

## KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB W REGIONIE WARSZAWA

**INTERGRUPA AA „ATLAS”** – trzecia niedziela godz. 14<sup>00</sup> spotkania w terenie  
adres koresp. 08-110 SIEDLCE ul. PONIATOWSKIEGO 26 SZPITAL WOJEWÓDZKI

**INTERGRUPA AA „MOKOTÓW”** – ostatni czwartek godz. 18<sup>00</sup>  
02-672 WARSZAWA ul. DERENIOWA 12 DOM PARAFIALNY

**INTERGRUPA AA „NAREW”** – pierwsza niedziela godz. 17<sup>00</sup>  
07-400 OSTROŁĘKA ul. GOWOROWSKA 8a KLUB ABSTYNENTA

**INTERGRUPA AA „PÓLNOC”** – pierwszy czwartek godz. 18<sup>00</sup>  
01-188 WARSZAWA ul. KAROLKOWA 49a

**INTERGRUPA AA „SAWA”** – ostatnia sobota godz. 17<sup>00</sup>  
03-416 WARSZAWA ul. WILEŃSKA 69 DOM PARAFIALNY

**INTERGRUPA AA „WARS”** – pierwszy piątek godz. 18<sup>00</sup>  
02-532 WARSZAWA ul. RAKOWIECKA 61 KOŚCIÓŁ A. BOBOLI

**INTERGRUPA AA „WSCHÓD”** – trzecia środa godz. 18<sup>00</sup> WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

### ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

**ds. FINANSÓW** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> ul. Berezyńska 17.

**ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI**  
drugi czwartek m-ca godz. 17<sup>30</sup> ul. Berezyńska 17.

**ds. LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18<sup>30</sup> ul. Berezyńska 17.

**ds. ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> ul. Berezyńska 17.

**ds. ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> ul. Berezyńska 17.

### RADA REGIONU WARSZAWA

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRZECIĄ SOBOTĘ – miesiące nieparzyste godz. 16  
03-416 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 16.03.2002

### KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 20.IV.2002r. godz. 12<sup>00</sup> ul. Ostrobramska 72

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\_aa@poczta.onet.pl**

lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury

w każdy wtorek i czwartek w godz. 17<sup>00</sup>- 20<sup>00</sup> ul. Berezyńska 17.

### PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz. 16<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Warszawa ul. Berezyńska 17 **tel. 616-05-68**

# MITYNG

## Biuletyn Regionu Warszawa

Numer 04/58/2002

kwiecień 2002

AA to miłość, bez której nie sposób żyć To nie jest uczucie, to zobowiązanie. Uczucia się zmieniają. Odpowiedzialni za pomocną dłoń AA, wszędzie tam, gdzie ktokolwiek jej potrzebuje, oferujemy bezwarunkową miłość. To spora zmiana od zakochiwania się w mrzonce, gdy to uczucie bardzo łatwo zmieniało się w obojętność, albo w nienawiść. Tak było, gdy w miłości zależało nam tylko na nas samych Spotykaliśmy miłość do żony, syna czy matki, ale nic nie da się porównać z miłością jednego alkoholika do drugiego. To fakt. Pijacy, którymi byliśmy, nie okazywali zbyt wielkiej miłości do innych pijaków, nie mieli też wiele czasu dla innych ludzi, wliczając w to żony i matki. Dziś wyrażamy miłość poświęcając swój czas innym, niezależnie od tego jak sami się czujemy. Nie musimy kochać każdego spośród Anonimowych Alkoholików, ale możemy przynajmniej spróbować. Nasi sponsorzy uczą nas szczególnego rodzaju miłości, który mówi: Czasem zranię Twoje uczucia, ale to dlatego, że Cię Kocham. Wydaje się, że Bóg kocha nas w naszej ludzkiej słabości, pokazuje nam, jak wzrastać. A przed nami wydarzenia specjalne. Najpierw (13 IV) warsztaty Tradycji AA na Wileńskiej, następnie 20 IV wiosenna Konferencja Służb Regionu Warszawa. Tym razem odbędzie się w nowym miejscu - na ulicy Ostrobramskiej!!! Znowu wybierzemy przyjaciół, aby prowadzili nasze służby, obdarzymy ich zaufaniem, zastanowimy nad kierunkami działań najlepszych dla przyszłości AA. Wysłuchamy informacji o tym, co w naszych planach się udało, a gdzie mamy trudności. Poprosimy Się Wyższą o pomoc, by nasze posłannictwo mogło objąć opieką coraz większą liczbę potrzebujących. A zaraz po tym, w pierwszych dniach maja, 3-5 - spotykamy się w Ryni na drocznym Złocie Radości. Będzie kolejna okazja aby nacieszyć się wzajemnie, pogłębić stare przyjaźnie oraz nawiązać nowe.

I jeszcze raz okaże się, że Miłość i Służba idą razem jak koń i wóz. Może to się nie rymuje, ale dla szczęśliwego alkoholika to najczystsza



## Kilka refleksji na różne tematy

Chyba zawsze w historii ludzkości byli ludzie, którzy cierpieli na skutek swych wad i ci, którzy im pomagali. Trudno więc się dziwić, że gdy w 1935 roku pojawiła się informacja o tym, jak dwaj beznadziejni alkoholicy znaleźli sposób na własny alkoholizm, spotkała się ona z życzliwym poparciem środowiska profesjonalistów. Od ponad 25 lat w Polsce, a szczególnie w ostatnich latach w Warszawie, program zdrowienia proponowany przez AA stał się dodatkowym - często skutecznym - sposobem pomocy zalecanym i propagowanym przez osoby zawodowo zajmujące się pomocą dla alkoholików. Mam tu na myśli środowisko medyczne, duchownych, pracowników pomocy socjalnej czy resocjalizacyjnej. Przychylny rozgłos był głównym środkiem ściągającym alkoholików do naszej Wspólnoty. Wiele życzliwości doświadczyliśmy od środowiska dziennikarzy, których informacje o Wspólnotie AA spowodowały, że wielu naszych cierpiących przyjaciół odnalazło drogę do nowego życia. Zasada - nie niszczyć co pomaga - przyniosła rozkwit Wspólnoty AA i to nawet niespodziewanie wielki. Ale szybki rozwój przyniósł również pewne kłopotliwe zjawiska.

