

**KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA**

- INTERGRUPA AA „ATLAS”** – trzecia niedziela godz. 14<sup>00</sup> spotkania w terenie  
adres koresp. 08-110 SIEDLCE ul. PONIATOWSKIEGO 26 SZPI TAL WOJEWÓDZKI
- INTERGRUPA AA „MOKOTÓW”** – ostatni poniedziałek 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 ABSTYNETA
- INTERGRUPA AA „PÓLNOĆ”** – 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. BEREZYŃSKA 17
- 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**

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

- ds. FINANSÓW** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>.
- ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI**  
oraz **ds. INTERNETU** pierwszy czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>
- ds. LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>
- ds. ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>
- ds. ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17<sup>30</sup>

**RADA REGIONU AA WARSZAWA**

*e-mail: warszawa@aa.org.pl*

*strona internetowa: <http://www.aa.org.pl/regiony/index013.htm>*

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRZECIĄ SOBOTĘ – miesiące nieparzyste godz. 16<sup>00</sup>  
03-904 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 20.03.2004

**KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA**

ODBĘDZIE SIĘ 17.IV.2004r. w Otwocku

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. 17<sup>00</sup>- 20<sup>00</sup> ul. Berezynska 17.

**PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY**

Od pon. do pt. godz. 16<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Warszawa ul. Berezynska 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 **PÓLNOĆ**

# MITYNG

*Biuletyn Regionu Warszawa*

NUMER 02/80/2004

LUTY 2004

**TAK BARDZO CHCIAŁEM, ALE...**

**T**o alkohol sprawił, że opuściła mnie żona i zabrała ze sobą naszą córkę. Nagle ocknąłem się. Byłem przegany. Zacząłem raptownie myśleć nad tym, co robić, co jest dla mnie ważne? - Po pierwsze przestałem pić. Zobaczyłem w tym jedyną szansę na ich powrót. Podjąłem terapię z nadzieją, że nauczę się rozwiązywać swoje problemy. Po kilku miesiącach doszło do powrotu moich najbliższych. Uświadamiałem sobie powoli, że nie ma dla mnie powrotu do alkoholu. Po kilku kolejnych miesiącach pojawiły się widoczne profity mojego postępowania. Po długich dniach milczenia zaczęliśmy w rodzinie rozmawiać ze sobą. Starłem się wynagrodzić im lata mojego picia. Dawałem pieniądze na wszystko, nadskakiwałem w każdej sprawie, byłem zawsze na posterunku zwarty i gotowy. Układało się po mojej myśli. Prawie sielanka do momentu, gdy się okazało, jakie jest moje trzeźwienie. Ciągle miałem wobec bliskich jakieś oczekiwania. Bolało mnie to, iż postępują inaczej niż ja oczekuję. Nie wynagradzają poświęcenia, nie widzą zachodzących we mnie zmian. „Lepiej było, gdy piłeś” słyszałem niejednokrotnie. Sądziłem, że będę nagradzany za to, co robię, zapominając, że miłości się nie kupi. Chciałem zaskarbić sobie wdzięczność bliskich,



nie zaś postępować z miłością. Chciałem być szanowany i kochany za to, co robię. Tak już dawniej robiłem. Kac moralny i dla odmiany odrabianie strat. Nie potrafiłem być szczęśliwy prowadząc stare gierki. W końcu nadeszły te chwile, których bardzo się obawiałem. Byłem jeszcze słaby psychicznie, a system wartości miałem nie do końca sprecyzowany. Do tej pory najważniejsze było, aby nie pić; teraz nadszedł czas zmieniania siebie. Ciężko było z akceptacją. Tyle lat nie piję, chodzę na mityngi a ciągle napotykam jakieś kłody pod nogami. Czuję się zagubiony i nie wiedziałem, co robić. W głowie mętlik. Nawet mojemu sponsorowi opadały ręce. Ciężko było wysłuchiwać tylu ciągłych narzekania. Nie oszczędzałem również znajomych. Oni też byli zmęczeni. Tylko, że była to moja wersja. Myślałem, że moja żona i córka robią mi ciągle na złość. Chcą dokuczyć i odplącić

**- Relacje w rodzinie, poczucie wstydu. -**

za wiele lat upokorzeń. Na pytanie sponsora, co w tej sytuacji dalej zamierzam zrobić, mocno się dziwiłem. Potrafiłem jednym tchem wyliczyć swoje zasługi. To oni powinni się zmienić. Nic, tylko ciągle mnie prześladowają, a ja dla nich wszystko.. W końcu zorientowałem się, że stosunki w rodzinie są miarą trzeźwienia. Innych lat wo było nabrać na pokorę, tolerancję, czy głoszone puste hasła. Najbliżsi nie dali się oszukać. Są dla mnie surowym, ale sprawiedliwym sędzią. W takich momentach czułem, że nie jestem im obojętny. Ważne jest nasze wspólne dobro, nasza cała rodzina. Ale muszę pamiętać, że jeżeli sam nie wnoszę do niej ciepła, spokoju, nie daję miłości, to sam również nie dostaję. Wiem również, że nie od razu wszystko będzie cacy. Zanim mi uwierzą, że się zmieniam, muszę przekonać swoim codziennym postępowaniem. Nie mogę wiecznie grać. Muszę zmienić się wewnątrz. Tak długo oszukiwałem rodzinę, a tak szybko oczekiwałem na wybaczenie i zapomnienie. To wszystko jest trudne i bolesne. Wielokrotnie i ja zostałem skrzywdzony, mimo swoich dobrych intencji. Niesłusznie usłyszałem mnóstwo przykrych słów. Czy mam tego nie wybaczyć? Przecież ich kocham. W pewnym momencie, gdy myślałem, że rodzina się rozpada, zacząłem się zastanawiać, co jest dla mnie najważniejsze i czy wartości, którymi chcę się kierować, będą tylko pustosłowiem. Czy tylko na mityngach będę opowiadać, jaki jestem wspaniały facet. Czułem, że coraz bardziej kocham swoją żonę i córkę, i tylko z nimi chcę być szczęśliwy. Dawniej, w chwilach wątplenia, powtarzałem to sobie nawet przez zaciśnięte zęby. Wtedy nadzieje na zmiany gasły. Wewnętrzny głos brzmiał coraz ciszej. Determinacja malała. Spostrzegłem, jak łatwo zrezygnować, jak łatwo odejść, jak łatwo zmienić partnera i udawać, że mogę żyć od nowa inaczej. Lecz czego chcę? Z następną osobą może być tak samo, bo przecież jestem takim samym kołkiem jak byłem. Zobaczyłem, że problem leży we mnie. Oczywiście nie znaczy to, że miałem aniołki w domu, ale jednak to moje postępowanie musiało się zmienić. Musiałem dojrzywać do rodziny, do roli męża i ojca. Nie wolno mi być dalej rozkapryszonym, egoistycznym bachorem. Wiem, że bardzo wiele zależy od mojej postawy. Mam z rodziną przeżywać jej radości, smutki i kłopoty. Nie mogę stać z boku i kontrolnie wkraczać w odpowiedniej chwili. Chcę doświadczać pełnej odpowiedzialności za rodzinę. Dzisiaj mam radochę, gdy żona już się na mnie nie wydziera, bo wie, że może usłyszeć tylko kilka ciepłych słów (najczęściej mówię, że i tak ją kocham) w odpowiedzi na zaczepkę z jej strony. Przecież trudno krzyczeć na kogoś, kto mówi, że kocha. Nawet moje błędy łatwiej wspólnie z rodziną przeżyć. Postawa supermana, jaką kreowałem przez lata, już się zaciera. I tylko czasami mi wstyd, bo odnoszę wrażenie, że moje dziewczyny trzeźwieją szybciej ode mnie. Ale niech i tak będzie.

