycji AA? Jeśli zaniedbamy przekazywania posłania AA jako sposobu uzyskania i utrzymania własnej trzeźwości, to jak zachowamy naszą własną tożsamość, integralność naszego programu? /...*bez aktywności skierowanej ku innym ludziom moja trzeźwość jest jałowa.* - Refleksje 25 maj/ Czy jest dla nas jasny jedyny cel grupy? Czy jako AA unikniemy stowarzyszania i zaangażowania w sprawach dotyczących innych społeczności? Każda wspólnota służy konkretnemu celowi. Ale czy możemy poważnie wierzyć, że jej program to "program"? Czy ktokolwiek przyjąłby taką postawę kupując w aptece jakiegokolwiek lekarstwo traktując - że "lekarstwo to lekarstwo"? Całkiem łatwo zauważyć, że być "w Programie AA", a być "w programie", to dwie różne rzeczy. Czyż nasza odpowiedzialność za niesienie posłania AA alkoholikom nie jest co najmniej równie ważna, jak prawo do swobodnego nazywania rzeczy tak, jak akurat nam się podoba? Czyż to nietolerancja lub brak rozsądku by we Wspólnocie AA oczekiwać posłania AA? Słowa mogą być mały mi rzeczami. Ale małe rzeczy były zawsze ważne w AA: klepięcie w plecy, filiżanka kawy, grosik w kapeluszu, ulotka. Małe rzeczy, takie jak słowa, mogą spowodować ogromne różnice w czyimś życiu. Moi przyjaciele z AA-Anonu mają napis powieszony na drzwiach sali, gdzie odbywają się mityngi. Mówi on "Tu się mówi o sprawach AA-Anon". Może powinniśmy przyjąć od nich lekcję i we Wspólnocie AA mówić o programie AA.

TO, KIM DZIŚ JESTEM, ZAWDZIĘCZAM BOGU, ALE TO, KIM SIĘ STAJĘ, TO MÓJ DAR DLA BOGA

Tytuł zaczerpnięty z cytatu z Grapevine 4/2001

Kiedy rozpoczynamy dyskusję na temat duchowości, nasze myśli łatwo kierujemy do czegoś większego niż my sami. Wspominamy chwilę, gdy wstąpiliśmy do AA, gdy uświadomiliśmy sobie działanie Siły Wyższej w naszym życiu, gdy od tamtego momentu pragnienie duchowości zagościło w naszych sercach. Jednak kiedy zaczynamy podejmować działania w naszej wspólnocie / albo poza nią /, może się zdarzyć, że zapominamy o doświadczeniu pierwszych mityngów. Przekonani o własnej nieomyślności nie potrafimy korzystać z doświadczeń poprzedników, nawet nie jesteśmy zainteresowani poznaniem skutecznych metod przechowywanych dla nas przez służby AA na całym świecie. Sami dla siebie stajemy się autorytetami. Chyba nie o tym mówi nasza 2 Tradycja. Program wspólnoty AA nie ogranicza się do nader praktycznych porad, lecz zachęca alkoholika do ujrzenia swego miejsca w świecie. Pokazuje jak wielu z nas próbuje wiary dopiero wtedy, gdy kończy się okres samowystarczalności. Służba traktowana jako zło konieczne /często zupełnie odrzucana/ staje się źródłem ciągłego niezadowolenia, malkontenctwa a również antypatią do innych ludzi. Ujawnia słabości, niezdolność do opanowania emocji. Łatwo zapomnieć, że jedność, trzeźwość i pogoda ducha wzajem-