Okazało się, że nie jesteśmy przygotowani, nie wiemy jak sobie radzić z problemem napływu tak wielu nowych, którzy przynoszą na nasze mityngi zupełnie obce idee, brak poszanowania wartości zawartych w Wielkiej Księdze czy "12x12". Spotykałem uczestników naszych mityngów, którzy po kilku latach obecności we Wspólnotie nawet nie słyszało o tej lekturze i to nie był odsobniony przypadek. Prawdą jest, że nasza Trze-

cia Tradycja stwarza zachętę do zdrowienia dla każdego potrzebującego pomocy alkoholicy, właściwie nie stawia żadnych przeszkód, każdy może zapoznać się z naszym programem zdrowienia. W MITYNGU nr 01/43/2001 str.9 mogliśmy przeczytać żartobliwą historyjkę człowieka, który zorientował się, że nikt na mityngu nie jest zainteresowany wspólnotą AA, jej programem. Tam pewnie słowa "nasze wspólne dobro" są nadal czystą abstrakcją, ewentualnie traktowane jako element czytanego rytuału.

Prawdą jest też, że zbyt niewielu zostaje w naszej Wspólnotie by po odbytej terapii kontynuować tak owocnie rozpoczęte trzeźwienie. Jasne, że nie każdy musi korzystać ze wspólnoty AA i jej programu, ale gdy się patrzy na cierpienie powracających po zapiciu, naturalne chyba, że powstaje chęć zatrzymania wszystkich takich we Wspólnotie.

Inną niepokojącą sprawą jest fakt, że coraz częściej nasze mityngi stają się miejscem rekrutacji członków do innych społeczno-



## CO SŁYCHAĆ W REGIONIE

Po raz pierwszy Rada Regionu spotkała się na ul. Berezyńskiej. Będzie to stałe miejsce spotkań Rady. Najważniejszą częścią spotkania była zbliżająca się XVII Konferencja Regionalna. Konferencja odbędzie się w nowym miejscu na ul. Ostrobramskiej 20.IV.2002r. Tematem Konferencji będzie" ... i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach." Głównym punktem konferencji będą wybory do służb. Zaufaniem do pełnienia obowiązków zostali obdarzeni następujący kandydaci:

- \* kandydat na kandydata na EMS - Marek "Walizeczka" i Jacek - Int. Wars
- \* na rzecznika Regionu - Marek - Int. Północ
- \* na przewodniczącego zespołu d/s Literatury - Piotr komputer - Int. Sawa
- \* na przewodniczącego zespołu d/s Zakładów w Kamych - Tadeusz - Int. Sawa
- \* na przewodniczącego zespołu d/s Organizacyjnych - Leszek
- \* na Redaktora Mityngu Sławek "Olszynka" - Int. Sawa

Konferencja będzie się odbywać na dotychczasowych zasadach. Uczestniczą wszyscy mandatariusze. Na spotkaniu RR powołany został zespół d/s Internetu. Przewodniczącym zespołu został Ryszard - Int. Sawa.

Powstał zespół d/s Złotu i Radości w Rybniku, który odbędzie się 3-5 maja 2002 r.

Przypomniano również, że Wschodnioeuropejski Mityng Służb AA jest tylko spotkaniem przedstawicieli AA z krajów Europy Wschodniej. Nasz kraj reprezentować będą wcześniej wybrani przedstawiciele służb, zatem jest to spotkanie robocze zamknięte. W SKRYTCE będą publikowane informacje z przebiegu tego spotkania. Zachęcamy do lektury.

**X rocznica REMBERTÓW wtorek 18<sup>30</sup> dnia 02.04.2002**

**WARSZTATY TRADYCJI IX - XII**  
**13 kwietnia 2002**  
**godz. 10**  
**ul. Wileńska 69 dom parafialny**  
**akredytacja 5 zł**

WARS	SAWA	PÓŁNOC
03.04 MICHAŁ	02.04 LOURD	01.03 ZA SZOPKĄ
10.04 FOKSAL	09.04 PRZEBUDZENIE	08.03 WIOSNA
17.04 POWIŚLE	16.04 WITOLIN	15.03 SAM I SWOI
24.04 WOLA	23.04 ISKIERKA	22.03 ZYGMUNT
	30.04 EMMANUEL	29.03 STRZEŻYZNA

Intergrupa **WSCHÓD** pełni dyżury w poniedziałki

## WIEŚCI Z INTERGRUP

**Intergrupa WARS** 01.03.2002. Obecnych 43 mandatariuszy. Z wpływów od grup po opłaceniu zaległych należności za Zdroje, Mityngi, Refleksje pozostało 750 zł. Została ta suma podzielona i wydatkowana : 250 zł - BSK, 250 zł - Region Warszawa, 250 zł - mityng wschodnioeuropejski. Dyskutowano na temat -czy na konferencję regionu wybrać lokal na Ostrobramskiej czy w Nadarzynie. Heniek udzielił informacji na temat prac komisji informacji publicznej. Staszek udzielił informacji na temat warsztatów tradycji z 23 lutego. Mirek z grupy Michał będzie kandydatem intergrupy Wars do służby w komisji informacji publicznej. Jacek z grupy Młodzi AA będzie kandydatem intergrupy Wars na Wschodnioeuropejski mityng służb AA. Informacje o tym gdzie aktualnie są klucze od lokalu na ul. Berezyńskiej należy kierować do zastępcy rzecznika intergrupy Jacka tel. 877 42 11,0602 761 051. Klucze rezerwowe -informacja u Mariana tel.794 03 67. **W Piastowie powstała grupa pomorna PIAST, mityngi w czwartki o godz.10<sup>00</sup> przy kościele parafialnym na ul. Krakowskiej.** Sekretarz Intergrupy WARS RYSZARD

**Intergrupa SAWA** 23.02.02. W spotkaniu wzięło udział 27 mandatariuszy. Wyśluchoano sprawozdań ze służb. Poruszono sprawę kwietniowej Konferencji; podkreślono jej wagę ze względu na ilość wybieranych służb i poinformowano o temacie: „I stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”. Zgłoszono kandydatów do służb: EMS - Marek Walizka; redaktor Mityngu - Sławek Sawa; zespół organizacyjny - Leszek gr. Przebudzenie; zespół ds.. ZK - Tadeusz gr. Lourdes; zespół ds.. Literatury - Piotr komputer. Kandydaty do komisji i na rzecznika zostaną przedstawione za miesiąc. Warsztaty 9-12 organizują grupy: Wiatraczna i Olszynka. Intergrupa czeka na chętnych do poprowadzenia warsztatów na Zlocie w Ryni. Zaapelowano o pisanie piciorysów do polskiego wydania Wielkiej Księgi.

