

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 czwarty czwartek m-ca 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

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. 16⁰⁰

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

mit yng@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 lok. Nr.10 **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

Biuletyn Regionu Warszawa

NUMER 03/81/2004

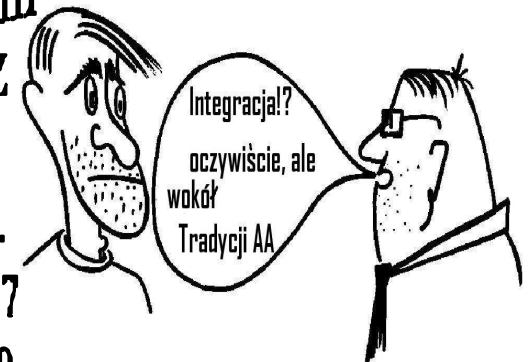
MARZEC 2004

WAŻNE DLA PROWADZĄCYCH MITYNGI AA

Na wszelkich spotkaniach - zarówno publicznych, jak i naszych mityngach - niezwykle ważną sprawą jest obecność i sprzedaż literatury AA. Prowadzący mityng może ją w dużej mierze wesprzeć poświęcając kilka zdań przed ogłoszeniem przerwy lub na początku spotkania. Często ogłoszenia wypowiediane na końcu, kiedy uczestnicy zbierają się do wyjścia, a szum i odgłosy zamieszania zagłuszają słowa, w praktyce już niezbyt uważnie są słuchane. Dobrze jest, aby wypowiedzi na mityngu podkreślały korzyści wynikające z doświadczeń AA opisanych w wyłożonych książkach i broszurach. Wielkim błędem natomiast staje się brak informacji o możliwościach zakupu literatury. Wzmianka prowadzącego o jej dostępności, szczególnie wypowiedziana pewnie i składnie / może to być wcześniej przygotowany tekst/, dodaje całej akcji powagi, zachęca obecnych do kupowania i w dużej mierze ułatwia zadanie sprzedającym. Nadaje tej służbie odpowiednią rangę, na co z pewnością zasługuje. Jeśli prowadzący mityng zapomni o tym, mniej doświadczeni uczestnicy mogą potraktować literaturę AA za coś zbytecznego, coś co można zlekceważyć, a wiemy do czego prowadzi lekceważenie. Sądzymy, że każdy prowadzący znajdzie słowa, aby nowemu przybliżyć sens działań ludzi, którzy przed nami osiągnęli trzeźwość a swoje doświadczenia zapisali w literaturze AA.

Zespół Literatury Regionu Warszawa

**WARSZTATY TRADYCJI V-VIII
ORGANIZOWANE PRZEZ
INTERGRUPĘ WARS
ODBĘDĄ SIĘ 13.03.2004R.
W PIK UL. BEREZYŃSKA 17
LOK. NR. 10 GODZ. 16:00**



- Trzeźwość emocjonalna, złość, strach -

OPOWIEŚĆ SPONSORA

Tę historyjkę / publikowaną ostatnio w MITYNGU nr 3/57/2002 /opowiadałem już wiele razy, a ciągle słuchacze prosili o dalsze wyjaśnienia. Przypomnijmy ją sobie: *Dwóch trzeźwych alkoholików dzieliło ten sam pokój w sanatorium. Jeden był wysoki a drugi niski. Pewnej nocy wysoki musiał się załatwić, ale nie chciało mu się udać na dół do holu do łazienki, więc poszedł do zlewu i załatwił się. Niski, częściowo rozbudzony, zobaczył to i zdenerwował się. Rano, następnego ranka, udał się do biura kierownika purpurowy z wściekłości. Podskakiwał, wołając: "Co to za miejsce? Facet użył zlewu. Ja muszę się golić w tym miejscu!" Był tak wściekły, że wybiegł z biura, pobiegł do najbliższego baru i upił się. Dwa dni później umarł, tylko dlatego, że facet załatwił się do zlewu.* Tu następuje morał "Czasami nosimy ze sobą zlew, czekamy na kogoś, aby go użył, abyśmy mogli oszaleć. Wracaj do nas, AA pokaże ci, jak wyrzucić Twój zlew". To niesamowite. Facet miał rację. Zachowanie wysokiego nie należało do najciekawszych, ale to niski zapłacił najwyższą cenę, cenę życia. Codziennie obok nas różni ludzie popełniają błędy bądź zachowują się niezgodnie z naszym kodeksem postępowania. Powodują, że możemy łatwo ulec "słusznemu" wzburzeniu. Historyjka przypomina, że podczas takiego wzburzenia istnieje niebezpieczeństwo utraty rozsądku, gdy pchanie emocjami możemy uczynić rzeczy, których tak naprawdę nie chcemy. Kiedyś dosyć ostro kłóciłem się z żoną, już miałem ją przekonać do swoich racji, gdy nie czekając na koniec kłótni, nadeszła kilkuletnia córka wręczając mi jabłuszko. W jednym momencie, cała złość, jaką miałem w sobie, wykipiała. Przerwała rozmowę rodziców, tak się nie robi, po co się wtrąca, brak szacunku - to były wyjaśnienia, dlaczego uderzyłem córkę. Za chwilę, gdy ochłonałem aż trudno mi było zrozumieć, dlaczego tak uczyniłem. Ale faktu już zmienić nie mogłem. Na długi czas, na mój widok, szczególnie, gdy podnosiłem głos, córka zachowywała się jakby sparaliżowana strachem. Te zdarzenie miało miejsce wiele lat temu, w okresie kiedy "zdrowo" piłem, ale do dzisiaj pamiętam, że ja tego nie chciałem. To był moment alkoholowego szaleństwa, który na dłu-