nie się splatają i warunkują. W jedności naszej wspólnoty musimy odnaleźć ducha by w każdym swoim działaniu doświadczać duchowości programu nie tyle poprzez mandat, szukając zarobku czy wydając obce fundusze, lecz stosując się do pozostawionych w dziedzictwie zasad zwanych Tradycjami AA. I tak Tradycja 8 przypomina, że pieniądze nie kolidują z treścią Kroku 12. W niej przebiega linia podziału między dobrowolnością służby podejmowanej bez oczekiwania na finansowe gratyfikacje, a profesjonalną pracą, która jest opłacana. Uczy nas tylko, że duchowe aspekty pomagania innym alkoholikom powinny być zwrócone wspólnocie AA jako część tego co otrzymaliśmy, kiedy stawaliśmy się jej częścią. Egoistyczne oczekiwanie tylko na czerpanie korzyści ze wspólnoty, choć spotykane, nie znajduje już poklasku. Tradycja 9 wyjaśnia nam, że indywidualnie i zbiorowo członkowie AA nie podlegają jakimkolwiek nakazom, jakiegokolwiek komórki służb AA, rzecznicy, mandatariusze, nie mogą wydawać poleceń grupom i poszczególnym członkom. Wierzymy, że program AA działa bez stosowania przymusu. Intergrupa, Region czy Konferencja, jest spotkaniem, którego uczestnicy zgadzają się / lub nie/, że pewne działania będą dobre dla przyszłości AA i jej

Czasami odpowiedzią jest zrobienie czegoś dobrego, czasami wybór to zjeść dobre śniadanie, dobrze się ubrać, dostać pracę, iść do pracy i uczestniczyć w życiu - to rzeczy do których przedtem nie byłem zdolny. Dużo wiem, np., że moje ulubione kolory to różowy i purpurowy, i że chcę kanapki z tuńczykiem na obiad i mam pracę z którą sobie radzę. I mogę być przydatny naprawić prysznic dziecku mojej siostrzenicy u której byłem w zeszłym tygodniu. To są niektóre z odpowiedzi. Ale główną odpowiedzią jest trzeźwość. Iz tego powodu pytania o życie będą się pojawiać do końca moich dni.

Alison wg. Grapevine 4/2001

RAPORT ZE SPOTKANIA INTERGRUPY WARS

W dniu 2001-06-01 odbyło się spotkanie Intergrupy WARS, w którym wzięło udział 30 mandatariuszy. Podczas spotkania 25 grup wpłaciło pieniądze na łączną kwotę 740 PLN. Tak więc stan kasy w Intergrupie wynosi ok. 1500 PLN. Skarbnik intergrupy - Grzegorz AA poinformował o całkowitej spłacie zobowiązania wobec Regionu Warszawa. Zbieramy również pieniądze na WEMS (Wschodnio Europejski Mityng Służb) - dotychczas zebraliśmy na ten cel ok. 200 PLN, która to kwota zostanie przekazana na specjalnie utworzone subkonto w BSK.

Intergrupa postanowiła zakupić ze swych środków na potrzeby grup:

- a.. 1500 szt. Ulotek adresowych (ok. 600 PLN)
- b.. dla każdej grupy Ogólnopolski Spis Adresowy (ok. 240 PLN)

Intergrupa posiada literaturę AA na kwotę 1960 PLN. Kolporter intergrupy przygotował i rozdysponował ulotki i biuletyn "Mityng" dla każdej grupy oraz pięć kompletów ulotek dla detoksów z terenu intergrupy.

W ramach informacji z grup podano min.:

Krzysztof z Grodziska Mazowieckiego poinformował, że na grupę w tamtejszym Zakładzie Karnym praktycznie nie przychodzi nikt z zewnątrz. Apel do przyjaciół o niesienie posłania AA do więzień. ZK znajduje się na ul. 1 Maja, w Grodzisku przy dworcu PKP. Konieczne uprzednie wpisanie się na listę - tel. do Krzysztofa 0 603 374 252

Ponieważ Z-ca Rzecznika intergrupy - Włodek nie mógł być z nami obecny na spotkaniu intergrupy z powodu poważnej operacji życzymy mu jak najszybszego powrotu do zdrowia i do służby w AA

Jaacek AA

dłoń. W tym momencie stało się coś czego nigdy wcześniej nie przeżyłem. Piotruś przyluli się do mnie i powiedział: dziękuję tata, że zostałeś do końca. Moje egoistyczne serce zaczęło inaczej bić. W rytm uderzeń pulsu wplotła się ogromna wdzięczność i radość. Uświadomiłem sobie, że obietnica Billa o cudach na nowej drodze życia jest prawdą. Ja tego doświadczam. I tobie tego życzę.

