

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA 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 poniedziałek godz. 18⁰⁰
02-672 WARSZAWA ul. DERENIOWA 12 DOM PARAFIALNY

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

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

INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰
03-416 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17

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. BEREZYŃSKA 17

ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

Spotykają się w PIK, Warszawa ul. Berezyńska 17, lokal nr 10.

ds. **FINANSÓW** czwartki godz. 18⁰⁰.

ds. **INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI**
oraz ds. **INTERNETU** pierwszy czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17³⁰

RADA REGIONU AA WARSZAWA

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRZECIĄ SOBOTĘ – miesiąc nieparzyste godz. 16⁰⁰

03-904 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 15.11.2003

KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 18.X.2003r. W SIEDLCACH

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@op.pl

lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury

w każdy wtorek i czwartek w godz. 17⁰⁰- 20⁰⁰ ul. Berezyńska 17.

PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz 16⁰⁰-21⁰⁰ Warszawa ul. Berezyńska 17 **tel. 616-05-68**

Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa **WSCHÓD**

Wtorki - dyżury pełni Intergrupa **SAWA**

Środy - dyżury pełni Intergrupa **WARS**

Czwartki - dyżury pełni Intergrupa **MOKOTÓW**

Piątki - dyżury pełni Intergrupa **PÓLNOC**



mityng@op.pl

MITYNG

Biuletyn Regionu Warszawa

NUMER 10/76/2003

PAŹDZIERNIK 2003

Konferencje, Konferencje...

Tematem X Konferencja Służb AA Regionu Warszawa była „Służba mandatariuszy w grupie jako niesienie powołania”. Tematy kolejnych Konferencji to:

XI - „Służba drogą do pokory i odpowiedzialności”,

XII - „Praktyczne poszanowanie 12 Tradycji AA jako sposób działania służb, oraz droga osobistego zdrowienia, czyli Pokora i Odpowiedzialność w działaniu”,

XIV - „Pokora”,

XV - „Zaufanie w służbie”,

XVII - „... i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach”,

XVIII -

„Samowystarczalność, współpraca i nie łączenie się”,

XIX - „Nasz główny cel”.

Tematem zbliżającej się XX Konferencji Służb AA Regionu Warszawa będzie - „Służba - spuścizna III Legatu”.

Czy już się przygotowałeś do Konferencji?!



MITYNG 10/76/2003 - DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO



Trudne początki

Mam na imię Beata i jestem alkoholiczką. Z uwagą przeczytałam wczorajsze posty na AA24H (Edwin czytam zawsze Twoje posty do końca), czytałam też posty na grupie kobiecej, zaskakujące, ale we wszystkich postach wyczytałam jedno, ja też na początku nic nie rozumiałam, nie rozumiałam, ja też na początku miałem wątpliwości, miałem. Ja też na początku”. I dodaje mi to otuchy, że nie jestem sama ze swoimi wątpliwościami, że prawie wszyscy na początku je mają, czyli czytam w tych postach siebie i myślę sobie: skoro ktoś też nic z tego wszystkiego nie rozumiał, a teraz rozumie, to może i mi się uda, może nie trzeba tyle myśleć, a coś tam przyjdzie samo, że trzeba dać sobie czas, że może skupić się na dzisiaj, na dniu obecnym, że może trochę cierpliwości (zupelny jej u mnie brak). W każdym razie dziękuję, za posty zwłaszcza weteranom, którzy rzadko się czasem odzywają, a przecież ich wypowiedzi dla nas nowicjuszy są tak cenne. Lubię też czytać posty osób, które mają krotki okres niepicia, odnajduję w nich swoje wątpliwości. Okres, który już przeszedłam to bunt przeciw wszystkiemu co ma związek z trzeźwieniem, okres uzalania się nad sobą, okres pragnienia, żeby wszyscy głaskali mnie po głowie, okres wewnętrznej samotności, wewnętrznego załamania. Tak miałam i droga, aby mieć to za sobą jest prosta, wystarczy bardzo chcieć nie pić, dla siebie nie dla męża, dzieci, pracy, mamy, tylko dla siebie chociaż na początku każdy powód jest dobry żeby nie pić (i każdy jest dobry, żeby pić - wybór należy do mnie), a reszta przychodzi sama powolutku, po troszku, po kawałku. Były w moim życiu straszne stany, gdy wracałam z córka i nie mogłam utrzymać równowagi bo taka byłam pijana i wydobyć z siebie słowa nie mogłam, bo zamiast mówić bełkotałam, nie wiem po cholerę w ogóle z nią szłam (poczucie obowiązku mam strasznie zakodowane), ale i tak uważam, że jestem z tych osób, dla których dno trzeba było podnieść i na początku pytałam siebie. Po co mi AA? Jakikolwiek i realne i netowe? Przecież ja mimo wszystko tak nisko nie upadłam. Pamiętałam o złych rzeczach, ale one się zacierały, abstynencja wymuszona esperalem je zacierała, bo musiałam rok za rokiem być trzeźwa, a wtedy poczucie obowiązku jest we mnie jeszcze większe. Moja praca wykonana, w chacie czysto, obiad zrobiony, dzieci czyste i ja bardzo dużo czasu poświęcałam dzieciom zawsze. Nawet jak piłam, to po dniu picia, gdy miałam poczucie winy, to dawałam z siebie dwa razy tyle, aby zagłuszyć wyrzuty sumienia. No może nie na drugi dzień, ale po odchorowanym kacu. Ja naprawdę potrafiłam siedzieć synem siedzieć po pięć godzin i słuchać, jak się na głos uczy, bo mnie o to prosił (mamo, jak będę sam się uczył to usnę, takie to nużące). Ja swoje dzieci nauczyłam jeździć na rowerze, nauczyłam je liter zanim poszły do szkoły, grać w badmintona, liczyć, wiele rzeczy, nawet wtedy, gdy piłam. Nie miałam ciągów po kilka tygodni, miesięcy. Najdłużej zdarzało mi się pić trzy albo cztery dni, potem przerwa(tydzień – wyrzuty sumienia) i znów dwa dni i znów przerwa czasem dwa tygodnie, ale wiedziałam, że nie mam kontroli zawsze sobie obiecywałam tylko jedno piwo! Tylko jedno drugiego nie ruszę! Gdy pierwsze się kończyło byłam wściekła na siebie, że mogłam kupić dwa i wychodziłam do sklepu