P



uprawnionych do przebywania na mityngach w Zakładach Kamych. W grupie "Rubens" i "Nowe Życie" można uczestniczyć po kontakcie z Markiem tel. 0600 - 890 - 418 ; ad. 2 Wiosna - brak prowadzącego, Urszula - brak mandatariusza, Luna - brak rzeczownika planowana zmiana mandatariusza, Koto i Strzyżyna brak mandatariusza, Trzynaśka - brak rzeczownika i skarbnika - prosi o wsparcie, Jelonki brak prowadzącego, Iskierka - Bliźnię - brak kolportera, mała gnupa ale niosą postanie. Jedność Żyrdarów - spotkania w środy o 18.00 - dobra współpraca z ośrodkiem zdrowia, Quo Vadis i Za Szopką brak mandatariusza. **Powstała nowa grupa "Reduta" ul. Synów Pułku 6 - sobota godz. 17.00.** Grupy pracują na literaturze AA.; ad3 Lech został łącznikiem do spraw internetu w naszej Intergrupie, zorganizuje współpracę ze Szkołami Krajoowymi - potrzebna jest jeszcze jedna osoba. Dotychczasowy zastępca Rzecznika Intergrup został Rzecznikiem. Marek jest kandydatem Intergrup na Rzecznika Regionu Warszawa, otwarta pozostaje sprawa wyboru zastępcy Rzecznika Intergrup. Przypomnienie o przestrzeganiu Siódmej Tradycji AA (podział kapelusza ) i o inwenturach Spotkanie zakończyliśmy powtarzając tekst Jestem Odpowiedzialny i modlitwę o pogodę ducha. Sekretarz - Barbara

## MIGAWKI Z RADY REGIONU 17 01 04

Rada Regionu zapoznała się z opiniami zespołu organizacyjnego na temat wniosków zgłoszonych do Konferencji a następnie, po dyskusji - poprzez głosowanie - ustaliła swoje stanowisko. Rozmawiano na temat banku sponsorów. Bliższe informacje będzie można uzyskać w PIK - u drogą telefoniczną. Warsztaty Tradycji 14 lutego zorganizuje w PIK - u Intergrupa WSCHÓD, w marcu - WARS, kwietniu - PÓŁNOC. Podsumowanie przygotowuje środowisko AA z Pułuska. Termin zostanie ustalony później./maj czerwiec/. **Intergrupa ATLAS organizuje pod koniec lutego warsztaty Tradycji. Dalsze informacje u Henryka N.** Przewidywane warsztaty duchowości i sponsorowania. Gabloty informacyjne pomagają nieść posłanie. MOKOTÓW ma kłopoty z obsadą dyżurów w PIK, spadek sprzedaży literatury. NAREW nie "produkuje" raportów, postanie kuleje. WARS ma wybrane nowe służby, ale brak chętnego do literatury. WSCHÓD niesie posłanie do ZK, do ośrodków branżowych. SAWA - brak rzeczownika. PÓŁNOC ma kandydata na rzeczownika Regionu. Sytuacja finansowa Regionu jest zadowalająca. Przygotowywane jest spotkanie z kuratorami. Są nowi kolporterzy intergrup: Paweł, Eryk, Marek, Tadeusz. Rozdano pakiety literatury na postanie. Wysłuchano informacji ze służb krajowych. Panuje chyba moda na reorganizację. **Przyjaciele z Siedlec zapraszają na uroczystości jubileuszu grup AA - 21 II, ul. Garwolińska 19 /tam, gdzie była konferencja/**

redaktor MITYNGU

**WARSZTATY TRADYCJI AA 1-4 !!!**  
**14 LUTY GODZ. 16 - 19 BEREZYŃSKA 17 /PIK/**  
**ORGANIZATOR - INTERGRUPA WSCHÓD**

**RAPORT ZE SPOTKANIA INTERGRUPY SAWA 27.12.2003r.** Przywitanie tekstem „Jestem odpowiedzialny” i wspólne odczytanie Tradycji AA. Odczytano sprawozdanie z poprzedniej Intergrupy. Sprawozdania służb Intergrupy: Skarbnik - z pop. miesiąca zostało 211,56; Wpłaty z grup 555,00; Z kapelusza 10,70; Razem 777,26; Wydano - dopłata do rachunku -19,18; Mityng - 50,00; Książeczki adresowe - 35,00; ulotki „Scenariusz mityngu” - 6,75; Stan na dzień 27.12.2003 - 665,71. Koordynator PIK-u nie zgłaszał problemów z pełnieniem dyżurów. Literatura - Mandatariusze zdecydowali aby zakupić dla intergrupy 5 egzemplarzy sprawozdania z europejskiego mityngu służb. Mandatariusze nie zgłaszali większych problemów w działalności grup. Omówiono 12 Tradycję. - Spotkanie zakończono modlitwą o „Pogodę Ducha”.  
*Raport przywała: Beata*

### **SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY WARS W DNIU 02.01.2004**

;1. Obecnych 30 przedstawicieli grup.; 2. - Dyżury w Punkcie Informacyjno-kontaktowym - środy godz. 16.00-21.00 - 04.02- Arka, 11.02- Wola, 18.02- Ursus, 25.02- Wszechświat, 3. Sprawozdanie z DOPS i więzień Relacje Magdy, Andrzeja i Kazimierza z działań grup opiekujących się odwykami i detoxami i więzieniami. Andrzej z Grupy Goplańska poruszył sprawę wchodzenia na mityng pod wpływem alkoholu.; 4. Jacek zdał relację ze spotkania zespołu d.s. organizacyjnych. Zbierał także składki od grup, Suma składek to 760 zł.; 5. Sławek poinformował, że największą sprzedaż literatury ma Wars.; 6. Marek Przypomniał o warsztatach przygotowujących do konferencji wiosennej, temat „Dobrze zorganizowana ale wspólnota „; 8. Mirek poinformował o pracach komisji ds. informacji i internetu.; 9. Wybory nowych służb -Sekretarz – Bogdan grupa Radna,E – mail bogdan\_kulik@wp.pl (27 głosów za 3 wstrzymujące się) -Skarbnik - Danusia Grupa AA współuzależnieni (29 głosów za 1 wstrzymujące się); -Kolporter – niewybrany; -Zastępca Rzecznika – Stanisław z Nadarzyna (28 głosów za 2 wstrzymujące się); -Rzecznik – Jacek grupa Wola (28 głosów za 2 wstrzymujące się).