AA

ROZPACZLIWIE POSZUKUJĄC DRÓG WYJŚCIA

Kiedy byłem pijany zawsze szukałem cudownego środka, strzępka informacji, który mogłoby dać mi to coś, co rozwiązałyby moje problemy i odpowiedziało na pytania. Po szesnastu latach trzeźwości zdałem sobie sprawę, że teraz znalazłem moją odpowiedź i to, że jest to bardzo proste - wcale nie sięgam po alkohol czy narkotyk - niezależnie od tego jak się czuję, niezależnie od tego co dzieje się w moim życiu. To jest to. (A także chodzenie na mityngi, modlitwa i rozmowa z zaufanymi przyjaciółmi pomaga bardzo.) Ale trzymanie się z dala od alkoholu nagle stworzyło masę pytań począwszy od: „Jakie kolory lubię?”. „Co chcę jeść na śniadanie?” było to na tyle poza moim zasięgiem, że nie byłem w stanie odpowiedzieć na nie przez długi czas mojej wczesnej trzeźwości. Musiałem sobie także odpowiedzieć na pytanie jaki rodzaj pracy chcę wykonywać. Kiedy piłem nie byłem zatrudniony. Jeśli udało mi się pracować - nigdy jednak nie potrafiłem odpowiedzieć na pytania dotyczące mojej kariery zawodowej. Kiedy przyszło do życia w rodzinie i z przyjaciółmi moje pytania dotyczyły wszystkiego - począwszy od „Czy mam pozostać w małżeństwie?” poprzez „Czy rzeczywiście chcę rodziny i w niej pełnić tę funkcję?”. Czy mam zamiar być odpowiedzialnym nawet jeśli nie czuję się bezpieczny. Jako aktywny alkoholik obijałem się po życiu jak piłeczka - zbiegi okoliczności, inni ludzie i ja. Jako trzeźwy doświadczony alkoholik nauczyłem się czynienia wyborów, które pomogły mi zrozumieć kim jestem i odnaleźć się. Mogę uczestniczyć lub być z daleka od pewnych wydarzeń z rodziną lub z przyjaciółmi i kontrolować z przyjacielem sytuację, które mnie denerwowały. Nauczyłem się dokonywać zdrowych wyborów i zmieniania rzeczy, które mogę zmienić, co jednocześnie oznacza - akceptować te, których zmienić nie mogę.



MITYNG 07/49/2001

członków. I w tym zawiera się różnica między duchem służby i duchem władzy. Naszym celem jest nieść posłanie trzeźwości tym, którzy tej trzeźwości pragną. Zrozumiałe więc, że aby efektywnie pełnić swe zadanie, członkowie AA powinni mieć solidną własną trzeźwość i niezbędną wiedzę dotyczącą Tradycji i Koncepcji Służby Światowej niezależnie od poziomu, na którym podejmują służbę. Jeśli jest podejmowana z dobrą wolą i właściwym celem, pozostaje satysfakcja i znaczenie ma nie tylko praca ale i sposób jej osiągnięcia. W miarę osiągania kolejnych poziomów służby coraz bardziej świadomie zwracamy oczy ku zaufanym sługom, których wspólnota obdarzyła zaufaniem po to aby wykonywali te zadania, których jedni nie mogą a inni nie chcą wykonywać. Każdy sponsor jest z konieczności liderem choć ta rola niesie w sobie ogromną odpowiedzialność, często wyznaczającą granicę między życiem i śmiercią. Wielkie znaczenie może być