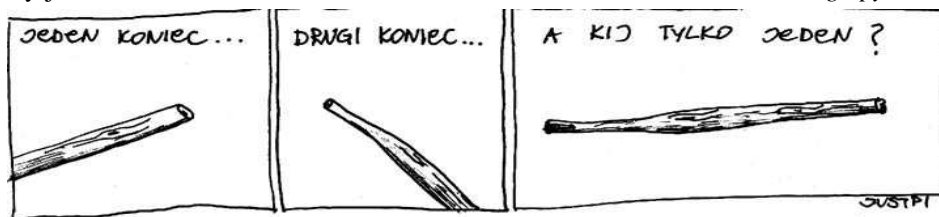
Jeśli jest w naszym Regionie coś, o co chciałbyś zapytać, to przyslij swoje pytanie na adres mityng@op.pl, a postaramy się na nie odpowiedzieć.

Redakcja

PROTOKÓŁ ze spotkania Intergrupy AA „Atlas” w dn.17.08.2003r w Mordach

1. Spotkanie prowadził Rzecznik Jurek. Rozpoczęto je odczytaniem Tradycji AA. Przed spotkaniem omawiano VIII Tradycję AA. 2. Omawiano sprawy związane z organizacją Złotu Radości w Serpelicach w dniach 12-14.09.2003r. Przedłużono termin zgłaszania się osób chętnych do 01.09.2003r. Ustalono iż w związku ze zbyt małą liczbą chętnych, zaproszenia zostaną skierowane szerzej np. do AA z Warszawy. 3. W związku z tym, że Marek Zastępca Rzecznika Intergrupy nie uczestniczy w jej spotkaniach i nie ma z nim kontaktu, przeprowadzono wybory do tej służby. Zgłoszono czterech kandydatów. Dwóch nie wyraziło zgody na kandydowanie. W związku z tym przegłosowano dwie kandydatury: Andrzeja z Siedlec i Artura z Siedlec. Większością głosów wybrano Artura z Siedlec do pełnienia służby Zastępcy Rzecznika Intergrupy AA „Atlas”. 4. W sprawie organizacji Konferencji Regionalnej w Siedlcach w dn. 18.10.2003r omawiano sprawę zgłoszenia kandydatów do służb Regionu AA Warszawa. Ze względu na brak osób chętnych zdecydowano nie zgłaszać nikogo. 5. Nadal nie ma osoby chętnej do pełnienia służby łącznika intergrupy ds. Zakładów Kamych. Jeśli nikt z zewnątrz nie przychodzi na mityng w Zakładzie Karnym w Siedlcach wówczas mityng nie odbywa się. Konieczny jest większy udział AA z zewnątrz w tych mityngach. Jeśli sytuacja nie ulegnie zmianie grupa AA „ Szansa” może nie przetrwać. 6. Informacje ze służb i grup: - Poprzedni skarbnik Intergrupy Zbyszek nadal nie rozliczył się z pieniędzy Intergrupy. - W grupie „Pierwszy krok” z Siedlec odbędą się wybory Skarbnika, gdyż dotychczasowy nie pojawia się na mityngach. - W grupie „Otwarte drzwi” z Siedlec odbędą się wybory Rzecznika - Jurek z Siedlec poruszył sprawę udziału w mityngach AA osób uzależnionych od Internetu. Przypomniano, że jedynym warunkiem przynależności do AA jest chęć zaprzestania picia (nie: palenia, zażywania, czy korzystania z komputera). Osoby takie powinny szukać pomocy we wspólnotach bardziej odpowiadających ich uzależnieniu. Oczywiście nie dotyczy to osób wielouzależnieniowych, czyli alkoholików jednocześnie uzależnionych od innych środków, którzy mogą brać udział w mityngach AA na normalnych zasadach. W spotkaniu Intergrupy wzięło udział 16 osób z następujących grup: Metamorfoza-Siedlce, Otwarte Drzwi-Siedlce, Świt-Siedlce, Odrodzenie-Mordy, Niespodzianka-Sokołów Podlaski, Ankra-Siedlce, Pierwszy krok- Siedlce, Janka-Węgrów. Następne spotkanie Intergrupy odbędzie się w dniu 14.09.2003r o godz. 10 00 w Domu Rekolekcyjnym w Serpelicach. Rozpocznie je omawianie tradycji IX AA.

Sekretarz Intergrupy Darek



Raport ze spotkania Intergrupy „Mokotów” w dn. 25.08.03r. Spotkanie rozpoczęło tekstem „Jestem Odpowiedzialny”. Pierwszym punktem spotkania były relacje i dzielenie się doświadczeniem przez mandatariuszy w niesieniu posłania przez ich grupy. Odczytano i omówiono VIII Tradycję. Dyżury w PIK we czwartki w godz. 16⁰⁰ – 21⁰⁰; 04.09 – „Usynów”, 11.09 – „Raj”, 18.09 – „Właśnie Dzisiaj”, 25.09 – „U Tomasa”. Wybrano nową skarbniczkę Intergrupy – została nią Kryśia. Podziękowania, dla poprzedniej skarbniczki Eli za długie, sumienne i pełne oddania pełnienie służby, od całej Intergrupy. Wniosek rzecznika Intergrupy Walka o dokładne zapoznanie się przez mandatariuszy z Kartą Konferencji Regionu Warszawa. Jest planowane jej omówienie na następnym spotkaniu.