**Intergrupa PÓLNOC** W spotkaniu w dniu 07.03. wzięło udział 22 osoby reprezentujące 19 grup. Omawiano Warsztaty Tradycji 5-8, które 9 bm. prowadzi Intergrupa, a także mityngi na Zlocie Radości, nad którymi opiekę objęła PÓLNOC (kilku przyjaciół zgłosiło akces do pomocy przy ich prowadzeniu). Do Intergrupy przystąpiła grupa AA JELONKI odbywająca swoje mityngi w Przychodni Rejonowej przy ul. Czumy 1, wszystkie **otwarte w piątki** o godz. **18<sup>00</sup>**. Do wyborów na najbliższej konferencji regionalnej zgłoszono tylko jedną osobę; do służby rzecznika regionu kandyduje Marek *Gargamel*. Służbę łącznika ds. punktu informacyjno-kontaktowego od kwietnia obejmuje Czarek (STRZYŻYNA). Większość grup była przeciw wnioskowi o zmniejszenie liczby osób uczestniczących w konferencji (delegaci intergrup zamiast mandatariuszy grup). Intergrupa w marcu zakończyła wpłaty na WEMS. Łącznie z grup i Intergrupy zebrano 840 zł.

**W kwietniu rocznice powstania będą obchodziły: SAM I SWOI (IV), OSTOJA (I).**

ści / !!! /, gdy aktywność w życiu wspólnoty AA, a z tym i zdrowienie, szybko odchodzą na plan dalszy. Choć wiem, że to jest tylko moja opinia to wiem również jak bardzo pragnę się tu mylić.

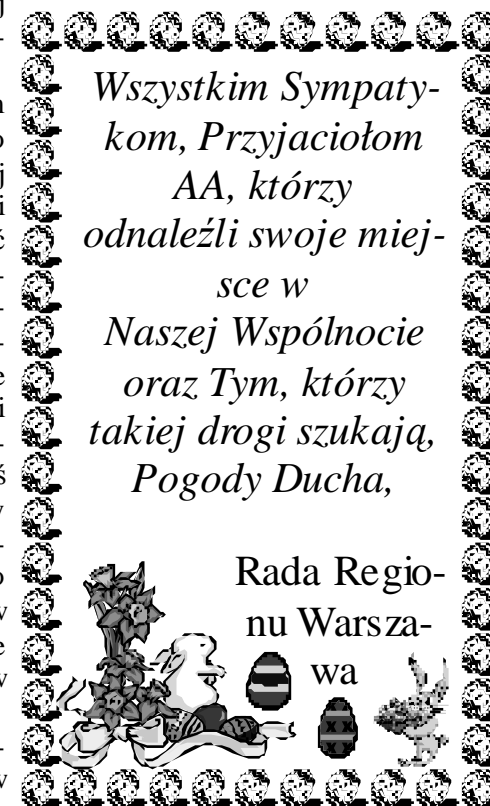
AA nie posiada funduszy, jej zasady nie pozwalają nawet na "obronę jej interesów", jest taką Sierotką Marysią wśród innych programów, które robią wokół siebie szum informacyjno - propagandowy i sprawiają, że zapraszani alkoholicy tracą orientację jakimi wartościami mają się kierować. Szczególnie dotyczy to anonimowości, samo wystarczalności, poszanowania Tradycji AA, stosunku do służb. Niektórzy potrafią podszywać się pod działalność wspólnoty korzystając z jej imienia, publikując własne numery telefonów jako wspólnoty AA.

Byłem też kiedyś na spotkaniu ze znanym lekarzem, który wśród wielu ciepłych słów o wspólnotcie AA powiedział coś mniej więcej takiego, że alkoholik lepiej trzeźwieje jeśli niesie posłanie AA i że zanim zacznie nieść posłanie, dobrze by było, aby się czegoś nauczył. Święte słowa i jak to często z alkoholikami bywa, również subtelny kłopot. Zamiast na mityngach AA zapoznawać się ze skutecznymi, sprawdzonymi sposobami życia w trzeźwości, przez służbę weryfikować wyobrażenia o sobie, odchodzą - i jakoś do tej pory trudno spotykać takich, którzy pogłębili swe wiadomości i czegoś się nauczyli. Jeśli już uda się którego spotkać, to okazuje się zbyt zajęty by uczestniczyć w życiu AA. Dobrze, jeśli jawnie nie okazuje pobłażliwej wyniosłości wobec członków AA i jej Programu.

Zrozumiałe jest, że wyliczanie niepowodzeń, nawet najbardziej skrupulatne, samo w

sobie w niczym AA nie pomoże, ale może nadchodzi czas, aby ponownie zwrócić się o pomoc do profesjonalistów. Spróbujmy zapraszać na nasze spotkania tych, których pomoc może być przydatna. Przestańmy ich edukować, bo pewnie tego nie potrzebują. Wyznajmy nasze bolączki a wierzę, że chętnych do pomocy szybko znajdziemy. Chyba jak nigdy potrzeba nam rozważań profesjonalistów, ich umiejętności dyskusji bez charakterystycznego dla alkoholików szaleństwa. Mam nadzieję, że już niedługo znajdziemy sposób dla współpracy, tym bardziej, że cel mamy jeden. Pomóc cierpiącemu.