**Ogłoszenie: Grupa Nadzieja Błonie przeniosła mityng niedzielny na godz. 15.00**

*Sekretarz Intergrupy WARS RYSZARD*

### **INTERGRUPA PÓLNOĆ SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA W dniu 08.01.04r.**

*Spotkanie rozpoczęliśmy odczytaniem 12 Tradycji. Obecnych było 26 osób z 24 grup. Porządek: 1.. sprawozdanie służb, 2.. sprawozdanie z grup, 3.. wolne wnioski w tym wybory w Intergrupie i do Służb Krajowych. /ad. 1 - a) Literatura Paweł - zakupił dla szpitali za zł. 70.00, dla ZK za zł. 15.00, dla DOPS za zł. 18.00 b) Szpitale - Paweł Płocka bz Zakaźny - dzieli ulotki, Leszno - dobrze, dziękują za każdą literaturę, Wolski - od stycznia nowa umowa z NFZ - działa detox i oddział odwykowy powstała grupa AA - prowadzi Basia. Środa godz. 18.00 paw. 6 niebieska klatka brązowe drzwi - prosi o wsparcie. Bielański - dotychczas nikt nie zgłosił się na kontakty z leczonymi alkoholikami na oddziale psychiatrycznym. Zgłoszenia przyjmuje pan Krzysztof Szewczyk tel. 569 - 04 - 80 godz. 7.00 - 15.00 3.. PIK - dyżury w lutym Czarek, 6 - luty Przy Reducie, 13 - luty - Moja Nadzieja, 20 - luty Iskierka, 26 - luty - Wiosna należy przestrzegać aby w PIK nie było osób po spożyciu alkoholu (dyżury ma prawo wyprosić) tel. Kontakt. Do Czarka - 664 - 34 - 14. 4.. Skarbnik Mietek - wpływy z grup - 365.00, kapelusz - 30,70gr. Pozostało do zwrotu za literaturę zł. 100.00 po opłaceniu sali pozostaje zł. 77.00 - e.. Zakłady Kame - Marek posiada listę 10 osób*

### **URODZINY**

**D**ziś minęły moje 55 urodziny, 6 grudnia Mikołajki. Przybyła najbliższa rodzina w sumie kilkanaście osób, przyjaciele. W prezencie dostałem łyżwy. Ja dorosły, starszy pan dostałem łyżwy. Tak o nich marzyłem, stare zrobiły się za małe, jazda na nich sprawiała więcej bólu niż radości. Wzruszyłem się do łez. Przypomniały mi się chwile mojego dzieciństwa chwile prezentów na św., Mikołaja, na gwiazdkę. Chwile ciepła spokoju, radości i miłości z najbliższymi dziadkami, rodzicami, rodzeństwem. Te same uczucia chciałem dawać w swoim domu. Czy mi się to udawało? Na pewno nie, często wołałem je dzielić z alkoholem. W każdym, kto był na moich urodzinach mogę zobaczyć osobę, którą skrzywdziłem. Żonę - jesteśmy miesiąc po ślubie, jest w ciąży, mnie po awanturze po pijanemu wsadzają do więzienia. Na widzeniu mówi, że czuje ruchy dziecka, moja rozpacz i ból, moja niemoc, że nie jestem przy niej. Obiecuję sobie, że jak wyjdę to będę inny. Urodziła się córka. Tata uściszył się, świętował, ale nie nimi a z kolegami. Za kilka lat urodziny syna, żona ma bóle porodowe. Prosi bym odwiózł ją do szpitala, ja śpię, każe jej poczekać aż się wyśpię. Wychowanie dzieci prowadzę nieomylnie, swoja praca zawodowa zajmuje się żona. Ja też pracuję „pracuję od rana do wieczora, przez całe lata”. Dziś nie wiem, na co więcej poświęciłem czasu na pracę czy picie. W życiu domowym uczestniczyłem niewiele, ale najlepiej wiedziałem jak ma funkcjonować. Ja przecież dawałem, kupowałem prezenty a najczęściej wymagałem. Myśląc o dzieciństwie moich dzieci, zauważyłem, że ono mnie gdzieś umknęło, szczególnie jak były starsze. Wyjeżdżałem z nimi na wczasy, spełniałem ich zachcianki: lody, strzelanie, rowery wodne, ale nie pamiętam bym zwiedzał z nimi okolice. Moja okolica to był stolik z butelką i podobnymi do mnie. Przypominam te kace, jak leżałem na łóżku. Żona i dzieci zaglądały do pokoju czy ojciec pijany, skacowany czy zmęczony. Pamiętam tą ich niepewność, obiecane pójście do kina, na rower, basen będzie spełnione, czy jak zwykle będzie coś ważniejszego. Pamiętam te upomnienia matki, masz taką piękną rodzinę, takie mądre dzieci - nie znamuj tego. Te powtarzane życzenia z okazji imienin, świąt, żebyś przestał pić, żebyś nie pił. Pamiętam chwile, gdy myślałem ze smutkiem, że rodzina się ode mnie odwróciła, ale oni pewnie byli normalnie zmęczeni moim pijanstwem. Poznałem strach przed samotnością. Żona chciała mnie ratować, już tyle razy, wiem, że mnie kochała tak jak ja ją. To z miłości zaprowadziła mnie na mityng AA. Jest we wspólnocie jakiś czas. Doświadczam, co to jest pełna, kochająca się rodzina. Ona zawsze była ze mną, ona radowała się ze mną i cierpiała przeze mnie. Zostaliśmy z żoną sami, dzieci dorosły, wyprowadziły się, założyły własne rodziny. Wiem, że miarą trzeźwości są stosunki w rodzinie. Wiem jak się zmieniły dzięki mojej trzeźwości jak wszyscy sobie pragniemy, potrzebujemy, spotykamy się. Mam to, co dostałem w dzieciństwie. Nauczyłem się rozmawiać z żoną i nawet przyznawać jej rację. Wiem, że w miłości to nie tylko łóżko, to także stół, przy którym nie tylko się je, ale i rozmawia, to tolerancja i w trzeźwości, że możemy być razem, że powinniśmy czynić dobro. Dziękujemy codziennie Bogu, że jesteśmy szczęśliwi. Miałem napisać króciutko i iść spać. Obiecałem żonie, że rano pójdziemy na łyżwy.

*Marek A.*

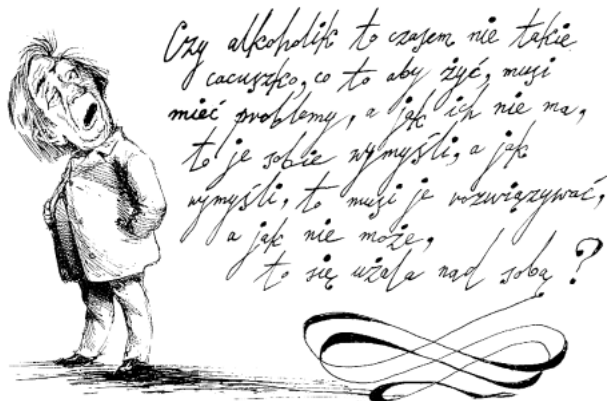
W niedzielę byliśmy rano pod PkiN na ślizgawce, na łyżwach

## O WSTYDZIE

W „Małym Księciu” jest rozmowa księcia z pijakiem, mieszkańcem jednej z odwiedzanych planet. Oto ta rozmowa; dlaczego pijesz? Żeby zapomnieć. Żeby co zapomnieć? Żeby zapomnieć że się wstydzę. Czego się wstydzisz? Wstydzę się, że piję.