MITYNG 07/49/2001

przypisane wszystkiemu co taki opiekun mówi lub robi, czy potrafi przewidywać reakcję nowego członka wspólnoty. Ocena korzyści płynących ze współpracy ze sponsorem jest łatwo zauważalna. Ci, którzy ich mają są najlepszym przykładem. Duchowa satysfakcja wynikająca ze służby ma swoje korzenie w duchowym przebudzeniu, o którym mówi Krok 12. Jest właściwie potwierdzeniem przemiany i choć we wspólnocie AA można znaleźć ogromną ilość duchowej satysfakcji to jednak żadna nie jest większa niż satysfakcja płynąca z widoku zmiany postawy nowych przyjaciół. Jest taki fragment w naszej literaturze, który mówi, że po etapie wprowadzania w swoje życie Kroków - nawet częściowe - nasze wyobcowanie zaczyna znikać a zaczyna się etap integracji. Znaczący to, że musimy zapomnieć o naszej egocentryczności, która niekiedy jeszcze daje o sobie znać - nawet w okresie służby dla innych - i przypomnieć słowa Billa W. na temat Pierwszej Tradycji: "Bez jedności serce AA przestanie bić a nasze światowe arterie przestaną być kanałami Łaski Bożej. Ten dar Jego dla nas nie spełni swego przeznaczenia. Alkoholicy zaś mogliby wtedy zauważyć w swych wyświadczeniach do nas: widzicie jaką wielką rzeczą mogłaby być wspólnota AA."

BARIERY PEKAJA

Tak się cieszę, że odkrywam rosnące znaczenie Czwartego Kroku w odniesieniu do wielu dziedzin mojego życia, zarówno w przeszłości, jak i teraz. Oczywiście po raz pierwszy zastosowałem go, aby zanotować całą gorycz i chaos dni, kiedy to byłem pod wpływem alkoholu. Przez wiele lat kochałem ten stan. Czasami mówię: „Nie wiem, czy urodziłem się alkoholikiem, ale kiedy napiłem się po raz pierwszy, narodził się alkoholik”. Zobaczyłem, jak kilkumiesięczny, ekscytujący romans zapanował nade mną. Zniszczył moją karierę i odebrał poczucie własnej godności. Zapłaciłem za to swoją cenę raniąc wielu wspaniałych ludzi, a zwłaszcza moją młodą żonę, która zmarła. Byłem jak sparaliżowany tymciosem. Tak więc Czwarty Krok był podróżą w głąb samego siebie i wielką pomocą w pozbyciu się uciążliwego poczucia winy, jakie wniósłem do AA. Powiedziano mi, że: „Orzeczenie winy nie jest dożywotnie”, a to pomogło w przełamaniu barier. Następnie zająłem się poczuciem straty i depresji. Było mi trudno poradzić sobie z tym i – jak to w przypadku każdego innego, zdrowiejącego alkoholika, którego od upicia dzieli tylko jeden kieliszek – tak łatwo mogłem wówczas popełnić błąd. Bardzo pomogła mi stosunkowo nowa znajoma z AA, kiedy to zasugerowała, że przy analizie Czwartego Kroku powinienem uwzględnić swoje odczucia względem śmierci żony, kwestię wyładowania złości na innych ludziach, obawy o przyszłość oraz takie zagadnienia, jak złość, poczucie winy czy uzalanie się nad sobą. Szczególną korzyścią właściwego podążania w tym kierunku było – niczym za sprawą magii – uwolnienie się od depresji. Odzyskuję dawne cechy mojej natury. Teraz dość często lubię dokonywać analizy różnych dziedzin mojego życia. Przeważnie analizuję wstęp do Szóstego Kroku, gotowość na to, by moja Siła Wyższa usunęła wszelkie ujemne cechy charakteru lub to, co jest we mnie uciążliwe. Przykładowo uważam za konieczne analizowanie swoich spraw finansowych, bym nie stawał się osobą rozrzutną. Zwracam uwagę na zdrowie – dietę, ćwiczenia, palenie. Czasami opłacało się dokonać analizy stosunkowo mniej ważnych dziedzin mojego życia. Z

tego również czerpałem korzyści. Wszystko, co musiałem zrobić, to spisać to, co było dla mnie istotnie ważne i jaki odniosłem skutek. Niekiedy problemy powracały, stając się jeszcze większymi, ale przynajmniej teraz wiem, że zawsze mogę ponownie spróbować. Wszystko, co posiadam, zawdzięczam Anonimowym Alkoholikom i wciąż wierzę, począwszy od mrocznych dni depresji, że „Nauczyciel się pojawi, kiedy uczeń będzie gotowy”.