Sekretarz Intergrupy – Tadek.

i kupowałam trzy, żeby tyle nie wychodzić, żeby sklepowe nic nie podejrzewały, ale kończyły się te trzy i ja już machałam ręką (bezsilność) „I tak już dziś piłam - to teraz nie ma znaczenia, czy te trzy jeszcze wypiję, czy nie: „I tak dzisiejszy dzień na straty” I do drugiego sklepu, żeby nie do tego samego i kolejne trzy piwa, albo cztery. Dwa od razu chowałam, bo wiedziałam, że pójde spać, więc musiałam mieć ten komfort psychiczny, że MAM jak się obudzę. Jak sobie przypomnę w jakie ja miejsca nie chowałam. Jak mój mąż robił generalny przegląd, to nawet na korytarzu potrafiłam chować (mieszkam w 10 piętrowcu) w różnych skrzynkach. Czasem mi się zdarzało, że po 8 miesiącach znajdowałam alkohol w domu przypadkiem. Wydawało mi się więc, że AA nie jest mi potrzebne, ja nie piłam perfum, denaturatu i innych wynalazków. Co ja będę robić z tymi menelami? - myślałam. Przepraszam, mam nadzieje, że nie urażam niczyich uczuć po prostu piszę, jak wtedy myślałam.

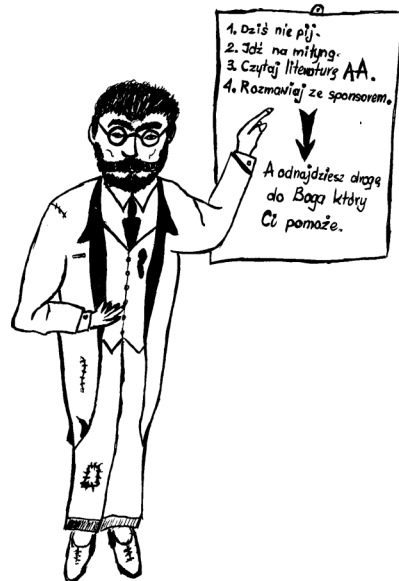
Życie przepętnione zawiścią jest bezwartościowe i prowadzi do nieszczęścia. Dokładnie w takim stopniu, w jakim pozwalamy buszować w nas nienawiści. Tracimy drogie godziny. Dla alkoholika, którego jedyną nadzieją jest wytrwałość i wzrost dojrzałości duchowej, pielęgnowanie w sobie nienawiści jest sprawą bardzo poważną. Taki człowiek sam zamyka się na światło ducha. Choroba alkoholowa wybucha na nowo, a dla nas picie oznacza śmierć. Aby żyć, musimy uwolnić się od strachu. Zmartwienia i nagła wściekłość to nie były odpowiednie dla nas doświadczenia. Strach dla każdego człowieka jest wątpliwym luksusem. Dla nas jednak, dla alkoholików, strach jest trucizną. Bill W.

Wiedziecie co? Ja się czułam zwyczajnie lepsza. Myślałam sobie, oni tam mają przegrane rodziny, sami degeneraci bez zębów, z wyżartymi przez alkohol mózgi, bez ambicji. Co ja mam z nimi robić? To pewnie same prymitywy, a ja taka myśląca kobieta. O czym ja mam z nimi gadać? Przecież to dwa różne światy (teraz piszę to ironicznie). Nie myślałam w tym aspekcie, że łączy nas wspólna choroba chcemy i chęć, że chcemy być trzeźwi. Tak na pewno nie myślałam. Myślałam, że ja tak nisko nie upadłam i w życiu z tymi menelami zadawać się nie będę. Czułam się

DUŻO LEPSZA od nich. Ale to wszystko się zmienia, nawet nie wiem jak to się dzieje. Mój stosunek do AA przechodzi jakiegoś rodzaju metamorfozę (choć mam huśtawki, rano myślę tak, a wieczorem inaczej) Pamiętam co ja na początku wypisywałam i ile buntu tam we mnie było i ile sarkazmu, jak sobie przypomnę to zaledwie w ciągu trzech, czy ponad trzech miesięcy naprawdę wiele się zmieniło samo. Pewnie, że nachodzą mnie wątpliwości, ale one też są potrzebne do czegoś tam. Myślę, że nie jestem sama z tymi wątpliwościami,

inni też je mieli. Tak myślę, czyli wszystko jest w porządku. Ja, jak sobie nawet myślałam o wyznaniu wszystkich grzechów, to wydawało mi się dziecinnie proste no, bo było trochę tego, gdzie np. zeszmaciłam się jako kobieta (sex), ale i tak myślałam: nie kradłam, nikogo nie zabiłam, a na alkohol miałam swoje pieniądze; nikomu STRASZNIE WIELKIEJ krzywdy nie zrobiłam, tylko rodzinie, ale mąż o pewnych rzeczach nie wie, więc czego oczy nie widza tego sercu nie żal, a jemu przecież i tak nie powiem, bo bym zraniła jego uczucia, a to nie o to chodzi, a obcemu człowiekowi mogę powiedzieć. Czasem żałuję, że nie mam swoich listów z AA24H wszystkie usuwałam od razu, bałam się, że zacznę sama sobą podświadomie manipulować, że będę chciała dobrze wypaść na tle grupy. Jaka to ja nie jestem wspaniała? Więc usuwałam te listy, bo chciałam być uczciwa, pisać prawdę i to co czuję, i szczerze, i chyba mogę powiedzieć, że to mi się akurat udało,

mam trzeźwieć, a nie się podobać i robić wrażenie, to mój cel. BAAAAAARDzo dużo pomogła mi grupa netowa. Niektórzy nie doceniają netu, ale gdyby nie net nic by się we mnie nie zmieniło, gdyby nie net nigdy nie odważyłabym się na real. NIGDY, bo miałam błędne wyobrażenie o realu, bo nie poznałabym ludzi, którzy chodzą na real, bo nie wiedziałabym co myślą i co czują, bo do głowy by mi nie przyszło, że mogą być wspaniali. Nie to nie znaczy, że wszystkich kocham. W necie też są osoby, które mnie irytują i których nie lubię. I mam do tego prawo, ale je akceptuję i z uwagą czytam co piszą i nawet, gdybym chciała im powiedzieć, że się mylą w czymś tam to nie mogę, bo zasady, a te zasady uczą mnie tolerancji i akceptacji osób myślących inaczej niż ja. Gdyby nie net wiele by się nie zdarzyło w sensie pozytywnym. A tak umówiłam się z kimś z mojego miasta dzięki Lili i choć wróci do miasta dopiero 21 lipca i choć ja wyjeżdżam 3 sierpnia na urlop, a 26 na wesele też daleko, to pójdę z tą osobą na ten (tu było brzydkie słowo, więc wykreśliłam, choć ono było w jakimś sensie potrzebne, bo... bo było i już! Real.. i po prostu zobaczę, spróbuję i niech się dzieje co chce, póki nie spróbuję nie mogę powiedzieć, że jestem przeciwn, więc spróbuję, ale gdyby nie net nie doszłabym do miejsca, w którym jestem..
PS. Nie napisałam chyba nigdzie „wy” „oni”? Zastanawiam się tylko czy dużo wysiłku będzie mnie kosztowało uczenie się od kogoś? Mam paskudną wadę..., do swojej wiadomości przyjmuje tylko te informacje, które są dla mnie wygodne lub zgodne z moimi wyobrażeniami. Inne odrzucam. Może to też się samo zmieni. Ostatnio o tej wadzie przypomniał mi Romek. Dzięki Romek!