Parę lat temu, na zakończenie jakiejś terapii, dostałem książkę „Wstyd”. Przymierzając się do tego tekstu sięgnąłem po nią. Przez te kilka lat leżała, nawet na wierzchu i nieraz mijałem ją wzrokiem, i tylko mijałem. Pierwsze, z czym się zetknąłem, to dedykacja „... z życzeniami ufności do siebie i ludzi”. Nie była to zdawkowa dedykacja. Przywołała także wspomnienia o tamtej terapii, trenerce, o mojej drodze od wtedy do dzisiaj. Zajrzałem dalej szukając jakichś definicji. Już na początku znalazłem kilka. Między innymi: że jest emocją społeczną – rodzi się bez wstydu, a nabywamy go..., że jest wstyd konstruktywny ale jest też i destrukcyjny, że wstyd jest bliskim sąsiadem i jest często mylony z winą – mimo że różnica jest zasadnicza – winę odczuwamy gdy przekraczamy jakąś normę, a wstydzimy się gdy nie dorastamy do norm. W pewnym momencie zaciekało mnie jak wstyd opisywany jest w naszej literaturze. Sięgnąłem po „Refleksje” i „Jak to widzi Bill”. W obu indeksach nie znalazłem tego hasła. Trafiłem za to na dużo myśli o lęku. Odłożyłem w końcu całą tę literaturę, ale myśli nie dawały mi spokoju. Starłem sobie przypomnieć momenty w których się wstydziłem. Mam bardzo mgliste, ale bardzo mocne wspomnienie z dzieciństwa, gdy miałem 2-3 lata, które jakby samoczynnie przykleja się do wstydu, pamiętam gdy miałem 8-10 lat, w kamawale, matka z siostrą przebrały mnie za dziewczynkę, miało to być formą przebrania, a szliśmy z wizytą do ciotki, ja byłem jednak nieszczęśliwy, wstydziłem się swego przebrania śmiertelnie. Po maturze nauczyciele składali nam gratulacje, elegancko całowali nas w rękę, jedna z nich podała mi ją tak szybko, czy też ja byłem tak wolny, że pocałowałem powietrze. Pewnie nikt tego nie zauważył, ale ja przeżywałem to potwornie. Miałem 20 lat, odkilkumiesiący spotykałem się z dziewczyną, zacząłem uniej mieszkać i któreś nocy po dyskotecie nasikałem w łóżko. Kilkanaście lat później, gdy noco wałem ze swoją przyjaciółką u naszych znajomych zdarzyło mi się to samo. Co w tym jest ciekawego? Dla mnie to, że tak jak mocno odczuwałem wstyd, tak równie mocno go ukrywałem, żadne z tych dwóch zdarzeń nie stało się powodem rozstania nie było też

argumentem w rękach otoczenia. Wspominałem wcześniej o lęku, o którym jest dużo w naszej literaturze. To, że ucieczka przed lękiem była motorem mojego życia dostrzegam już od dłuższego czasu. To że bałem się też przeżywania uczucia wstydu dotarło do mnie przy okazji tego tematu. Całe dorosłe życie uciekałem od stawiania sobie celów, bo gdzieś głęboko w sobie czułem lęk, że mogę im



mają się spotykać tylko wobec większych problemów. Spotkało się to ze zdecydowanym sprzeciwem następnego mówcy. Dwie konferencje regionalne dały już negatywną odpowiedź na takie propozycje i to powinno wystarczyć. W dalszych wypowiedziach mogliśmy zapoznać się z doświadczeniami z grup. Podkreślano konieczność zaufania do wybranych służb. Ktoś nawet zauważył przy tym, że poziom służb jest obrazem naszego trzeźwienia. W dalszych wypowiedziach mogliśmy odczuć troskę o należyte przygotowanie do służb. Tę szansę dają służby regionalne. Uczestnicy warsztatów nie dali odpowiedzi na pytanie, która służba jest niepotrzebna. Za to okazało się, że podczas warsztatów staliśmy się świadkami powstania nowej służby "opiekunki obrusa w PIKu", co zostało skomentowane, że każda służba, która pomaga zachować trzeźwość i pozostać radosnym, jest przydatna. Niestety nie otrzymaliśmy zapisów z warsztatów. Właściwie tylko jedną kartkę, i to przepisuję: "Wzrastanie w służbie polega również na tym, aby się do tej służby przygotować, np. poprzez "osłuchanie i opatrzenie" właśnie na spotkaniach w/w służby. Najważniejsze we wzrastaniu w służbie, według mnie jest to, aby nie nabrać na siebie zbyt dużo służb./ pełnić tylko jedną/ pamiętając także, aby zaczynać od najprostszych."

Jeszcze raz okazało się, że wspólnocie potrzebna jest prostota, a nie chaos. Kto wie, czy nie warto więcej sił poświęcić zrozumieniu, jak działają obecne służby, niż zajmować się ich likwidowaniem?

redaktor MITYNGU

ZAPRASZAMY NA XV ROCZNICĘ GRUPY AA "EFFATHA", KTÓRA ODBĘDZIE SIĘ 15 LUTEGO BR. GODZ. 17 00 W DOMU PARAFIALNYM UL. OGIŃSKIEGO 7A/KOŚCIÓŁ PRZY WYSOCKIEGO 10.

\*\*\*

15 ROCZNICA GRUPY KONTAKT

21 MARCA 2004 GODZ 16<sup>00</sup>

Pr. Płn. ul. Floriańska 3. Dom parafialny, podziemie

\*\*\*

Chcesz sponsorować, potrzebujesz sponsora - zadzwoń!!!

informacje w PIK - u, tel. 616 - 05 - 68

Pod tym telefonem uzyskasz również informacje o warsztatach "studio wania 12 Kroków"

13 stycznia br. pożegnaliśmy naszego Przyjaciela - Adama, kolportera intergrupy SAWA. Mamy nadzieję, że odnalazł swe miejsce na wiecznym mityngu i cieszy się Pogodą Ducha.

Przyjaciele



„wskoczmy” na Olimpiadę. Pytałem za to chłopców po każdym treningu – „Czy dobrze się bawiliście?” Bawić się, cieszyć, trochę uczyć, ćwiczyć – to przecież to, o co chodzi w tym wszystkim!

Zanim mogłem służyć i dawać siebie AA, mojej rodzinie i mojej społeczności, Bóg musiał mnie do tego przygotować, a ja musiałem pewnego piątkowego zimowego wieczoru w kościelnej suterence powiedzieć „Mam na imię Rod, jestem alkoholikiem i potrzebuję Waszej pomocy”.

Boskie dary dla mnie to trzeźwość i umiejętność dbania o innych!

*Rod McRegina, Saskatchewan*

*Nieautoryzowany przekład z Grapevine listopad 2003*

## Z ŻYCIA REGIONU

Tradycyjnie, w drugą sobotę stycznia, spotkaliśmy się naszym PIK-u na warsztatach zorganizowanych przez służby Regionu Warszawa. Temat warsztatów został zaczerpnięty z prac służby krajowej i jest próbą wypowiedzenia myśli o naszej wspólnotie - **Dobrze zorganizowana.. ale wspólnota.** Jest to również temat zbliżającej się kwietniowej (17 IV) Konferencji Regionu Warszawa w Otwocku. Do dyspozycji obecnych zespół literatury przygotował materiały pomocnicze. W pierwszej części uczestnicy spotkania mówili o celu wspólnoty, sposobach działania a także o tym, czym jest sama wspólnota. Usłyszeliśmy, że wspólnota potrzebna jest do przetrwania i przeżycia, zapewnia nam konieczny wzajemny kontakt i opiekę. Niektóre wypowiedzi przypominały o roli sponsorowania. Mówiono o jedności wspólnoty jako warunku skuteczności działania. Kilka wypowiedzi skoncentrowało się na niebezpieczeństwie przedwczesnego podejmowania służb. Podkreślono, że trzeba czasu, aby cel wspólnoty stał się celem uczestnika. W innej wypowiedzi usłyszeliśmy, że służby pomagają przełamać barierę strachu, braku zrozumienia wobec pozostałych członków grupy. Najlepiej rozpocząć służbę od spraw najprostszyc, np zmywania szklanek, aby stopniowo podejmować się kolejnych.