A...

**NIE ZAMYKAJMY DRZWI NADZIEI.**

Jednym z wielu przejawów mojej choroby alkoholowej w pijanym życiu było ukrywanie uczuć. Remedium na złość, gniew, smutek, beznadziejność, była butelka. Pierwszym i dominującym uczuciem był gniew wypływający z niespełnionych ambicji, nie zrealizowanych marzeń i utopijnych planów. Gniew i agresja bardzo szybko pozbawiły mnie przyjaciół. Stałem się samotnikiem. Sam piłem, sam nad sobą się uzalałem i sam staczałem się na samo dno rozpacz.

Będąc już stu procentowym alkoholikiem założyłem rodzinę. Było to w okresie nie picia „w zaparte”. Na świat przyszedł dzieci. Chciałem być odpowiedzialny. Wybrałem drogę na skróty. Niestety eseperal w połączeniu z obsesyjnym pragnieniem picia doprowadzał mnie do skrajnego wyczerpania psychicznego. Byłem jak bomba zegarowa, której czuły mechanizm uruchamiało się przy byle okazji.

O tamtym okresie moja żona mówi, że zachowywałem się jak głodny lew zamknięty w klatce, pod którą ktoś położył dużą poleć krwistego mięsa. Frustracja, złość, gniew, napady nieuzasadnionego szaleństwa, doprowadziły do całkowitego zerwania więzi emocjonalnych w mojej rodzinie. Wydarzeniem przełomowym były ósme urodziny mojego syna. Kilka godzin przed dmuchaniem świeczek na urodzinowym torcie, wyszedłem z domu z zamiarem kupienia dla niego prezentu. Jak wróciłem i o której godzinie niestety nie pamiętam. Ocknąłem się w nocy. Leżałem pod stołem. Świadomość zbliżającego się kaca potęgowała przerażenie. I był kac ze wszystkimi objawami. Uczucie sponiewierania, wyrzuty sumienia, totalna beznadzieja, bezsilność i rozpacz. I właśnie z tej rozpacz, z tego dna zacząłem krzyczeć: Boże ratuj! Dobij lub odmień moje życie.

Po trzech dniach, 15 lutego, trafiłem na mityng AA. Cholemię mną trzęsło. Zupełnie nic nie pamiętam z treści czytanych i wypowiedzianych przez kolegów. Ale po tym pierwszym mityngu były następne. Dzięki Bogu od dwóch lat i sześciu miesięcy trzeźwieje. Po siedmiu miesiącach opuściła mnie obsesja alkoholowa, a po zdmuchnięciu drugiej świeczki, zniknął strach, który towarzyszył mi od dziecka.

Kilka tygodni temu byłem z synem na turnieju piłkarskim. Reprezentował drużynę dragonów. Po kilku godzinach siedzenia na trybunie i dopingowania moje ego zaczęło mnie pchać w stronę domu. Do telewizora miękkich kapci i kubka gorącej, czarnej kawy. Właśnie skończył się kolejny (chyba czwarty lub piąty) mecz eliminacyjny. Synu, idziemy do domu – powiedziałem głosem nie znoszącym sprzeciwu. Tata, ale ja mam jeszcze grać o medal. Kilka sekund patrzyliśmy sobie w oczy. Idź grać. Na powrót usiadłem na twardym krzeselku. Kiedy po ceremonii wręczenia medali wracaliśmy do domu, mały człowiek z dumą w małej dłoni ścisnął mały medal. W małych, dziecięcych oczach mego syna, była wielka radość. Przybij piątkę synku – powiedziałem wyciągając przed siebie