Bamin



## Mityng się zaczął.

18 lutego miałem zaszczyt i niewątpliwą przyjemność brać udział w uroczystym mityngu mojej macierzystej grupy (IX rocznica powstania). Popatrzyłem po sali. Tyle znajomych twarzy, trzeźwych twarzy. Nie jestem sam - pomyślałem i jakoś tak ciepłej mi się zrobiło i jaśniej, i bezpieczniej. Przeczytane kroki i tradycje. Refleksje na bieżący dzień. Mityng się zaczął. Mam na imię i jestem... . Około sto razy usłyszałem to zdanie. Bez lęku i wstydu, z podniesioną głową po kolei mówiliśmy zdanie-klucz, które nas jednoczy i spina wielką Bożą klamrą. I wtedy już nie ja jestem, ale jesteśmy My, Anonimowi Alkoholicy. Jeśli boli, to mogę o tym powiedzieć i dostanę wsparcie. Jeśli jest radość, dzielę się nią szczerze. Jestem w miejscu gdzie zawsze będę wysłuchany. Gdzie jestem wśród swoich. Gdzie nikt mi nie zaproponuje „tego” co mogło by mi zaszkodzić. Systematyczny udział w mityngach, włączenie się w służby, praca ze sponsorem, czytanie literatury, otwarta głowa, przynoszą zdumiewające efekty. Czuję się trochę tak jak bym świat oglądał przez dokładnie umyte okno. To okno jest dopiero uchylone. Ale widok i tak jest imponujący. Jeszcze nie we wszystkim gotów jestem uczestniczyć, nie wszystko by mi służyło, ale przynajmniej nabrałem pewności, że to co w pijanym życiu było rozmyte i zamazane może być jasne i czytelne. Kiedy piłem cały system wartości był postawiony na głowie a ja każdą wskazówkę interpretowałem na opak. Kolory traciły swoją intensywność, potrawy nie miały smaku a każdy temat i tak się sprowadzał do jednego. Kiedy, gdzie i ile wypilem. Drugi wariant brzmiał

podobnie. Kiedy i gdzie będę pił. Bo co pił będę nie miało większego znaczenia. Liczyły się tylko „wolty” i ich ilość. Prymitywne to moje życie było, to fakt. Ale to, że mogę napisać w czasie przeszłym o moim płytkim, nędznym alkoholowym życiu jest dobre, jest budujące. Jest po prostu fajne. Dziś jest zupełnie inaczej. Spokojnie, wolno, skutecznie. Nikt mi nie mówi, że mam zapomnieć o przeszłości, to niemożliwe. Ja z przeszłości mam czerpać niczym z zasobnego banku. To co w tej chwili piszę o przeszłości nie jest odkrywcze. Przede mną znacznie mądrzej i trzeźwiej pisał o tym współzałożyciel wspólnoty Anonimowych Alkoholików Bill W. „W rękach Boga ciemna przeszłość jest największą wartością jaką posiadasz” – Wielka księga str. 109. Czytaj literaturę, czytaj literaturę, czytaj.. .Wieczorem jestem umówiony, że oddam gotowy tekst, który piszę w tej chwili koleżdze z redakcji MITYNGU!!!!. Kolejna okazja by pójść na mityng. Czy istnieje lepsze miejsce niż mityng na spotkanie dwóch alkoholików, którzy chcą trzeźwieć? Może istnieje, ale ja takiego nie znam. Więc do zobaczenia na mityngu.

Sławek Sawa.



jesteś w końcu gotowa poddać się swojemu przeznaczeniu?

Stara, konserwatywna część mnie, nie mogła przepuścić okazji do potargowania się o to, co chce. Pomyślałam: Może jeśli powiem - tak- stanę się sławną pisarką. Tak - powiedziałam. Nie - odpowiedział. Czy jesteś gotowa poddać swoje życie Bogu?

O ile często moja Siła Wyższa zwracała się bezpośrednio do mnie w moich latach trzeźwości, nigdy nie odnosiła się do siebie jako do Boga.

Na pewno ja nigdy jej tak nie nazywałam. Fakt, że teraz to się stało, silnie mną wstrząsnął. Jak mogłam się sprzeciwić. Tak - po prostu odpowiedziałam. Jestem gotowa.

Poczułam wtedy wspaniałe uczucie.

Było to tak, jakby całe moje ciało zostało opróżnione z tego, czego już więcej nie potrzebuje i natychmiast wypełnione czymś innym.

To uczucie światła i energii, rodzaj wywołującego mrowienie prądu przechodzącego przeze mnie.

Był to kolejny dowód na to, że cuda AA zawsze mogą się pogłębiać i krystalizować o ile nie piję, stosuję Kroki i ufam programowi.

Tak długo, jak jestem otwarta na prośby innych, przestaję stale kontrolować wyniki moich poczynań, podążam ścieżką, którą mi wyznacza moja Siła Wyższa - nazywajcie to Bogiem, Wyższym Porządkiem, duszą, siłą życia, czy jakkolwiek - jestem bezpieczna.

xxS



kę, że albo zginął w strasnym wypadku, albo był z kimś innym. Leżałam w łóżku z szeroko otwartymi oczami, trzepoczącym sercem, aż do chwili, gdy usłyszałam klucz w zamku.

Pewna noc zaczęła się typowo.

Obudziłam się zdając sobie sprawę, że nie ma go w domu i poczułam, jak napływa strach. Wtedy jednocześnie stało się coś innego.

Zrozumiałam, że nie muszę dalej postępować tą drogą. Nawet nie myśląc o tym co robię, powiedziałam, właściwie nie do „Boga”, ale też na pewno nie do samej siebie, „*Cokolwiek się stanie, pozwól mi to zaakceptować*”. Natychmiast przeszła po mnie fala spokoju. Panika się ulotniła. Wiedziałam ze środka swej istoty, że czułam się dobrze. Byłam trzeźwa i nie zamierzałam pić w tej sytuacji. Zaufałam - czemuś. Zasnęłam.