problemy bytowe a także duchowe uczą mnie cierpliwości i wytrwałości. Mój cel w życiu został nakreślony i powoli go realizują. Staram się ludzi nie oceniać. Wiele mądrej nauki daje program dwunastu kroków i dwunastu tradycji. Realizacja każdego kroku to trudna, świadoma praca. Zawsze mam prawo wyboru i dalszej poprawy siebie, swojego życia. Są dni, a jest ich coraz więcej, które dają wiele rodziców trzeźwego życia, kochającej rodziny i wielu wartościowych przyjaciół ze wspólnoty.

Gośka

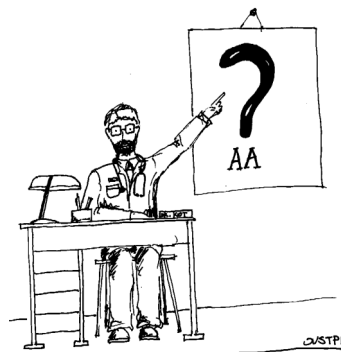
Witajcie Drodzy Przyjaciele!

O odpowiedzialności słów kilka...

W moim życiu z alkoholem nie było miejsca na odpowiedzialność, legła ona całkowicie w gruzach. Kiedy wstąpiłem do Wspólnoty i za łaską Siły Wyższej dostąpiłem niepicia, a później trzeźwienia, w trakcie procesu zdrowienia, gdy odzyskiwałem realistyczne spojrzenie na świat i godziłem się z tym czego nie mogę zmienić, zacząłem zdawać sobie sprawę z tego, co to znaczy być odpowiedzialnym. Odpowiedzialność to nie wypowiedzianie pustych słów, lecz moje czyny. Jeśli podjąłem się służby w AA, to muszę wiedzieć, że nie jest ona usłana różami, a często można pokaleczyć się o ciernie, lecz decyzja o jej podjęciu jest moja własna i od jej realizacji zależy dalsze moje zdrowienie. Podejmując się pracy z drugim alkoholikiem biorę odpowiedzialność za to, co i jak mu przekażę. Niosąc posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi nie oczekuję aplauzu i wzniosłych podziękowań. Często bywa tak, że zamiast podziękowań otrzymuję niewdzięczność. To odczucie doprowadziło mnie do mylnego przekonania, że w moim zdrowieniu bardzo są mi potrzebne bolesne doświadczenia. Myślę, że jestem odpowiedzialny również za to, by mityng przebiegał w duchu 12 Kroków i za przypominanie na nim co to jest odpowiedzialność. Dzięki lekturze literatury AA i realizowaniu przesłania, jakie Bill przekazał nam na 30 leciu AA, na temat odpowiedzialności. Dzięki temu moje trzeźwienie nabiera realizmu, za co jestem wdzięczny Sił Wyższej. Czucie się członkiem Wspólnoty i bycie spadkobiercą testamentu dr. Boba i Billa W. nakłada na mnie odpowiedzialność za losy wspólnoty i Jej rozwój. Istnienie Wspólnoty AA i Jej programu uratowało życie moje i wielu moich braci. Wielu z nas powstało z klęczek i odzyskało zdrowie. Cieszę się z tego, że i ja znalazłem się wśród nich.

Przenosząc wartości odzyskane we Wspólnocie na życie codzienne odzyskuję spokój, mogę normalnie pracować, a przede wszystkim odradza się moja rodzina i moje relacje z nią i innymi ludźmi. Jestem bardzo wdzięczny przyjaciołom za redagowanie naszego biuletynu „Mityng”. To dzięki nim mogę napisać o swoich uczuciach i przeżyciach. Przynosi mi to dużą ulgę i nie muszę już chodzić z całym bagażem moich emocji. Wyraziłem to, co czuję. Tak trzymajcie drodzy przyjaciele redaktorzy. Pozdrawiam wszystkich serdecznie, życząc Pogody Ducha,

Piotr A...