Ameryce działają, równie skutecznie, podobne programy. „Po zapoznaniu się z nimi stworzyliśmy własny. Nazwaliśmy go ‘Adoptuj doktora’. Kładzie on przede wszystkim nacisk na informację o AA ale zawiera też zaproszenie na otwarty mityng gdzie można bezpośrednio usłyszeć trzeźwych alkoholików. Ponieważ jednak lekarze są zwykle bardzo zajęci i rzadko mogą uczestniczyć w mityngach czy warsztatach, które dla nich organizujemy, opracowaliśmy krótki pakiet, zawierający tylko trzy pozycje: broszurę ‘Jeżeli jesteś profesjonalistą’, jednostronicową ulotkę ‘Informacja o AA’ i list, zaadresowany: ‘Drogi Opiekunie naszego zdrowia’, objaśniający cel programu AA i nasze pragnienie współpracy (bez przyłączenia się) z profesjonalistami. Na zewnątrz pakietu umieszczamy list do członka AA, zatytułowany: ‘Czy Twój lekarz wie?’. Sugeruje on wręczenie pakietu naszemu osobistemu lekarzowi w trakcie wizyty.”

Prawie natychmiast narodziły się dwie wątpliwości: pierwsza, czy program nie łamie Jedenastej Tradycji, promując AA zamiast polegać na sile przyciągania, i druga, czy można żądać łamania anonimowości w kontakcie z ludźmi spoza Wspólnoty. Na pierwszą odpowiada Dave Q., członek Komisji: „, Szybko się zgodziliśmy, że nie próbujemy w ten sposób promować programu AA, a raczej wyjaśniamy w cztery oczy co dało nam trzeźwość”. W drugiej kwestii: pakiet może zostać wysłany anonimowo (bez adresu zwrotnego) lub zostawiony w portierni. Pierwsze zdanie listu do lekarza brzmi: „Otrzymuje Pan te informacje przez jednego z Pańskich pacjentów, który jest jednocześnie członkiem AA i trzeźwieje z alkoholizmu. Chcemy w ten sposób dać Panu sposobność dowiedzieć się, kim jesteśmy”. Ale problem anonimowości jest dużo bardziej złożony. Dave Q. podaje przykład: „Słyszeliśmy o takim przypadku: alkoholik poinformował lekarza o swojej przypadłości, ten zapisał tę informację w karcie pacjenta. Stąd informacja trafiła do towarzystwa ubezpieczeniowego, które podwyższyło składki z powodu alkoholizmu. Nauczaliśmy się z tej historii, że każda informacja o pacjencie zapisana przez lekarza może stać się okazją do zarobku dla ubezpieczeń. Dlatego nie zachęcamy nikogo, by informował lekarza o swoim alkoholizmie – jest to sprawa indywidualnej decyzji”.

W 2000 roku Uniwersytet Kolumbii w Nowym Jorku przeprowadził badania wśród lekarzy z całych Stanów Zjednoczonych, z których wynika, że 9 na 10 z nich nie potrafi zdiagnozować alkoholizmu we wczesnych fazach choroby. 86% badanych lekarzy wierzyło w wyleczalność nadciśnienia, 69% było przekonanych o wyleczalności cukrzycy. Tylko 4% wierzyło w skuteczność leczenia alkoholizmu. My, członkowie AA wierzymy, że mamy efektywną metodę na alkoholizm, a opisany program stanowi mały krok w kierunku, by przekonać o tym lekarzy.

Bajka o Wicusiu

zawierająca cytaty z książek wydanych przez BSK Anonimowych Alkoholików w Polsce. Warszawa. Chmielna 20