Było to szesnaście lat temu. Gdy obudziłam się następnego ranka wiedziałam, że w końcu przeszłam Krok Trzeci i byłam wypełniona radością. Krok Trzeci dalej objawiał się w moim życiu na sposoby, które są nawet głębsze i bardziej zadziwiające, gdyż jak obiecuje „12x12”, „...kiedy włożyliście klucz dobrych chęci do zamka i uchyliliście choć trochę drzwi, przekonaliście się, że zawsze można je otworzyć jeszcze szerzej”. Wkrótce po „ośnieniu” tej nocy, zerwałam z człowiekiem, z którym żyłam. Kilka lat później poślubiłam innego, którego spotkałam w AA. Utrzymywałam trzeźwość, chodziłam na mityngi. I co interesujące, trzymanie się ścieżki duchowej stało się dla mnie coraz bardziej ważne.

W przeciwieństwie do obaw, że Krok Trzeci skaże mnie na życie pełne oddania i samopoświęcenia, stwierdzam, że pozwolił mi na myślenie i działanie wedle moich najprawdziwszych chęci. Moja praca, która polega na oprowadzaniu wycieczek niesłyszących, pomaga ludziom odnajdywać duchowość i związki z naturą. W tej drodze, moja własna podróż miała wiele dopływów. Jednakże w końcu cały proces sprowadza się do Kroku Trzeciego. Jestem trzeźwa. Poddaję moją wolę i życie opiece Boga tak, jak pojmuję tę mądrą i promieniującą istotę, która objawia się w mojej własnej duszy.

Jest jeszcze jedno w tej opowieści. Wadą charakteru, z którą walczyłam przez lata, była gorzka zazdrość w stosunku do innych pisarzy, których postrzegałam jako odnoszących większe niż ja sukcesy. Pracowałam ciężko, aby odpuścić ten chroniczny ból, ale bez rezultatu. Kilka tygodni temu prowadziłam sesję, w trakcie której ujrzałam, jak życzliwość zabiera ode mnie zółć zawodowej zazdrości. Umieszcza ją w ziemi, gdzie się rozpuszcza i staje nieszkodliwa.

Parę dni później mój młody pasierb zadzwonił, żeby mi powiedzieć, że jego pierwszą książkę zatwierdzono do publikacji. Czekałam na ukłucie zazdrości, ale zaskakująco, nie czułam niczego poza radością z jego sukcesu. Następnego dnia zastanowiłam się nad tym zjawiskiem jadąc autostradą.

Myślałam o tym, że zmiany wewnętrzne przychodzą tylko wtedy, gdy jesteśmy na nie naprawdę gotowi. I wtedy usłyszałam, bardzo wyraźnie, głos: Czy

## Kto szklanki myje?

Rzadko się zdarza, że ten zapije, kto szklanki myje. W tym powiedzeniu łatwo można zobaczyć, jakie znaczenie w utrzymaniu trzeźwości ma służba, i że w AA, wszystko zaczyna się w grupie. Swoją pijacką karierę zacząłem parę lat wcześniej zanim postanie AA dotarło do Polski - jeszcze w 1966r. Oczywiście więc, że w tym czasie nic jeszcze nie wiedziałem o AA i ta wiadomość wcale nie była mi potrzebna. Innym jednak była. Siła Wyższa zatroszczyła się o nich, choć pewnie już pomyślała i o mnie. Tak więc, kiedy prawie 30 lat później potrzebowałem pomocy, AA w Polsce i Warszawie było już gotowe. Mogło mnie przyjąć. Mogłem jeszcze raz zacząć nowe życie. Najpierw jedyną rzeczą, która się liczyła, to była moja trzeźwość: dzień po dniu - pragnienie i odpór, walka i radość. To piękne czasy, kiedy stopniowo stawałem się zdolny do życia, ale tym razem bez alkoholu. Szybko zostałem całkowicie pochłonięty realizacją aowskiego stylu życia. Zacząłem zastanawiać się, jak ta wspólnota jest zbudowana, jak działa. Zacząłem czytać i zadawać pytania. Większość odpowiedzi otrzymywałem spotykając się z przyjaciółmi z grupy, niedaleko miejsca pracy. Kiedy pierwszy raz przyszedłem na mityng, byłem przekonany, że są tam szefowie, ale dosyć szybko zobaczyłem, że nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami. Nie mieliśmy zbyt dużego doświadczenia w grupie, ale na szczęście brak doświadczenia nadrabialiśmy zapalem. To właśnie w niej powstały pierwsze, nieśmiałe myśli o współdziałaniu praskich grup, nowej intergrupie, regionie, warsztatach czy innych działaniach wspólnoty. W nich dowiedziałem się, że najważniejszą sprawą w działaniu grupy jest nasze wspólne dobro, oraz że zbiorowa świadomość powinna być kierowana przez sumienie, jakie potrafimy uformować korzystając z doświadczenia poprzedników. I to jest klucz do trzeźwości zarówno w grupie jak i dla każdego z osobna. Podobnie jak inne grupy, uczestniczyliśmy w życiu wspólnoty, dzieliliśmy się doświadczeniem Kroków i Tradycji, Trzeźwości i Jedności. Wiadomo, że tak jak ryba do życia potrzebuje wody, tak alkoholik chcący zachować trzeźwość - wspólnoty AA. Byliśmy we wspólnocie i czuliśmy się szczęśliwi a mimo to ktoś ciągle z naszej grupy ubywał. Szybko pojęliśmy, że nasze szczęście nie potrwa długo, jeżeli zapomnimy, że uczestnictwo we wspólnocie posiada jeszcze jedną stronę, która spina wszystko razem. Jest to osobisty udział w służbie. Początkowo korzystałem ze wszystkiego, co tylko mogłem uzyskać. Mityngi już były, ktoś je prowadził, przywitał mnie u progu, przyjacielsko poklepał po plecach, przygotował miejsce i napoje, ktoś zatroszczył się o literaturę AA, spis adresowy grup, ktoś przekazał wiadomości z intergrupy i życia AA. A ja co? - Miałem tu zamiar opowiedzieć o służbach, które pełniłem, o walorach, które pełniąc je uzyskałem, ale pomyślałem sobie, że na tym zakończę. W końcu, każdy może sam sobie odpowiedzieć na postawione pytanie, może pomyśleć co to znaczy, gdy w deszczowy wieczór potrzebujący pomocy napotka zamknięte drzwi mityngu. To prosty przykład co znaczy służba. I gdzie ona się zaczyna.