Dyrektor BSK Bogdan opowiedział nam kilka słów o strukturach AA w Polsce, przypomniał o zbliżającym się 30 leciu AA w Polsce i możliwości akredytacji na uroczystości jubileuszu mającego odbyć się w sierpniu br w Krakowie. Wspomniał również o pracach mających na celu zmniejszenie kosztów utrzymania służby krajowej. Powstała specjalna komisja.

Po przerwie, w drugiej części spotkania wypowiadali się właściwie wszyscy uczestnicy warsztatów. Mogliśmy posłuchać o tym, jak dopiero podjęcie służby w zespole regionalnym stało się bodźcem do wspólnotowego życia, źródłem radości i satysfakcji. Następne wypowiedzi stanowczo podkreślały, że grupa jest najważniejsza, że wspólne sumienie, służby światowe, błędzenie, gdy nie wiadomo dokąd zmierzamy, są tylko niepotrzebnymi hasłami. Kolejny mówca zaznaczył, że już niedługo przedstawi nowy zakres działań Regionu, w którym służby mają realizować wyznaczone zadania a nie "bić pianę". Służby

nie sprostać. Parę chwil przed napisaniem tych ostatnich zdań uświadomiłem sobie, że bałem się odczuwać cokolwiek.. Nawet przyjemne odczucia, uczucia niosły potencjalne zagrożenie. Chyba rozumiem słowa mojego sponsora –musisz wiedzieć czego chcesz.

Na dodatek trzy cytaty:

- Jeśli jesteś pewien, że twoje życie ma sens, i wiesz dokładnie po co żyjesz, niszczący wstydnie ma do ciebie dostęp.

- Im bardziej jesteś sobą, im większa jest zgodność pomiędzy celem życia i sposobem życia, tym mniej pozwalasz komu innemu czy czemu innemu kierować swoim życiem.

- Im więcej wewnętrznej spójności tym dalej odchodzi się od wstydu.

AA

## Z KORESPONDENCJI MELOWEJ



Moje szczęście buduję z wielu drobnych radości. Mam takie momenty w życiu, gdy jest mi dobrze. Kiedyś pisałam, że potrafię siedzieć na piasku, nadmorzem, w mojej ulubionej - coraz mniej niestety dzięki nadmorskiej wiosce, patrzeć w niebo na gwiazdy, dotykać piasku. Mam tyle spokoju wewnętrznego i tyle czułości do świata. Słucham szumu fal i czuję, że mogłabym tak siedzieć i siedzieć i trwać. I to jeden z nielicznych momentów, gdy nic więcej nie jest mi potrzebne... ani pieniądze, ani wszystkie cuda świata technicznego, ani cywilizacja, czasem tylko ciepły sweter, który ochroniłby mnie przed wiatrem. Potrafię cieszyć się swoimi dziećmi. Potrafię patrzeć na moją córkę i słuchać, jak paple tym swoim głosem. Mam wtedy tyle czułości. Chce mi się płakać ze śmiechu, że jest taka fajna, że tak śmiesznie opowiada... i uwielbiam wślizgnąć się do jej łóżka, gdy śpi i jest pachnąca tym snem i nocą, przytulić się do jej rozgrzanego ciała i jest mi dobrze i tak ciepłutko. Uwielbiam patrzeć na syna, który jest cały zbuntowany, ale czasem wyłazi z niego takie fajne poczucie humoru, że mam w sercu taki uścisk, że jak to dobrze, że go mam. Trudno mi go przytulać, bo jest wielki i długi, ale czasem złapię go w pasie, a on mówi: - Mamo, no, co Ty - ja jestem już duży! Ale widzę, że sprawia mu to przyjemność, choć pozornie się broni.(...) Kiedyś płakałam na wszystkich przedstawieniach dziecięcych. Musiałam się nastrajać psychicznie, żeby nie beczeć. Szłam do szkoły, gdy syn był mały, albo potem córka i mówiłam sobie: - Beata, tylko nie becz. Nie rób z siebie pośmiewiska. Trzymaj emocje na wodzy. A potem wystarczyło, że mój syn albo córka nieudolnie powiedzieli jakiś wierszyk, albo zaśpiewali piosenkę.., a ja becze!!!! Wstydziałam się tego okropnie przed innymi rodzicami, ale dzięki tym łzom pamiętam te uczucia i mam wspomnienia, które wzbogacają mnie i moje relacje z dziećmi. Są fundamentem bliskości. Fundamentem, który trudno zburzyć. Tylko alkohol mógłby go zniszczyć. Ostatnio odkryłam relacje z innymi ludźmi. To niesamowite. Całe życie uważałam, że to innym się wydaje, że przyjaźnią się ze mną, a mnie ludzie są do niczego niepotrzebni, że uwielbiam samotność, że się ze sobą nie nudzę i nie mam potrzeby bliskości z innymi ludźmi. To alkoholicy sprawili, że poczułam potrzebę kontaktu z innymi ludźmi. Dobrze się czuję wśród alkoholików. Dali mi ciepło, zrozumienie, życzliwość i bezinteresowność. Odkryłam swoją tolerancję i akceptację dla inności, dla innych poglądów, dla innego sposobu myślenia. Sprawili, że lubię przebywać z ludźmi, choć lubię także być sama, ale poczułam, że potrzebny jest mi kontakt z ludźmi. Kiedyś tego nie czułam.

Są chwile, że czuję strasznie dużo pozytywnych uczuć do ludzi, do alkoholików. Tego nie znałam. Ludzie byli mi obojętni, drażnili mnie. Dobierałam sobie towarzystwo, jak było mi potrzebne, nie względem picia... bo w fazie bardzo złej, piłam sama..., ale dobierałam sobie towarzystwo względem intelektualnym. Uważałam, że z niektórymi ludźmi nie mam o czym rozmawiać. „Słoma mu z butów wystaje” - to moje ulubione powiedzenie. „Matko - jaki to prostak i prymityw” **Piłam, ale i tak uważałam się lepsza niż inni, mądrzejsza.**

**Dzięki alkoholikom odkryłam swoje maski: snobizm i hipokryzje. Alkoholicy sprawili, że patrzę na duszę człowieka, że staram się patrzeć wyrozumiale, że staję się fanem Kubusia Puchatka - fanem prostoty i szczerości, że zaczynam widzieć sercem, i że czuję, jak bardzo czasem dobrze mi z nimi.** Staram się przenieść to na grunt „normalności”

Te relacje staram się przenieść w stosunku do normalnych ludzi, nie mających problemów z alkoholem. Dużo się uczę i dużo dostaję. Nigdy w życiu nie dostałam tyle ciepła, co od alkoholików. I tu śmieszny wniosek. Gdybym nie była osobą uzależnioną od alkoholu - nigdy bym tego wszystkiego nie miała możliwości odkryć i poczuć. Nigdy tyle o sobie bym się nie dowiedziała. Wiem, że jeśli chcę być trzeźwa, to po winnam wykluczyć alkohol ze swojego życia. Ale ile ja wspaniałych rzeczy dostaję w zamian???? To niesamowite. Kiedyś odstawienie alkoholu kojarzyło mi się wyłącznie z cierpieniem i beznadziejnym życiem. A wiem, że jeśli będę się rozwijać, to odkryję i poczuję o wiele więcej. Bo przecież jeszcze nie tak dawno pisałam: Nie znoszę AA! Nigdy nie pójdę na realny mityng! Nie chcę tam chodzić! To nic nie daje! AA nie jest dla mnie! Nie chcę pić - ale nie chcę mieć nic wspólnego z AA! Poradzę sobie sama! - tak było 5 m-cy temu. Jaki to krótki okres czasu i ile się zmieniło. Ale chcę pamiętać o tym, co wtedy czułam, bo wiem, że wiele osób pijących myśli tak samo. Miało być o szczęściu, o rodzinie a tumasa drobnych, przyjemnych rzeczy. Ale to właśnie te drobniaki wypełniają mają duszę i składają się na jakąś całość. One tworzą z drobnych elementów, to co ja postrzegam jako szczęście, którego należy szukać w sobie.