Grupa AA gdzie wszystko się zaczyna

ostatnio spotykam się z takim powiedzeniem, że grupa jest najważniejsza. Taki slogan łatwo wpada do ucha, ale czy tak jest naprawdę? Coraz częściej zdarza się, że gdy słyszę te słowa, czuję się zaniepokojony. Odnoszę wrażenie, że są wypowiedzane jako forma protestu wobec pozagrupowego zaangażowania. Zastanowiłem się, jak to się dzieje. Na początek zadałem sobie kilka prostych pytań. Grupa jest najważniejsza - dla kogo? Dla początkującego - oczywiście. On rozpoczyna nowy etap życia. W grupie stawia pierwsze kroki do trzeźwości. Odpowiedzi na kolejne pytania nie są już tak entuzjastyczne. - Kto wypowiada taki sąd? I dlaczego? Czy to znaczy, że wszystkie inne formy działalności we wspólnocie można pomijać jako mniej ważne? Czy potrafię przyjąć odpowiedzialność za rozpowszechnianie takich poglądów? A gdzie wzrastanie w służbie, które jest najjaśniejszym obrazem duchowego rozwoju? Na całym świecie tysiące ludzi poświęca swój czas i zapał, aby nasi nowi mogli uzyskać potrzebne informacje poprzez broszury, książki, uczestniczą w pracy punktów kontaktowych, biorą udział w opracowaniu książeczek adresowych naszych mityngów, organizują różnego rodzaju warsztaty itd.... To tylko nikły fragment ogromu czynności. Ale czy to ma być coś mniej ważnego tylko dlatego, że odbywa się poza grupą AA? Wspólnota AA daje każdemu naturalną szansę na uczestnictwo w rozwoju. Zachęca do podejmowania służb w grupie, ale przypomina, że można również uczestniczyć w pracach zespołów regionalnych lub intergrupach. Mówi o tym nasza Karta Konferencji. Jest to sprawdzona droga do uzyskania większej świadomości, sprawdzenia swoich możliwości we współpracy z innymi, zasmakowania satysfakcji pomagania. Oczywiście służba nie dotyczy alkoholików o wyraźnych brakach fizycznych czy psychicznych, choć i tu były wyjątki. Bardzo przykrą sprawą we wspólnocie AA jest prowokowanie kontrowersji. Autorytatywne opowiadanie się za ważnością jakiegoś poglądu sprawia, że słuchający ma uczucie lekceważenie innych. A jak zniechęcająco wpływa przeciwstawianie sobie działalności różnych formacji?. Na przykład grupy, intergrupy czy regionu. Może prowadzić do zaprzestania wsparcia finansowego, spowoduje, że jakieś przedsięwzięcia nie znajdą wykonawców. Ciekawe, że w takim sporze nie ma zwycięzców, są tylko poszkodowani, zranieni, a najbardziej poszkodowani są ci, którzy nawet nie biorą udziału w sporze, ponieważ dopiero do nich ma być skierowane nasze posłannictwo. Tak więc, gdy nowicjusz powie, że grupa jest najważniejsza, pewnie uśmiechnę się z życzliwością, lecz jeśli przetrzeźwieje trochę, przypomnę, że poza grupą jest jeszcze cały świat AA. Ciekawie wyjaśnia sprawę tytuł naszej broszury. Nie ma nic o tym, że grupa jest najważniejsza. Za to czytamy: **Grupa AA ...gdzie wszystko się zaczyna.**

Barmin



Nielatwo być durniem...

Pisanie na temat VI Kroku nie należy do najłatwiejszych zadań. Chciałbym podzielić się doświadczeniem w tej kwestii. Moją pierwszą reakcją była niechęć. Jestem pełen uznania i aprobaty dla XII Tradycji. Chociaż nie jestem alkoholikiem próbuję stosować Kroki od II do XII jako część codziennej dyscypliny mojego życia. Z jednym wyjątkiem. Zauważyłem, że obruszam się i czuję niechęć do Kroku VI. Zupełnie nie czuję się gotowy by „Bóg całkowicie uwolnił mnie od wad mego charakteru”. Co prawda „całkowicie” uznaję istnienie wad mojego charakteru i jestem więcej niż gotowy polegać na Sile Wyższej, która daje mi moc przyznania się do win i możliwość odpuszczenia za nie. Bardzo pragnę pracować nad Krokami IV i V, ale uznanie, że jestem całkowicie gotowy, by Bóg usunął moje braki po prostu klóci się z moimi zasadami. Dzieje się tak z kilku powodów. Po pierwsze uważam, że to ja jestem odpowiedzialny za wady mojego charakteru.. Ponadto okazałbym się słabeuszem prosząc o pomoc w ich usunięciu! Po drugie, rozmawiamy o zasadniczych defektach charakteru. Przez lata dorastałem z nimi i przywiązałem się do nich. Jeżeli mam się ich pozbyć to O.K., ale dlaczego mam mieszać w to jakąś trzecią stronę? Po trzecie treść Kroku VI w jego krótkiej formie wydaje się nie do zastosowania. Uznaję, że Bóg może mi pomóc dając nadzieję umacniając moją wiarę. Mam zdolność kochania i bycia kochanym to postrzegam jako wielką pracę Boga jakkolwiek ja go pojmuję. Ale nie wierzę, że Bóg ot tak po prostu usunie moje wady, tak jak nie wierzę, że jest zdolny by

sprawić by zaświeciło słońce, w chwili gdy pada deszcz. Są rzeczy na tym świecie, które napełniają mnie nadzieją, jednak Krok VI do nich nie należy. Wierzę, że Siła Wyższa może pozbawić alkoholika obsesji alkoholu – ta wiara napełnia mnie nadzieją i dlatego, mimo, że jestem fizykiem kocham Wspólnotę AA. Jednak powiedzieć, że jestem gotów, by Bóg jakkolwiek go pojmuję po prostu zwolnił mnie od mego zakorzenionego uporów sprawia, że zapieram się jeszcze mocniej. Tak więc Krok VI w jego najkrótszym rozumieniu napełnia mnie niewiarą co do możliwości jego realizacji Pisać jednak o Kroku VI oznacza konieczność sięgnięcia głębiej i wyjścia po za ramy, które sobie narzuciłem. Przez lata nauczyłem się, że bardzo pomocne w zrozumieniu Kroków są wydawnictwa AA. Wziąłem, więc mój egzemplarz „Dwanaście Kroków I Dwanaście Tradycji” i pierwsze słowa, jakie przeczyta-



Moja droga ku lepszemu życiu.