M..

## WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW TRADYCJI I-IV NA TEMAT I TRADYCJI

- Przestrzeganie zasad, czyli w naszym przypadku 12 tradycji jest gwarantem normalnego funkcjonowania AA a tym samym zdrowieniem każdego z nas. Dopuszczalne są tarcia aby wypracować zdrowe zasady zdrowienia. W jedności siła!
- Jedność- docelowa więź, jak o tym pisać? Szukając podobieństw, służąc. Jednoczyć, unikać plotek, ocen, krytyki.
- Jest to moja Tradycja Miłości, tolerancji, przynależności, akceptacji. Tradycja więzi, pomocy, siły, a bardzo ważna jest służba dla drugiego, ja nie jestem najważniejsza.
- Dzielenie się sobą swoimi dobrymi i złymi cechami charakteru. Uczenie się miłości i akceptacji do siebie poprzez akceptacje i pokorę w słuchaniu wypowiedzi innych i możliwości odkrywania siebie. Jeżeli ja potrafię akceptować siebie, to daję innym życie!
- Podejmując funkcje włączyłem się w tryby AA. Tu nauczyłem się dyscypliny i bezinteresownego służenia grupie. Dobro wspólne jest dla mnie ważniejsze niż moje osobiste ambicje (choć nie piję parę lat staram się przestrzegać tradycji).
- Jestem jak palec u ręki, pięć palcy daje pięść, czyli siłę we wspólnocie. W pojedynkę nic nie zrobię.
- Istotą ewolucji i przetrwania jest dostosowanie się.
- Na terapii nauczyłem się że jestem najważniejszy. Teraz wiem że ważniejsze ode mnie jest sumienie grupy a jeszcze ważniejsze AA jako całość. Sam wiem co mogą wymyślić-wspólnocie czuję się bezpiecznie, nawet mogę się pomylić, ale ktoś zawsze to zobaczy może mi pokazać.
- Dzięki że istnieją grupy bo dzięki temu nie piję i czuję się bezpieczny. Jeśli ja będę dbał o dobro grupy to ja będę trzeźwał. Denerwuje mnie gdy na mityngu jest za dużo o Bogu chrześcijańskim.
- Kiedy przyszłam do AA dostałam bardzo dużo ciepła i zrozumienia od ludzi z tym samym problemem. Po jakimś czasie poczułam chęć podzielenia się tym ciepłem z nowo przybyłym. Niestety, kiedy chciałam podejść i poklepać go (czy ją) po ramieniu czułam opór wewnętrzny. Sama nie wiem, kiedy powoli, powoli zaczęłam zbliżać się do ludzi z mojej grupy. Częściej zabierać głos, dzielić się doświadczeniem a później dawać ulotki, zagadywać nowych i uśmiechać się do nich. Niedawno koleżanka z AA podziękowała mi za ciepło które jej okazałam i za słowa, które wypowiedziałam jakiś czas temu. Było mi bardzo miło choć nie pamiętam, żebym zrobiła, czy powiedziała coś szczególnego.

*PS. Ze względu na wielką chęć podzielenia się swoim doświadczeniem przez uczestników warsztatów będziemy przedstawiali je również w kolejnych numerach biuletynu.*

## Kłopoty Trzeciego Kroku.

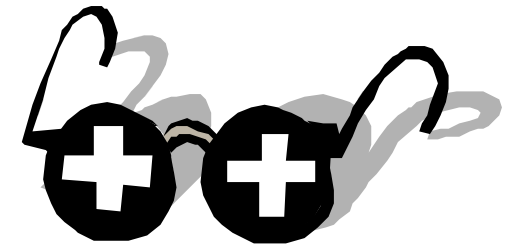
Byłam jednym z tych nowicjuszy AA, których drażniły „sprawy z Bogiem” w Dwunastu Krokach.

Myślałam, że wiara w Boga jest poniżej mojej godności. Jako niedojrzała alkoholiczka świeżo po dwudziestce, zostałam zainspirowana egzystencjalizmem, filozofią, która rozważa rolę pojedynczego człowieka, samotnego w tym absurdalnym świecie.

Egzystencjalizm wydawał się uszlachetniać moje poczucie izolacji i wyjątkowości. Nadawał rodzaj tragicznego wzruszenia pijackiej impulsywności, którą lubiłam uważać za akt wolnego wyboru. Gdy przystąpiłam do Anonimowych Alkoholików, desperacko chciałam przestać pić i odmienić swoje życie.

Byłam przy tym całkiem pewna, że nie potrzebuję pomocy „Boga”. Jednakże, nawet podczas moich pierwszych dni w AA, obawiałam się szukania dziur w programie, żeby już nie powiedzieć rozdarcia całej tkaniny. Podejrzewałam, że gdybym sobie pozwoliła na uczynienie choćby jednego wyjątku - takiego, jak stwierdzenie, że mogę pominąć "Boże Kroki" - mogłabym się otworzyć na usprawiedliwienie picia. Stąd też stwierdziłam, że muszę znaleźć sposób życia w zgodzie z całym programem AA, włączając w to Boga. Ale co oznaczał Krok Trzeci? „Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy”. Jak do licha człowiek może podjąć taką decyzję? Poddanie woli i życia brzmiało jak niezwykle skomplikowana procedura.

A nawet, to czy potrafię wymyślić,



jak to się robi?. Co się ze mną stanie, gdybym się zgodziła? Martwiłam się, że wypełniając wolę Boga, będę robić coś wielkiego i pełnego samopoświęcenia, tak krańcowo mi odmiennego. „12 x 12” powiada, że jedyną rzeczą potrzebną do zrobienia Kroku Trzeciego jest „klucz dobrych chęci”. Myślałam, że byłam chętna.