Beata

## MOJA RODZINA WCZORAJ I DZIŚ

**M**am na imię Roman, jestem alkoholikiem. Pragnę podzielić się z Wami swoimi doświadczeniami. Nie piję już jakiś czas, lecz niemal co dzień odkrywam wciąż nowe prawdy i nowe nieznanne mi dotąd dziedziny życia, mojego życia. Każdego dnia powstaje i wzmacnia się moja nowa hierarchia wartości. Jej dwoma podstawowymi, powiązаныmi i nierozdzielnymi filarami są: trzeźwość i rodzina. Chciałbym opowiedzieć, co zmieniło się przez ostatni rok w mojej rodzinie. Jestem po ślubie już prawie 8 lat. Z żoną mamy dwójkę wspaniałych dzieci - 6-cio letnią córeczkę i 2-u letniego synka. Zawsze chciałem mieć rodzinę. Gdy piłem czułem się samotny, z biegiem lat coraz bardziej oddalałem się od przyjaciół, kolegów, znajomych, od ojca. Tak bardzo chciałem mieć kogoś swojego, tylko dla mnie. Tym kimś, takim najważniejszym chciałem by była rodzina. Ale jak człowiek, taki jak ja miał ją założyć, gdzie znaleźć drugą swoją połowę, gdy się tylko potrafiło pić. Dostałem swoją szansę. Bóg postawił mi na drodze dziewczynę, która jest obecnie moją żoną. Jak każdy alkoholik, gdy już coś ma to coś musi zaraz zepsuć, zniszczyć. Chociaż na długo przed ślubem będąc już w tym związku nie piłem, to

Przypomniałem sobie, z jakim zapalem K- ten od bezdomnych - wcinął ciastka, które przyniosłem. Pewnie był głodny. Dobrze i to. Cieszyłem się, że chociaż tym mogłem mu pomóc. Uśmiechnął się do mnie.

Tak właściwie, to nikt mi niczego nie narzucał. Mówili tylko o tym, co pomaga w ich trzeźwieniu. Często zapraszali do wspólnych imprez. Teraz sobie przypominam, że chyba mnie lubili i cenili. Wiem, że zawiodłem ich przyjaźń. Z tamtym drugim mieliśmy tyle tematów. On jednak nie pije i ma się lepiej, a X i Y już nie żyją. Niejedną butelkę razem wypiliśmy. Dlaczego ja jeszcze żyję? Po co? Komu to zawdzięczam? Przecież nie sobie. Chciałbym wrócić do AA, ale nie mogę przestać pić. Litości!!! Pomocy!!! Brak mi was.....

\*\*\*

Na tym kończą się notatki zebrane przez *Bamina*.

## KAWALEK ŻYCIA...

### *Prawdziwą radością jest dawanie siebie innym.*

Kiedy zostałem Anonimowym Alkoholikiem w 1986 roku, wiedziałem już, że ten program działa. W mojej okolicy było kilku aowców, których szanowałem i podziwiałem. Każdy z nich był trzeźwy, od co najmniej kilku lat. To byli: niezwykle przyjazny właściciel stacji benzynowej na rogu, facet, który sprzedawał lody na stoisku i sędziwy gość, który kiedyś, gdy byłem młody zapisał mnie do kółka muzycznego.

Tak więc oni tam byli: szczęśliwi, zadowoleni z życia i trzeźwi. Wiedziałem więc, że AA działa. Ale wątpiłem, czy AA zadziała także na mnie. A jeśli ja byłem jakimś wyjątkiem, jedynym facetem, który nie będzie w stanie z tego skorzystać?

Okazuje się, że martwiłem się niepotrzebnie - dzięki dobremu sponsorowi, grupie macierzystej, Wielkiej Księżce, programowi zdrowienia oraz bożej pomocy w zrozumieniu, AA zadziałało bardzo dobrze. Rzeczą, która w procesie mego zdrowienia zauważyłem bardzo wcześnie było, że mężczyźni i kobiety, których podziwiałem bardzo dużo dawali z siebie innym. Byli odpowiedzialni. Dbali o swoje rodziny, służyli AA i wszyscy zdawali się pełnić aktywną rolę w naszej społeczności, czy to była praca trenerska, działalność w kościele, czy pomoc w Klubie Seniora. Pewnego wieczoru na mityngu naszej macierzystej grupy, aowiec z 20-letnim stażem trzeźwości, opowiedział nam, że zgłosił się jako wolontariusz do pomocy w trenowaniu drużyny baseball'a dla sześciolatków. Nie wahał się nam powiedzieć, że to był świetny i pożyteczny krok - krok, który był możliwy dzięki AA.

Ja również odkryłem, że moja odpowiedzialność za XII Krok, może objawiać się tym, że przy odśnieżaniu swoje posesji mogę również oczyścić ze śniegu podjazd sąsiada.

Jestem również wolontariuszem w pewnym programie dla młodzieży. W naszym gimnazjum mamy sekcję boksu dla chłopców w wieku 8-12 lat. Jej trener odszedł. Zgodziłem się go zastąpić, ale „tylko do czasu, kiedy nie znajdą kogoś innego”. Rzecz jasna „nikt inny” się nie ujawniał, a ja zanim się o tym przekonałem spędziłem wspaniałe chwile mego życia trenując moich „kochanych chłopców”, trzy razy w tygodniu. AA dało mi dojrzałość. Nie wrzeszczałem na te dzieciaki. Nie liczyłem także, że dzięki mej pracy

## DWIE KARTKI Z PAMIĘTNIKA ALKOHOLIKA.

To cud. Poznałem wspólnotę AA. Już dawno marzyłem o takiej przygodzie. Szkoda tylko, że ręce mi się trzęsły. Za nic nie mogłem wypić herbaty, wszystko się rozlewało. Ale łeb jakby już ciut mniej bolał. Wszyscy patrzyli na mnie, bili brawa. Nawet w knajpie nie mogłem marzyć o takiej atmosferze.

Ale na następnym mityngu coś się stało. Co się dzieje? Czyżby o mnie zapomnieli? Patrzą na tego nowego. Czy oni nie czują, jak on jeszcze cuchnie alkoholem? Dlaczego przypominają mi, abym słuchał? Co to, pijany jestem? Nawet pogadać nie można. Mądrale.

J. ponownie opowiada swoją historię. Tyle gorzały wylać do zlewu, to chyba przesada. Jakiś nadgorliwiec.

Znów ktoś przyniósł tort, ale okazały. Ale moich ciastek to jakoś nikt nie zechciał ruszyć. H. zupełnie zdumiała. Wczoraj uśmiechała się do mnie a dzisiaj robi nadzieję tamtemu. On wcale nie jest tego wart. Nie pije, ale nudzi za trzech.

Jadą na jakieś spotkanie. Punkt kontaktowy? Co mnie to obchodzi? Ja nie będę taki głupi. Szkoda czasu.

Jeśli H. uśmiecha się do wszystkich, to do mnie nie musi. Obejdę się bez jej łaski. Tyle jest dziewczyn na świecie. Chociażby sąsiadeczka z prawej strony. Już ze dwa razy na mnie spojrzała. Coś chce ode mnie.