Czy ja i moje życie po 5 latach trzeźwienia uległo zmianie? Tak- widzę te zmiany, widzą je inni (rodzina, przyjaciele). Cieszę się z tego, ale często mój brak pokory, nie zawsze pozwala mi wyrazić wdzięczność mojej Sile Wyższej (jakkolwiek ją rozumiem). Jestem katoliczką, ale mój czas na pojednanie z Bogiem nie nadszedł. Po ukończeniu szkoły średniej i nieudanej próbie egzaminów na studia poszłam do pracy. Poczulałam się wolna, miałam pieniądze, wkrótce swoje własne mieszkanie. Korzystałam z życia; dyskoteki, lokale, kolejni przyjaciele. Alkohol był nieodłącznym elementem spotkań. Pozwalał błyszczeć, być elokwentną, pewną siebie, wesołą. Miałam mieszkanie, co w tych latach było rzadkością. Zapragnęłam założyć rodzinę- mąż, dzieci. Mężem został na pewno nie ten wymarzony człowiek. Miał pieniądze, rozkręcał firmę, a ja zaczęłam bać się staropanięstwa. Pierwsze 4 lata małżeństwa polegało na zabawach, wyjazdach zagranicznych, zdobywaniu pieniędzy urządzaniu mieszkania. Wyczekiwana córka przyszła na świat. Relacje między mną a mężem uległy zmianie. Zobaczyłam jak nie wiele nas łączy, a jak wiele dzieli. Dogadywaliśmy się tylko na krótko przy kieliszku. Gdy córka miała 10 lat postanowiłam się rozwieść. Zostałam z długami, bez pracy i zupełnie nie wiedziałam jak mam dalej żyć. Alkohol zaczął być lekarstwem na wszystko. Finansowo pomagali mi rodzice, a ja kłamałam kręciłam i zagłuszałam wyrzuty sumienia alkoholem. Nie widziałam już możliwości aby żyć bez alkoholu, on mną rządził. Zabijałam resztki poczucia godności, wstyd, ból, poczucie winy. Chciałam płakać-łzy nie leciały. Chciałam się śmiać- usta wykrzywiały grymas. Doszły myśli samobójcze. Dawki alkoholu i jego moc ciągle zwiększałam, ale nie było to w stanie zagłuszyć potwornego chaosu, bólu w moim sercu. Później była izba wytrzeźwień, detox, długie oczekiwanie na terapię zamkniętą w Pruszkowie. Pierwsze dwa lata trzeźwości były mozolną próbą naprawy kolejnych sfer życia; duchowego, rodzinnego, społecznego. Znalazłam pracę. Podpierałam się kolejnymi terapiami. Dużo pomogła mi mama i dorastająca córka. Chodziłam na mityngi AA, ale tylko raz w tygodniu dla uspokojenia swojego sumienia, a nie prawdziwej potrzeby. Nie podobało mi się na kolejnych grupach. Wypowiedzi innych alkoholików drażniły mnie, nie rozumiałam programu 12/12. W trzecim roku trzeźwości terapię przerwałam, nie chodziłam na mityngi, odsunęłam się od ludzi i popadłam w depresję. Porzuciłam pracę bez usprawiedliwienia, zostałam zwolniona. Byłam o mały krok od ponownej walki z alkoholem. Dzięki wsparciu moich rodziców córki ujrzałam, co jest podłożem depresji. Trafiłam do psychiatry dla osób uzależnionych, rozpoczęłam „nawroty”, zaczęłam chodzić na mityngi AA. Przez 6 miesięcy konieczne były środki farmakologiczne. Mija następny rok i następny. Problemów nie ubywa, są inne, nowe. Radzę sobie w życiu o wiele lepiej. Rozwiązuje je na trzeźwo i wiem na pewno, że staje się bardziej uczciwym człowiekiem. Pracy znów szukam, ale nie straciłam jej z powodu alkoholu, a ogólnie złej sytuacji gospodarczej kraju. Wszystkie codzienne





Z Niemiec...

Wreszcie mogę spełnić obietnicę i opisać kilka mych celów i odczuć. Do dzisiaj pozostaję pod wrażeniem spotkania sprzed dwóch lat w Ryni i bytności w Warszawie. Potem pozwoliłem sobie po raz drugi uczestniczyć w Waszym spotkaniu, w Białowieży. Tam ponownie spotkałem wielu przyjaciół z Warszawy. Nasza przyjaźń jest, jak mniemam, obustronna. Jak to się stało, że jestem tak bardzo zainteresowany współpracą z przyjaciółmi z Polski? Urodziłem się w bardzo złych czasach, to znaczy w 1940 r w Wałbrzychu i jako dziecko przeżyłem wiele zawirowań historii. Wreszcie, w 1957 r osiadłem wraz z rodzicami w Zachodnich Landach. Bardzo wcześnie, może ze względu na czasy w jakich żyłem, zawarłem znajomość z Królem Alkoholem i bezwiednie pograżyłem się w niej. Pod wpływem ówczesnej propagandy za swój nałóg obciążyłem odpowiedzialnością wszystkich Polaków. Później, z biegiem czasu, stałem się bezdomnym pijakiem i straciłem sens życia. W 1980 r otrzymałem pomoc od lekarza domowego, który skierował mnie do Anonimowych Alkoholików, gdzie natychmiast poczułem, że spotkałem w końcu ludzi, którzy rozumieją mnie i to co czuję. Nie przypuszczałem, że aż tak bardzo. Nie było mi łatwo otworzyć się przed nimi i powiedzieć, że moje życie straciło sens, ale byłem już na krawędzi, a oni po prostu mnie wysłuchali i zrozumieli. Początki nie były proste, ale kierowałem się hasłem: „dziel się doświadczeniem, siłą i nadzieją” i do dziś trzymam się tego. Dzisiaj łatwo mogę powiedzieć „zapłonęło”. W 1994 r pojechałem, po raz pierwszy od bardzo długiego czasu, do Wałbrzycha, szukać miejsc mojego dzieciństwa i młodości. Przekonałem się, że pomimo upływu lat, nadal sporo rozumiem po polsku, a nawet wypowiedzieć kilka słów w tym języku. Będąc w Polsce po raz pierwszy wziąłem udział w mityngu AA i przekonałem się, że przyjaciele z Polski mają takie same problemy, przemyślenia i odczucia, jakie ja od lat przeżywałem. To wywołało u mnie uczucie braterstwa. Poprzez regularne uczęszczanie na spotkania, poznawanie różnych programów, odnalazłem swoją drogę do trzeźwości. Teraz mogę lepiej poznawać siebie, uczyć się i doświadczać dobra i złości. Regularnie jeżdżę na mityngi i spotkania w różnych częściach Polski z moją wdzięcznością za przeżycie. Jest zupełnie tak samo, kiedy przyjeżdżam tu do Polski i kiedy jestem na mityngach w różnych Landach. Nie rozumiem wszystkiego, domyślam się, ale chodzi o to, że niezależnie skąd pochodzimy, mamy te same odczucia, uwagi i przyjaciół w życiu. Moje zainteresowanie Polską zmieniło się z biegiem lat. Poprzez liczne kontakty z przyjaciółmi z Polski, lepiej poznałem historię i lepiej rozumiem Polaków. Byłem na odczycie pt. „Bajki o Niemcach – spostrzeżenia Polaków”. Było to dla mnie bardzo pouczające. Czuję, że w polskim i niemieckim programie AA jest pozytywne myślenie i wspólne odczuwanie. W tym duchu chciałbym zamknąć pierwszy list. Życzę wszystkim, do których mogą dotrzeć moje słowa, wszystkiego najlepszego. Trzymajcie się, pozostaniecie w trzeźwości pomimo przeciwności, które będą nadchodzić.