Wyobrażałam siebie jak trzymam ten nieuchwytny „klucz”, czekałam na przeobrażenie i ... niczego nie czułam. Wielka Księga porównywała świadomość Siły Wyższej do przepływu elektryczności, ukrytej w instalacji domowej. Lecz ja nie byłam w stanie ani poczuć tej siły, ani znaleźć przełącznika, który by ją uaktywnił w moim życiu. Jednak klucz w końcu się przekreślił. Elektryczność popłynęła, w sposób tak spokojny i prosty, że świadomie nigdy bym sobie łatwiej tego nie mogła zażyczyć. W pierwszym okresie trzeźwienia żyłam przez kilka lat z pewnym mężczyzną.

Nasze stosunki pogarszały się, a moja trzeźwość tylko pogłębiała problemy. Czuł się zagrożony moim powiększającym się wspieraniem o AA, a ja się czułam niezręcznie z jego dalszym piciem. Budziłam się w środku nocy stwierdzając, że nie wrócił do domu i wpadałam w podwójną pani-

## Bywa i tak

### PIERWSZY ROK W AA

Jak każdy z nas szłam na ten PIERWSZY mityng bardzo skurczona wewnątrz. Bałam się. Szłam jakby opłotkami, zastanawiając się co będzie - jak spotkam tam kogoś znajomego?

Jednak olśnienie! - przecież jeżeli tam będzie ktoś znajomy, to znaczy, że ma ten sam problem, że pije. Nie mam więc czego się bać.

I znowu myślenie - jak oni zareagują? Co ja im powiem?

Raz „kocie śmierć”. WCHODZĘ. Dziwne...? - nikt specjalnie się na mnie nie patrzy?

ONI - stoją w grupkach rozmawiają, śmieją się, żartują, wspominają... a ja gdzieś z boku sama. Zazdroszczę im. Jednak po chwili ktoś mówi cześć, ktoś inny siadaj tu, ktoś inny pyta kawa, herbata?

Rozpoczyna się mityng.

Ktoś zaskakująco dla mnie szczerze mówi o swoim picciu i o trzeźwieniu. Dla mnie szok. Ja swoje pijaństwo zawsze chciałam ukryć. A oni mówią o kacu, o swoim upodleniu, o tym, że kradli, oszukiwali, o swojej nieuczciwości, o problemach z seksem?

Widzę eleganckiego faceta, który opowiada jak leżał zaszczany, zarzygany gdzieś na klatce schodowej. Widzę ładną, czystą, sympatyczną kobietę, która opowiada o tym jak

przyjmowała pijaną gości w brudnym szlafroku i czuła się wtedy gwiazdą.

Ale to przecież... nie JA. Mnie to nie dotyczy.

Zaczęłam jednak w miarę regularnie chodzić na mityngi. Poczulałam się silna. Chyba mogę jeszcze raz spróbować napić się.

Napiłam się.

Znowu się trzęsę.

Jestem zła na siebie, na cały zły świat.

Mam o ogromnego kaca.

To znowu SOBIE zrobiłam krzywdę. A może było mi to potrzebne?

Znowu zaczęłam jednak w miarę regularnie chodzić na mityngi. Poczulałam się silna. Chyba mogę jeszcze raz spróbować napić się.....

Teraz już wiem, nie odejdę ze Wspólnoty AA.

Pamiętam, że DZIŚ NIE PIJĘ.

Kto w tym wszystkim najwięcej stracił?

Minął właśnie rok od mojego pierwszego mityngu

(P.S. Informacja od redakcji - autorka jest nadal z nami, a z nią nadal dzieje.)



### 7 Krok *Zwróciliśmy się do niego w pokorze, aby usunął nasze braki.*

#### Każdy ma swoje miejsce

Trudno było pogodzić się ze sposobem usunięcia wad charakteru, o których mówi się w "12 Kroków i 12 Tradycji".

To chyba bardziej bolesne i przykre niż wyrwanie zębów; ale co zrobić, gdy wszystkie są wyrwane? Nawet nie mam pojęcia czym jest wada. A więc jak zrobić 7 Krok by to miało sens i pozwoliło zmienić moje życie? Przynajmniej na razie zostawiłem spojrzenie na wady, jako na "Grzechy Śmiertelne" i zacząłem widzieć, że nasza literatura w inny sposób opisuje błędy charakteru.

Musiałem znaleźć sposoby by w życiu korzystać ze zmian, do jakich zachęca AA. Szczególnie rozważam, co stanie się ze mną, gdy będę czynny dla innych. Kiedy stawiam sobie to pytanie, to słowo Billa W. "bezużyteczny" istotnie staje się dla mnie bardzo osobiste.

Co mnie staje na przeszkodzie w relacjach z innymi, co utrudnia być użytecznym? Zanim będę "pokornie prosić" Boga by usunął moje wady, muszę wiedzieć, co, w oparciu o moje doświadczenie, te słowa znaczą dla mnie. W kroku 7 zobaczyłem, jak niewłaściwe użycie naturalnych pragnień czyni mnie nie-szczęśliwym i bezużytecznym.

Aktywność w AA, pozwoliła usunąć to straszne uczucie izolacji, o której tak wiele mówimy. To niezmiernie ważne doświadczenie dla osoby, która od dzieciństwa żyła w depresji.

Początkowy kontakt ze światem rzeczywistym oznaczał stawanie się aktywnym w grupie ale był to również emocjonalny kołowrotek. Nigdy nie potrafiłem być członkiem czegośkolwiek i stąd wybuchły moje zawirowania.

Powstające konflikty uczyły mnie szybko i boleśnie świadomości wielu spraw, przed którymi uciekałem lub które ukrywałem przez całe życie. To strach i egoizm wypaczył moje pragnienia seksu, ludzi i bezpieczeństwa. Teraz, powoli, aura tajemnicy, która otaczała "braki mego charakteru" odchodzi. Np. proszę o pomoc, aby w sposób bardziej świadomy i odpowiedzialny wyrażać swój ciąg seksualny, a nie myśleć tylko w kategoriach usunięcia pragnienie żądy. Nie proszę Boga by zabrał złość z mojego życia. Proszę, by pokazał, jak najlepiej ją wyrazić lub pozwolić jej odejść. Można zaryzykować twierdzenie, że na pewno nikt nie chce doznawać zazdro-



ści. Co dobrego może wynikać z pragnienia czegoś, co mają inni?