Umawiają się na jakąś imprezę, śmieją, czyżby ze mnie? Nie podejść do nich. Co sobie myślą? Udam, że nie widzę ich spojrzeń. Nie poddam się ich manipulacji.

A może to jakaś sekta? Ciągłe Bóg i Bóg – co mnie to obchodzi? Że pomaga? Co kogo obchodzi, w co ja wierzę, to moja sprawa. Nikt mi niczego nie narzuci. Mam swoją głowę. Myślą, że na jolopa trafili?

Dlaczego tak ciągle smucą, gadają o alkoholu? Przecież nie zawsze było smutno, chociaż faktycznie, te rzyganie w pościel nie było przyjemne. Ten nowy na pewno się nie utrzyma, jakiś za mądry. A J. znów opowiada tę samą historię. Ile razy można? Nie da się dalej wytrzymać. Idę stąd. Nie będę słuchał tych dumi.

\*\*\*

Tu następuje przerwa z zapiskach

---

Balanga... Już następnego dnia zdałem sobie sprawę, że jak nie piłem, to łeb mnie nie bolał. Właściwie, to cieszył szmerek zainteresowania. Byłem ważny. Może źle ich oceniałem. Nawet nowy lubił ze mną rozmawiać. Mieliliśmy wiele wspólnego. Musi przyjmować lekarstwa, które brzydko pachną. Zapomniałem zupełnie o samotności. A H. potrafiła z każdym porozmawiać, udzielić otuchy. Uśmiecha się do nawet najbardziej zniszczonych życiem. Że też to ją nie nuży. I oczy ma takie czarne. Można w nich łatwo wyczytać jakąś specjalną radość życia. Czyżbym tęsknił?



Mamę Kocham i Tata Kocham.



cały czas zachowywałem się mniej lub bardziej jak pijany. Rządziły mną moje chore emocje. Zachowywałem się jak pan i władca, wszystkich i wszystko miałem za nic. Z początku, gdy chodziłem na mityngi wszystko układało się dość znośnie. Po około roku po ślubie stałem się cholernie mocny - bo przecież nie piłem. O mały włos nie doprowadziłem do rozpadu tego, o czym w życiu najbardziej marzyłem.

Stworzyłem swój zamknięty świat, świat pychy i egocentryzmu, a z nami była już nasza córeczka. Taki stan trwał prawie cztery lata. Bywało raz lepiej, raz gorzej, ze wskazaniem na gorzej. Zrozumiałem, że jeżeli tak dalej będę postępował to znów zostanę sam jak palec. A co będzie dalej - wiem, koniec jest mi znany. Przypomniałem sobie, że jest w moim życiu ktoś, kto jest mi w stanie pomóc. Tym kimś jest drugi alkoholik. Dla ratowania siebie i rodziny wróciłem na stałe do Wspólnoty. Poprosiłem o sponsorowanie swojego przyjaciela. Jakże ja, zadufany w sobie alkoholik musiałem się nisko z pokorą schylić i poprosić o pomoc. Mimo, że nie piłem czułem się w życiu nieszczęśliwy. To co było dla mnie największą wartością traciłem z dnia na dzień. Ogarnął mnie wielki strach. Postanowiłem zdjąć krótkie spodnie, odłożyć na bok swoje klocki i zacząć postępować jak dorosły, odpowiedzialny człowiek. Od postanowień do czynów, a tym bardziej efektów droga daleka. Kilka miesięcy ciężkiej pracy, a tu postęputyle, co i nic. Następne kilka miesięcy - choroba chyba to działa, w domu coraz mniej krzyku, a coraz więcej spokoju. Po około pół roku pierwsze skromne pochwały ze strony żony i dzieci. Pragnę nadmienić, że żona jest Al-anonką, więc szczególnie z tymi pochwałami było naprawdę oszczędnie. Ale o dziwo wcale mi się nigdzie nie śpieszyło. Wiele mam jeszcze do zrobienia, ale podobno najtrudniejsze są początki. Jestem na początku mojej drogi budowania mocnych fundamentów RODZINY. Jest we mnie jakaś chęć i determinacja. Pełnię jeszcze dużo błędów, ale coraz częściej wyciągam z nich wnioski. Coraz więcej we mnie pokory, ustępstw, zrozumienia, a coraz mniej pychy, uporu, zarozumiałstwa. Bardzo dużo rozmawiam sam ze sobą i sam przed sobą przyznaję się do wielu popełnianych błędów. Staram się już ich nie robić po raz drugi. Coraz więcej rozmawiam z Bogiem, bo bez Jego pomocy nie miał bym tyle siły na tak radykalne zmiany w sobie. Wiercie mi - to wspaniała rzecz - gdy dzieci już mnie się nie boją. Gdy z radością rzucają mi się na szyję, gdy wracam do domu. A razem z nimi mówiona wieczorna modlitwa, czy może być coś wspanialszego. Pomału zaczynam rozmawiać z żoną, o tym, co nas boli o tym, czego się boimy, czego obawiamy, tak normalnie. To kolejny cud w moim życiu, że wreszcie dorastam, że staję się mężem i ojcem nie tylko na papierze. Jak wiele jest radości ze wspólnego odrabiania lekcji, ze wspólnej zabawy, z czytania codziennych bajek do poduszki, baraszkowania. Ja przestałem się bać własnych dzieci, zacząłem z nimi wspólnie żyć, z nimi i z moją Al-anonką. Są oczywiście nadal dni lepsze i gorsze, ale nawet te gorsze nie przesłaniają mi już celu, który sobie obrałem. Na dziś mogę z podniesioną głową powiedzieć - Dzięki Ci Wspólnoto, bo po raz drugi uratowałaś mi życie. Ukazałaś mi moją RODZINĘ. Ta rodzina była cały czas koło mnie, tylko ja ją traciłem z oczu nie chciałem jej zauważać.

Wielkie dzięki Romek AA.