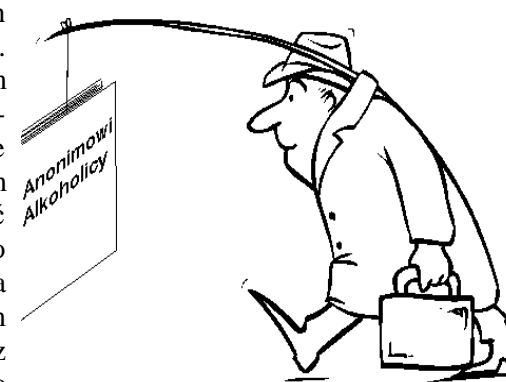
Wasz przyjaciel Udo.

P.s. Jestem zadowolonym i szczęśliwym alkoholikiem!!!

tem na temat Kroku VI to, że „właśnie ten krok oddziela ludzi dojrzałych od dzieci”. No cóż, na dodatek był to Krok, z którym nie mogłem sobie poradzić. Dlaczego wydawca Grapevine’a powierzając pisanie esejów na temat Kroków powiernikom wybrał mnie do opisanego Kroku VI? Być może wiedział o pewnej wadzie mojego charakteru, która gwałtownie odpychała mnie od tego zadania. Albo ja zaczynam popadać w paranoję?! Nie pierwszy raz zresztą. Mimo wszystko zabrałem się do czytania. „Dwanaście na Dwanaście” sugeruje „...przemozny instynkt życia może współdziałać z pragnieniem Stwórcy, by obdarzyć ich nowym życiem” i dalej, „Jeśli poprosimy Go o to, Bóg wybaczy nam wszystkie wady... Bóg oczekuje od nas tego, abyśmy na miarę swoich możliwości robili postępy w budowaniu swego charakteru” Jakimże byłem durniem! Więc Krok VI ma być wspólnym przedsięwzięciem! Zrozumiałem – to ma być współpraca. Mam „cierpliwie zadowalać się stopniową poprawą” – na każde 24 godziny! Nagle za sprawą Siły Wyższej moja beznadzieja zaczęła ustępować miejsca nadziei. W miarę czytania doświadczyłem małego cudu i byłem nań całkowicie gotowy. Zrozumiałem, że VI Krok doskonale komponuje się z całą resztą Programu. Musiałem tylko poczytać na ten temat! Moje urazy wyparowały. Teraz nie dziwi mnie, że powiernicy klasy A – niealkoholicy zaangażowali się we Wspólnotę. „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” zamieniło moje wątpliwości dotyczące VI Kroku w nadzieję. Zbiorowa mądrość zawarta w tekstach Bill’a tak często napędza powierników klasy A, takich jak ja uczuciami nadziei i wdzięczności – uczuciami, których sami sobie nie możemy dać. Odwróciłem stronę i ku swojemu zaskoczeniu odkryłem, że nie tylko wydawca Grapevine’a, lecz także Bill czytał w moich myślach. Byłem człowiekiem opisanym w „Dwanaście na Dwanaście”, który utyskiwał, że „Nie, tego się jeszcze nie mogę wyrzec” oraz „Tego się **nigdy** nie wyrzeknę!” Bill wiedział, że „niektóre z naszych wad sprawiają nam przyjemność”, „że zwykłą chciwość przedstawiamy jako godną pochwały ambicję”, „pozornie usprawiedliwiony gniew także może nam sprawiać przyjemność”. Kurczę, nie zostałem wybrany by pisać o Kroku VI bo jestem jakimś unikatem! Nie jestem specjalnym przypadkiem. Nie jestem także osamotniony. Jest spore towarzystwo ludzi, których VI Krok wystraszył – wśród nich jestem ja. Najważniejsze, byśmy zrobili początek i byli wytrwali. Ta ostatnia sugestia naprawdę daje nadzieję. Teraz rozumiem, co znaczy życie dniem dzisiejszym. Naprawdę. Jestem wdzięczny wydawcy Grapevine’a, wdzięczny Sił Wyższej, wdzięczny Wspólnotie AA. Myślę, że po przejściu opisanych doświadczeń będę może zdolny stosować Krok VI w moim życiu. Pewno będę się nie raz obruszał, ale niełatwo być durniem..

George Georgie. Viallant . Powiernik Klasy A (niealkoholik)

Wszystkie cytaty pochodzą z polskiego wydania „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji”.





Jestem matką, żoną i babcią.

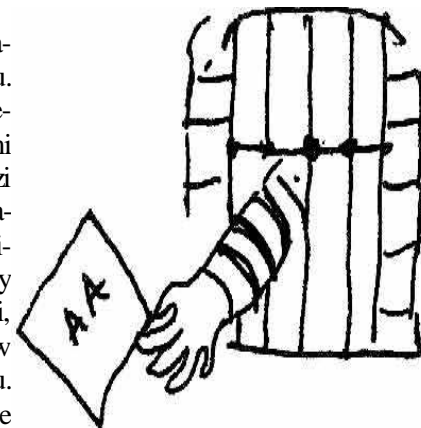
Gorycz przesywa ma duszę, gdy myślę, jaki okropny przykład życia dałam córkom i wnukom. Ciągłe picie, zakłamanie, ucieczki z domu na kilka dni. Piłam i cierpiałam. Poczucie winy było tak wielkie, że miałam ochotę walić głową w mór. Nie radziłam sobie z agresją męża i córkami, które chciały się uczyć. Mąż o wszystko oskarżał mnie, sam też popijał. Bił zawsze w oczy, żebym bardziej cierpiała, widząc