Ale ja, gdy byłem nowy, zazdrościłem ludziom z długim okresem trzeźwości. Zazdrościłem, bo byli spontaniczni, potrzebni, a najbardziej to to, że byli lubiani. Tu właśnie powstawała zawiść, o której przedtem wspominałem.

Co z tym zrobiłem? Czy tylko usiadłem z tyłu siejąc nienawiść do ludzi, którzy byli użyteczni i efektywni w AA?

Dopiero kiedy byłem w stanie przyznać się do przyczyny mego złego samopoczucia, przysłała ochota do zmiany. Wtedy zacząłem pokornie prosić. Bez tych chęci zamieniłbym się pewnie w wiecznie krwawiącego diakona biegającego w kółko, próbującego zmusić ludzi do patrzania na wszystko tak ja ją.

Oczywiście z tymi chęciami zwlekałem kilka lat, aż wynik był taki, że kolejny raz stawałem się znudzony i samotny. Dopiero bieganie za sprawami, które są ważne w AA, pozwoliło zobaczyć, że aktywność nie tylko wiąże się z tym, co dzieje się zewnątrz, dookoła mnie, ale również odnosi się do tego, co dzieje się wewnątrz mnie. Czy potrafię już być człowiekiem wśród ludzi, przyjacielem wśród przyjaciół? Może "aktywny" to znaczy - wziąć dzisiaj wolny wieczór od mityngów i zostać w domu z dobrą książką lub przyjacielem.

Może moja grupa poradzi sobie beze mnie przez jeden dzień. Może "życie na wysokich obrotach" jest wadą, może to również wada charakteru.

Wydaje mi się, że nie trzeba wszystkiego usuwać w całości ale wystarczy sto-

nować i ukierunkować na nowo.

Moje defekty są granicami właśnie tego, do czego jestem zdolny. Zdolny w danym momencie.

Są granicami, które nieświadomie stały się barierami.

Może za bardzo mnie obchodzi, jak ludzie mnie widzą. Ale gdyby mnie nie obchodziło, co mogą pomyśleć, to nie miałbym po co się zmieniać - żadnego duchowego celu. Może złość jest wątpliwym luksusem, może rzeczywiście jest ludzką emocją, której zawsze bałem się i unikałem. Ale może moja złość nie musi wcale być usunięta, a tylko doprowadzona do rozsądnego umiaru w naszym duchowym celu poprawienia relacji z innymi. Patrząc w ten sposób łatwiej poprosić o pomoc przy odpowiedzi: czy złość wyrazić czy zostawić?

Dzisiaj 7 Krok ma dla mnie ogromne znaczenie. Bazuje na doświadczeniu.

Mogę go swobodnie i entuzjastycznie wskazać innym, bez tego uczucia mdłości, które kiedyś miałem przy jego omawianiu. Nie rozumiem go jako kroku, który mówi o usuwaniu czegoś ale o realizacji poprawy.

To ja jestem tym, który musi być gotów do zmian i ja muszę sobie wystarczyć.

A Bóg? - Pewnie cieszy się ze mną każdym nawet najmniejszym sukcesem.

W tym procesie duchowej odnowy, który nazywamy Krokiem 7, każdy ma swoje miejsce.

xxx Sawa.

## Powiatka alkoholczo-mate matyczna.

Działo się to w środowisku niepijących alkoholików. Usłyszałem fragment rozmowy, w której jeden kolega dzielił się z drugim doświadczeniem, że  $2+2=6$ .

Szlag mnie trafił. Co za brednie. Jak on tak może mówić?. Przecież to oczywista bzdura. Czy ten człowiek nigdy nie chodził do szkoły? Czy alkohol tak mu wypłukał rozum, że teraz wygaduje takie brednie? Choć nikt mnie nie prosił o opinię ani wyjaśnienie, zatrzymałem mówiącego kolegę aby powiedzieć mu, co ja o nim myślę, wykazać, że on nie ma racji, że to co on mówi, to czysty nonsens.

Kolega wydawał się zaskoczony moją nagłą napaścią. Próbował wyjaśniać, że coraz częściej on sam ma wątpliwości czy jego wiedza jest właściwa, bo przecież w życiu niezbyt ciekawie mu się powodzi. Nie chciałem słuchać jego opowieści, i w tym momencie sam szybko przyjąłem na siebie rolę wykładowcy. Tłumaczyłem jak dziecku, że  $2+2=5$ . Potwierdza to oczywiście całe moje doświadczenie życiowe, jestem z tego wyraźnie dumny. ( ale dlaczego zostałem alkoholikiem? - pytanie redakcji )

Dziwiłem się tylko, że rozmówca jakoś ciągle pozostawał nie przekonany i nie wykazywał spodziewanego aplauzu dla mych wyjaśnień, choć jednak powoli, razem, dochodziliśmy do wniosku, że  $2+2$  na pewno nie jest 6. I wtedy zupełnie nieciekawie zrobiło się, gdy do dyskusji powrócił drugi kolega.

Aż byłem zaskoczony jego zaciekłością. Jego stanowisko, że sumą dwóch dwójek może być tylko trójka, sprawiło, że już niczego nie byłem pewien. Walka na argumenty doprowadziła atmosferę dyskusji do wrzenia. Nie mogłem patrzeć na nich ani na kogokolwiek, czułem się wyczerpany. Gdy dotarło do mnie, że nikogo nie przekonam do swoich poglądów, zadałem sobie pytanie, czy chociaż to co ja wiem, jest w jakiś sposób poprawne. Nie było. Dopiero wtedy zobaczyłem, że już od dawna wokół mnie są inni koledzy.

Nie brali udziału w naszej kłótni, ale z uśmiechem i zyczliwością zachęcali do przyjęcia sprawdzonego, uzdrawiającego działającego wyniku. Wreszcie cud zaczął działać dla mnie.

M..