## Zżycia Regionu

### WARSZTATY DUCHOWOŚCI

To był chyba dobry pomysł, aby w PIK -u spotykać się w drugą sobotę miesiąca by porozmawiać o wspólnych problemach ważnych dla członków Regionu. Tym razem tematem była DUCHOWOŚĆ. Temat trudny ale jednocześnie szalenie wdzięczny. W problematykę wprowadził jeden z weteranów trzeźwości, który w charakterystyczny sposób, ze znaną swadą, opowiedział nam o swoim pojmowaniu duchowości. Przyznam, że po raz kolejny z wielką frajdą słuchałem jego słów. W swoim wystąpieniu przypomniał, że przyczyną lęków jest wyobraźnia. Problemem dusza, nie alkohol. Dusza zaś na usługach uczuć. Kręgosłupem jest godność. Ważna pokora, która pomaga odważnie przyjmować rzeczywistość. Do cierpienia dochodzi, gdy nie zgadzamy się na ból. Ponad 95% czynności wykonujemy instynktownie. Wszystko, co na ziemi, nawet ciało, nie należy do mnie. Talenty dostajemy by służyć innym a nie aby się nimi chlępić. Wierzyć w Boga, to znaczy, że wszystko jest przez Niego stworzone. Treścią 12 Kroku jest radość życia, a jego istotą działanie. Duchowość powoduje, że można być w lepszym nastroju. Miłość to służba. Wiara łaską. Usłyszeliśmy pytanie - czy się zgadzasz na jedno życie? Oczywiście nie sposób przekazać wszystkich wysłuchanych słów. W drugiej części spotkania każdy z uczestników spotkania miał do dyspozycji 3-5 minut, w czasie których mógł podzielić się z innymi swoim pojmowaniem duchowości. Pierwszy mówca podkreślił, że do wspólnoty AA przywiódł go duchowość, zaś w AA uświadomił sobie jak bardzo ją przepił, ile uczuć jest mu obcych. Potem usłyszeliśmy, że ktoś potrafi wysłuchać i nie zgadzać się. Okazało się też, że duchowość można znaleźć w pięknie przygotowanych kanapkach dla dziecka. Ktoś inny stwierdził, że jesteśmy często ofiarami własnych przekonań. Potrafił jednym pstryknięciem odwołać i powołać swego boga by później stwierdzić, że to nie ta droga. Obrazem wiary jest pragnienie współpracy ale również dziecinne zdziwienie. Wtedy nie ma miejsca na samotność i rozgoryczenie. Rozwija duchowość aby poczuć swoje człowieczeństwo, by mieć dostęp do stanu szczęścia. Przypomniał, że jeśli czuje się członkiem AA to promuje AA a nie inne organizacje. Duchowość jest zawsze związana z poświęceniem, z ciągłym szukaniem kontaktu ze swoją Siłą Wyższą. Największym wrogiem człowieka jest kryzys wiary. Jeden z uczestników wspominał czasy, gdy pił nieco mniej niż jego proboszcz. Inny cztery lata wybierał się do Zakrocymia i Częstochowy. Obecnie dla swego rozwoju duchowego podjął studia teologiczne. Bóg dał wspólnotę, wspólnota poprowadziła do Boga - te słowa wypowiedział ktoś, kto na mityngach czuje obecność Boga. Szuka ciszy w lesie. Medytacje to rozmyślanie i rozważania. Kolejny uczestnik spotkania często zastanawiał się, czym jest - "tegi pijak" czy alkoholik? Zwraca uwagę aby nie niszczyć. Inny zaś męczył się tym, że Bóg mu się nie objawił, jednak nadal szuka kontaktu. Jedna z dziewcząt była pełna lęku i agresji a dzisiaj w duchowości widzi nadzieję na szczęście. I nie chodzi tu o beztroskie życie. Chce być użyteczna, kocha ludzi, chce wypełnić brakującą, pustą część duszy, Stwierdziła, że to właśnie dusza pomogła przestać pić. Miłość to postawa życiowa, nie uczucie. Dla następnej koleżanki duchowość nie powinna być bierna, wymaga działania, wtedy program działa. Stała się wrażliwsza na wołanie o pomoc. Ukorzenie i posłuszeństwo jest ważne dla kolejnego uczestnika. Odzyskał jasność umysłu i potrafi odróżnić fałsz od prawdy. Czystości intencji nie zamieni na garść srebników. Ktoś przez służbę zaprasza Boga do siebie, nie szuka

zysku. Duchowość to nasze wnętrze, które odróżnia od maszyny. Co mam uszkodzonego? Co robić? - te pytania zadawał sobie następny kolega. Nauka pomaga żyć. Wiedza jasna - to o Bogu, ciemna - wróżki itp. Po 5 próbach rzucił palenie. Bóg przemawia przez innych ludzi. Na razie jest bez wpadki w picie. Inny szukał duchowości w książkach i sobie. Odziewem była informacja człowieka, który przeżył śmierć kliniczną. Kościół stworzył ludzi. Ktoś odrabiał straty pijanego życia. Nie uzyskał dóbr materialnych, ma nadzieję, że AA pomoże. Widzi, że dawanie siebie innym to piękne uczucie; źle zaś, gdy jest pepkim świata. Fajnie po wiedział przyjaciel. Rozwoju szukałem jak dostałem baty. Ważna jest pobożność bo sprawia radość. Koleżanka wspomniała, że dostała od Boga "czerwoną kartkę" i dlatego przeżyła piekło. Choć nie może "pomacać" dotknąć Boga to czuje się pod Jego opieką, inaczej by nie przestała pić. Łatwiej jej przeżyć trudne chwile, np gdy dostała kopa od ludzi, którym pomogła. Kolega opowiadał, że gdy pił nie czuł się godny aby być wierzącym. Dzisiaj powrócił do praktyk religijnych. Jeździ do Zakrocymia i Częstochowy. Kiedyś chciał świąt prawie ascetycznych, ale i tak stół był pełen. Bóg postawił na drodze partnerkę życiową, cieszy się rodziną, odkrywa uroki związku. To krok do więzi z innym człowiekiem i Bogiem. Zaniepokojenie budzi utrata bezpieczeństwa materialnego. W polskim kościele w Zbarazu /Ukraina/ dał grosz potrzebującej pomocy, a nie Polce czy Ukraince. Kiedyś myślał, że gdy chodzi po górach, to jest ponad 1000 m bliżej Boga. Kolejny przyjaciel szukał Boga i duchowości po różnych wyznaniach ale zapijał. Nie stosował programu AA. 11 lat czekał aby znaleźć się w Zakrocymiu. Ma zgodę na inne religie. Koleżanka spotkała duchowość w AA. Dla niej medytacje to wyzbycie się oczekiwań, tolerancja i akceptacja. Dla następnej duchowość jest wyjściem z chaosu, to spotkanie duszy z ciałem w umyśle. Trzeba dbać o ciało, pojazd duszy. Ważna jest radość życia i działanie oraz godność. Inny kolega nie potrafił znaleźć sobie miejsca, chciał być jednocześnie w AA i na ulicy, pod sklepem Zapijał. Duchowości szukał u jezuitów ale też zapijał. Ma kłopoty ze zdrowiem. Kiedyś musiał go odwozić do domu taksówkarz. Ktoś przypomniał, że dla niego najważniejszy jest program 24 godzin. Słucha, choć często się nie zgadza. Żył w iluzji, nie lubi cierpieć choć ma to wpisane w życie. Polubił po latach własną żonę. Później słuchaliśmy, że przyjaciel cieszy się, gdy inni się cieszą. Podołała mu się bajka o tym jak Rumcajs chronił ptaszki przed myśliwym. Zerwał mu opaskę z oczu. Od tej pory myśliwy zachwycony widzianym światem nie będzie już polował. Chciał zmieniać życie ale na swoich zasadach. Kiedy zapoznał się z książką "Życie w trzeźwości" zrozumiał, że nie tylko nie potrafi kierować swoim życiem, ale również nie ma pojęcia o kierowaniu innymi. Rajco wały go "zadymy", dziś chce się dogadywać i nie krążyć niczym wilk wokół stada. Cieszył się, gdy był zawodnikiem, jak jego zespół zdobył choć jedną bramkę. Duchowość to życie dniem dzisiejszym. Następny mówca czuł w sobie wewnętrzny głos, nie odszedł przez lata picia od kościoła. Ma program, wie co robić. Choć żyje w związku cywilnym to będzie odpowiadał przed Bogiem a nie ludźmi. Podoła mu się, jak koleżanka na pirata drogowego mówi z uśmiechem - no kiciuś, jak jedziesz!!!. Sam by nie dał rady w życiu. Usłyszeliśmy również, że duchowość daje możliwość wyrażania uczuć, uporządkowania wnętrza, usunąć co złe. Oczy zauważają, rozum pojmie. Na koniec spotkania przypomniano, że kolejne spotkanie warsztatowe odbędzie się 10 stycznia, również w PIK-u o godzinie 16 a jego tematem będzie temat przewodni najbliższych Konferencji, Regionalnej i Krajowej - **DOBRE ZORGANIZOWANA ... ALE WSPÓLNOTA** Redaktor MIYNGU