w lustrze fioletowe krwiaki. Czułam się zdeptana, upokorzona, niekochana. Chciałam się zapisać na śmierć, ale dorobiłam się choroby wieńcowej serca i wrzodów żołądka. W głębi duszy czułam, że źle postępuję, ale nie umiałam być dłużej trzeźwa, niż w zaparte, dwa miesiące. Dwukrotnie złamałam nogę, lecz nie przyjąłm tego faktu jako sygnał ostrzegawczy. Piłam coraz więcej i dłużej – po dwa tygodnie. Alkohol zakopywałam w piwnicy. Trzymałam w mące w małych słoiczkach, oraz zawijałam w bieliznę. Mąż mnie pilnował, więc w nocy nie mogłam korzystać ze skrytek. Uciekałam w lutym na metę i z butelką szłam na melinę. Tam mnie dopiero doceniono oklaskami i komplementami, jaka to jestem dzielna. A ja byłam chora i głupia, raniłam mamę, męża, córki i wnuki. Dziś mam pretensje, że nie są tacy, jakich sobie wymarzyłam. Staczałam się coraz bardziej, czasami modliłam się – „Boże pomóż mi, bo tonę”! I Bóg mnie wysłuchał. Postawił mi na mojej drodze lekarzy, terapeutów i wspólnotę AA. Odbyłam zamkniętą terapię. Zrozumiałam, że jestem chora na ciele, umyśle i duszy. Uważnie słuchałam terapeutów i szczerze wyznałam popełnione pijackie ekscesy. Czytałam lekturę (na terapii była biblioteka). Pierwszą książkę pt.: „Nie piję”, po prostu połknęłam jak pokarm. Na terapii wpojono we mnie, że mam do końca życia uczęszczać na mityngi i czerpać siłę z doświadczeń trzeźwiejących alkoholików. Na mityngach słuchałam uważnie, gdyż dużo wypowiedzi było jakby o mnie. Trzeźwienie moje nie było bolesne, było moim nowym pozytywnym, życiowym doświadczeniem. Wróciłam do Boga i ludzi. Pomagałam początkującym i mnie pomagano. Nie ma większej przyjaźni na świecie, jak przyjaciele z AA. To moja druga kochająca rodzina. Spotykamy się na mityngach, ogniskach w Zakroczymiu, Liczeniu i Częstochowie. Mam przyjaciół w całej Polsce. A w pijanym życiu ubolewałam, że jestem sama jak palec. Teraz jestem rozumiana, nadal mam większe problemy niż radości, ale buduje mnie TRZEŹWOŚĆ, ona jest najważniejsza. Wiem, że nadal popełniam błędy i wiele mam do zrobienia, krocząc „12-ma krokami”, to jednak idę do przodu. A gdy się rozpędzę i pogubię, przyjaciele pomagają, wspierają swoimi doświadczeniami i znów świeci słońce, nawet zza chmur. Staram się żyć dniem dzisiejszym. Czasem dopada mnie czarnowidztwo i użalanie, ale to sygnał by spotkać się z przyjaciółmi i otrzymuję wsparcie, oraz cenne pocieszenie. Dziękuję Wam wszyscy przyjaciele z mojej drogi trzeźwości. W Was moja moc i siła. Życzę następnych 24 godzin. ANNA

Warszawa 31.07.2003

Zza kraty...

Pierwszy mój kontakt ze wspólnotą AA nawiązałem w zakładzie karnym w Kamińsku. Miałem za sobą dwadzieścia lat więzienia, odsiedzianych w kawałkach, poprzedzielanych krótkimi okresami pijanej wolności, a przed sobą? – Ludzi uśmiechniętych, spokojnych, skupionych na sprawach innych niż powszednia więzienna rzeczywistość – na trzeźwieniu. Przystałem do wspólnoty zachęcony widokiem tych ludzi. Drwiny ludzi, którzy chcą jeszcze pić, nie ułatwiały mi życia w tym bardzo zamkniętym przecież środowisku. Wbrew tym właśnie przeciwnościom zaczęła we mnie narastać decyzja zajęcia się sobą i swoim problemem bardzo poważnie. Uzyskałem informacje o oddziałach odwykowych dla skazanych i o programie „Atlantis”. Wystąpiłem z prośbą o skierowanie mnie na leczenie. Dzięki życzliwości administracji władz więzienia i swojej „namolności” przyjechałem na „Atlantis” do aresztu śledczego Warszawa – Mokotów. Tutaj spotkałem wielu przychylnych mi ludzi, a wśród nich Marzenę, prowadzącą mnie terapeutkę. W sposób przystępny, z olbrzymią życzliwością, bez zbędnych krytyk i moralnych ocen, ukazała mi mechanizmy rządzące chorobą alkoholową – moją chorobą. Właśnie Jej zawdzięczam fakt uświadomienia sobie, że jestem alkoholikiem. Ta świadomość sprawia, że przez cały czas uczęszczam na mityngi. Jestem na każdym spotkaniu. Na mityngach poznałem Włodka – wspaniałego człowieka, który co tydzień przychodzi do aresztu z wolności. Jest On moim przyjacielem. Znaczenia przyjaźni uczę się na nowo od takich właśnie ludzi jak Włodek. Z pełnym politowaniem uśmiechem wspominam te dawne, pijane „przyjaźnie”, które miały miejsce na wolności. Znam, rozumiem i akceptuję wszystkie, brzmiące już jak truizm, prawdy, że



dzięki AA zmieniam siebie, że zostawiam swoje pijane życie, że sam nie dam rady. Wiem to wszystko, ale też rozumiałem, że bez wspólnoty nie dam sobie rady ze swoją chorobą. Nie chcę już wracać do swojego dawnego życia, wie też, że wspólnocie jest wielka siła i nadzieja na sprostanie chorobie. Dziękuję wspólnotie AA, dziękuję Marzenie i Włodkowi. To dzięki takim ludziom jak Wy podjąłem pracę nad zmianą samego siebie i swojego życia, a czas spędzony w więzieniu nie będzie czasem straconym. Marek – alkoholik.