Nie tak dawno temu, a może nawet w obecnej chwili, można spotkać na świecie Wicusia. Żle mu się dzieje w życiu. Alkoholizm. Obsesje myślowe, omamy, potworny kac fizyczny i psychiczny to jego codzienność. Mówią o nim pijaczyna, moczy morda a inni, którzy oglądali drugą stronę zdarzeń również współzależniony. Ale nie będziemy się tu kłócić o nazwy. Faktem jest, że Wicus nie czuł się dobrze. Z każdą opróżnioną butelką opuszczała go chęć do życia. Brak perspektyw na lepsze jutro, ciągłe depresje i brak nadziei. Koszmar. Czuł, że odchodzi z tego świata, nawet już się nie broni. I wtedy ktoś przekazał posłanie Dobrej Nowiny: *"Nie jesteśmy w stanie walczyć sami... jest Ktoś potężniejszy pod każdym względem, posiadający wszystkie zasoby sił - pomógł już wielu, może pomóc również Tobie"*. Trudno dziś spamiętać, kto przekazał nowinę - kurator, ksiądz, lekarz czy policjant, a może kolega, ale padło również pytanie - *"Czy gotów jesteś uczynić*



wszystko aby ów cel osiągnąć? - cel trzeźwości, powrotu do zdrowia. Zastanowił się Wicus głęboko. Nikt nie będzie stawiał mu warunków, a że "przekora jest rzucającą się w oczy cechą większości alkoholików" więc postanowił poszukać "łatwiejszej, łagodniejszej drogi" . I poszedł z powrotem swoją drogą by za jakiś czas stwierdzić, że "znów znalazł się w punkcie wyjścia". Inni wokół niego przestawali pić, powoli układają swe życie a on samotny,

rozgotyczny, choć ze swoimi racjami. Cierpienie ostatniego pijaństwa przekonało Wicusia, że "wyczerpał wszystkie możliwości i chce żyć według dawanych wskazówek" . Zopatrzył się w książeczkę zawierającą adresy spotkań i poczłapał na mityng. Pierwszą rzecz, którą mu przypominano, to to, aby dziś nie pił a później już tylko utrzymywał trzeźwość. Najłatwiejszą, choć niełatwą sprawą. Kłopoty dnia, rozdrażnienia, zachęcały do dawnego sposobu ucieczki od problemów. Ale tym razem miał już Wicus wokół siebie ludzi, którzy nie tylko mieli ten sam problem alkoholowy ale również ten sam cel - pomagać sobie wzajemnie w osiągnięciu i utrzymaniu trzeźwości. Pytał więc Wicus przyjaciół o każdy drobiazg a oni chętnie opowiadali jak przestali kierować swym życiem. I tak po raz pierwszy od dłuższego czasu Wicus przestał się czuć samotny.



..... Coraz częściej spotykam się z informacją o tym, jak ktoś ze znaczną ilością lat trzeźwości niechętnie wypowiada się o służbach AA. Mówi, że "te całe służby" są niepotrzebne, to przerosła ambicji "działaczy", za ich czasów tego nie było i temu podobne opinie. Wygląda na to, że niektórzy starzy członkowie /weterani/ nie za bardzo chcą odnaleźć sens nowej rzeczywistości. Niby nic w tym tragicznego, choć szkoda, że te opinie znajdują posłuch u nowych, którzy już na początku swej drogi są niechętnie nastawieni do służb. Zdaję sobie sprawę jak wiele wysiłku musiałem włożyć aby przebić się przez sferę własnych wyobrażeń czym jest AA, ile trzeba było trudu aby stworzyć system poznawania

doświadczeń AA z całego świata. Jak często doświadczenia alkoholików z macierzystego mityngu stawały się dla mnie niewystarczające. Jeśli ma być rozwój to przecież warto zapoznać się z zawartymi w literaturze AA doświadczeniami tych, którzy wyzdrowieli, tych, którzy osiągnęli sukces trzeźwości. Ale aby taka informacja dotarła do potrzebujących niezbędni są ludzie, którzy tego dokonają i przekażą. To cel naszych służb.

Jest też niestety prawdą, że ostatnio w nasze zespoły wstąpił chyba nie do końca dobry duch. Atmosfera spotkań się zagęszcza. Nieustanne polemiki, argumentacje, niecierpliwość. Kwitnie kunktatorstwo, pustostowie i brak własnych zobowiązań. Jaki to stanowi obraz dla coraz częściej pojawiających się nowych AA? Zapomniał się że "być na nie" potrafi każdy a to nie jest ważne /*przekora jest rzucającą się w oczy cechą większości alkoholików - "12x12"*/ Spotkania służb to miejsce, gdzie mamy okazję aby pokazać ile z programu AA faktycznie dołaliśmy przyswoić, to praktyczna weryfikacja wyobrażeń o sobie i własnych możliwościach. Tak sobie myślę, że właśnie nasze służby regionalne potrzebują rozważań, doświadczenia i wiedzy naszych weteranów. Literatura AA dostarcza nam informacji jak wiele niepokojów, awantur przeżyli nasi poprzednicy. To oni ukuli słowo "krwawiący diakon" ale też pokazali, że ten stan można przeżyć, zostać wspianym liderem i przynieść wiele dobrego dla wspólnoty. Aktywność, poświęcenie, entuzjizm obecnych oponentów oraz spokój i wiedza weteranów to najlepszy składnik postępu w AA. Obyśmy tylko chcieli być razem.

Barmin

Natura zagospodaruje wszystko

Przypomniałem sobie, jak wiele razy słyszałem na naszych mityngach stwierdzenie, że "z kiszzonego ogórka nie zrobi się już surowego" i to, że za każdy m razem bardzo pesymistycznie ono na mnie działało. Zupełnie inny nastrój odczułem ostatnio obserwując kolejkę po kiszzone ogórki na moim targowisku. Widać, że na wszystkie ogórki zadziałało środowisko, choć w różnym stopniu. Jedne jędrne, mniej lub więcej małosolne a inne na tyle skiszone, że sprzedawca wyrzucał je z beczki na śmietnisko. Dla mnie ważne było to, że każdy z tych ogórków, aby mógł być pożytecznie wykorzystany musiał być w porę wyjęty ze swego środowiska aby nie zgnić, bo wtedy nie nadawał się nawet "na zupe". Wielu klientów oczekiwało ogórków jędrnych, aromatycznych, ale duże wzięcie miały również ogórki mniej atrakcyjne. Większość wyjaśniała, że kupuje je do sałatki warzywnej. Przypomniałem sobie, że podobnie jak społeczeństwo, sałatka ma wiele składników. Drobnopokrojona marchewka, ziemniaki, fasolka, jabłko itd. i oczywiście kiszony ogórek. Ale jest warunek. Musi być przygotowany. Pokrojony w kostkę lub włókienka stanowi cenny składnik, natomiast w całości, bez tego pokrojenia, jest tylko kłopotliwym nieporozumieniem. Tak ja, zmieniony przez chorobę alkoholową, mogę stać się ponownie przydatnym członkiem społeczeństwa, ale to wymaga odizolowania od picia oraz zmiany osobowości przy pomocy duchowej przemiany w AA. Przy okazji pomyślałem też sobie, że pokrojony kiszony ogórek nie dość, że jest pożyteczny, to nawet dodatkowo nadaje sałatce pełniejszy smak i jest lepszym składnikiem niż ogórek surowy.

Dlatego dzisiaj, gdy słyszę znów, że "z kiszzonego ogórka nie zrobi się już surowego", pytam się - no bo właściwie po co?

„ADOPTUJ DOKTORA”

Program współpracy AA ze środowiskiem medycznym

(BOX 4-5-9, wyd. bożonarodzeniowe 2000)

W gęsto zaludnionych rejonach można znaleźć tysiące lekarzy i innych osób z personelu medycznego. Oni to najczęściej mają okazję dać pierwszą informację cierpiącemu alkoholikowi. Mając tego świadomość, Komisja ds. Współpracy z Profesjonalistami Południowo-Wschodniego Nowego Jorku poszukuje coraz skuteczniejszych środków, by przekazać informacje o AA środowiskom medycznym.

Początkowy pomysł Komisja zaczerpnęła z doświadczeń grup z Florydy (opisanych w bożonarodzeniowym BOX 4-5-9 z 1998 r. - MITYNG nr.1/31/2000): po krótkich poszukiwaniach okazało się że w wielu miejscach w