go miał swoje konsekwencje. Inną sprawą jest posiadanie "zlewu", angażowanie szczególnie fałszywej wrażliwości. Przypomina mi się taki obrazek, gdy z grupą kolegów, rozbawieni, głośni, szliśmy środkiem ulicy bacznie patrząc, czy przypadkiem ktoś nie wyrazi jakiegoś niezadowolenia. Gotowi byliśmy natychmiast "nauczyć takiego rozumu". Tego wieczora brałem oczywiście udział w pobiciu jakiegoś chłopa. Znałem go pobieżnie, nawet odczuwałem coś na kształt sympatii. Do dzisiejszego dnia pamiętam zdziwiony i przerażony wyraz jego oczu, gdy go kopałem. Nie jest to dobra pamięć. Później jeszcze wielokrotnie uczest-

Intergrupę będzie przychodził wcześniej bo pierwszy czwartek miesiąca jest równocześnie dniem spotkań zespołu d.s Internetu. Ad 3. „Za Szopką” brak rzecznika, „Quo Vadis” brak mandatariusza, „Uiszła” brak mandatariusza i rzecznika, „Dzień po dniu” – Łomianki wtorki godz 18.00 – mała frekwencja, „Ostoja” ul. Warszawska 121 – na zapleczu księgami, „Jelonki” brak prowadzącego, „Ikar” brak rzecznika, zmiana prowadzącego. Pozostałe grupy bez zmian. Grupy pracują na literaturze, „AA” 21.02.2004. - „Laski” – 1 rocznica, 27.02.2004. „Iskietka” – Blizne 3 rocznica, 25.03.2004. „Moja Nadzieja” 10 rocznica Ad4 Paweł (mandatariusz z „Luny” został z – cą rzecznika Intergrupy Północ), Bartek z grupy „Ikar” został z – cą łącznika d.s Internetu. **Warszaty Tradycji 9 – 12 zorganizujemy na Berezynskiej 24.04.2004** godz od 10.00 odpowiedzaln: Andziej, Mietek i Tadeusz. Na następną Intergrupę Mietek robi sprawozdanie z wpłat za rok ubiegły. Zakończyliśmy odmawiając tekst „Jestem odpowiedzialny” Sekretarz Barbara

RAPORT ZE SPOTKANIA INTERGRUPY SAWA 31.01.2004r. Przywitanie tekstem „Jestem odpowiedzialny” i wspólne odczytanie Tradycji AA. Odczytano sprawozdanie z poprzedniej Intergrupy. Sprawozdania służb Intergrupy: Skarbnik Z pop. miesiąca zostało 665,71, Wpłaty z grup 255,00, Z kapelusza 12,00, Razem 932,71 Wydano Mityng 50,00, Książeczki adresowe – 52,50, Skytka – 35,00, Raport – 25,00, Region – 300,00, BSK – 250,00, Stan na dzień 27.12.2003 - 220,21 Koordynator PIK-u nie zgłaszał problemów z pełnieniem dyżurów. 6 dyżurów pełniła Intergrupa Sawa Łącznik d/s. ZK. Namityngach w Białoleczę jest na mityngu 11 – 12 osób z osadzonych i 5 – 6 z wolności. Mandatariusze zdali relacje z pracy swoich grup. Grupa „Krok po Kroku” prosi o wsparcie ponieważ na grupie jest dużo nowicjuszy. Mityngi odbywają się w czwartki o godz 18. Grupa „Iskietka” zobowiązała się pełnić dyżury w PIK-u do końca roku. Grupa z Zielonki niesie posłanie w Drewnicy i prosi o wsparcie, mityngi w czwartki o 18 –tej. **Powstała nowa grupa w Stoczku Węrowskim**, mityngi we wtorki o 18 –tej. Lektorzy Intergrupy na Konferencję Teresa, Henia, Sławek. Omówiono 12 Tradycję - Spotkanie i zakończono modlitwą „Pogodę Ducha”. *Raport przywała: Beata*

SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY WARS W DNIU 6 LUTY 2004R. Spotkanie rozpoczęło tekstem "Jestem odpowiedzialny". 1. W spotkaniu wzięło udział 45 przedstawicieli grup. 2. Dyżury w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym – ŚRODY w godz. 16.00-21.00 3.03 - Goplańska; 10.03 - Perełka; 17.03 - Jedność; 24.03 - Nadzieja 31.03 - Piast. 3. Sprawozdania ze służb Intergrupy oraz DOPS. **Sławek** kolporter Intergrupy poinformował, że Wars ma najwięcej sprzedawczy literatury. Jacek przypomniał, że służba Sławka się kończy i prosi o zgłaszanie się chętnych do objęcia tej służby. Mirek poinformował o organizowanym mityngu informacyjnym dla kuratorów sądowych, który odbędzie się 25 lutego o godz. 17.00. **Danusia** skarbnik - poinformowała o przekazaniu w styczniu 131,50 zł na Region, 100 zł na Złot w Krakowie, 150 zł na BSK i 375 zł na zakup literatury. Suma zebranych składek z grup w dniu 5.02.04 wynosi 1257 zł. **Jacek** rzecznik - poinformował o działalności Banku Sponsorów podając telefony do przyjaciół prowadzących ten Bank i zasadach przestegani podanych godzin. Tomek w poniedziałki w godz. 20.00-22.00 - tel. 504 029 828 i Alicja w czwartki godz. 20.00-22.00 - tel. 818 90 73. Region ma wspomagać działanie Banku. Przekazał również informacje o stanowisku Regionu w sprawie rekomendacji wniosków z 20 Konferencji Regionu. Poinformował o warszatach tradycji, które będą się odbywały w każdą drugą sobotę miesiąca w PIK w godz. 16.00-19.00. Historia Regionu jest już gotowa i przygotowana do druku. Przypomniał również o 21 Konferencji Regionu, która odbędzie się 17 Kwietnia w Otwocku informując o służbach, które będą wybierane podczas Konferencji - prosząc o zgłaszanie kandydatów do tych służb. **DOPS, Detox i PKPS MKPS - Jurek, Andrzej, Stefan, Grzegorz, Robert** złożyli sprawozdania z działania grup. Mandatariusze zdecydowali o dodruku 800 egzemplarzy książeczek adresowych dla potrzeb DOPS i Detox. 4. Intergrupa wybrała na prowadzącą mityngi w grupie Wisła **Danusia**. 5. **Jacek** zaproponował aby na kolejnych spotkaniach Intergrupy przybliżyć doświadczenia ze służb w grupach i następnym spotkaniu doświadczeniami ze służby prowadzącego podzielił się Janek. Sławek poinformował, że przyjmuje zgłoszenia chętnych do współpracy z profesjonalistami. Grzegorz zwrócił się o zgłaszanie się chętnych do dawania świadectwa dla studentów medycyny. Bartek - grupa Młodzi AA prosi o wsparcie. 6. Spotkanie zakończono modlitwą "Pogodę ducha". *Sekretarz Intergrupy WARS Bogdan*

Protokół ze spotkania Intergrupy „Atlas” w dniu 18.01.2004r. w Siedlcach. Spotkanie prowadził Rzecznik Jurek. Ustalono, że w kolejnych miesiącach 2004 roku przed spotkaniem Intergrupy będą odbywały się spotkania na następujące tematy: Trzy Legaty, sponsorowanie, służby. 1. **Wiosenne warsztaty odbędą się w dniach 5,6,7 marca w Serpelicach.** Koszt pobytu wynosi 70 zł + 5 zł nakoszy organizacyjne. Warsztaty te w pełni poświęcone Duchowości będzie prowadził Felek z Warszawy. Na następne spotkanie Intergrupy przedstawiciele grup powinni dać wykaz chętnych do uczestnictwa. Obowiązuje pełna wpłata lub przynajmniej 40 zł zaliczki. Potem lista będzie zamknięta. 2. W tym roku na terenie Siedlec będzie organizowany mityng informacyjny, a na terenie Sokołowa Podlaskiego dwa mityngi. Natomiast **Zot Radości odbędzie się w lipcu w Wirowie.** 3. W sprawie niesienia posłania na zewnątrz grupa ze Skórcza opracowała i dała informację do Ośrodka Zdrowia i do Urzędu Gminy, co spotkało się z bardzo dobrym przyjęciem. Współpracują w tym zakresie z księżdem i terapeutą Maciek z Mordów przygotowuje tablicę informacyjną o AA, która zostanie umieszczona na Oddziale Detoksykacyjnym w Siedlcach. Grupa z Kotunia rozniosła ulotki o mityngach do szkół, aptek i na plebanię. 4. Informacje ze służb i grup: - Zbyszek przekazał informacje dotyczące prac Zespołu Organizacyjnego Regionu; - Andrzej kolporter poinformował, że w pierwszym kwartale tego roku ukazą się dwie nowe pozycje literatury AA. - Grupa I Krok przeprowadziła inwenturę grupy. Dotyczyła ona między innymi prowadzenia mityngów przez osoby bez odpowiedniego stażu; - Grupa Rycerz z Siemiatycz – również przeprowadzono inwenturę - Grupa Niespodzianka Sokołów Podlaski ma nowego skarbnika; - Grupa Janka z Węgrowa – była inwentura grupy. Omawiano pełnienie służby przez obecnego skarbnika oraz prowadzenie mityngów. Będzie więcej uwagi poświęcone doborowi osób do pełnienia służb; - Grupa Wyzwolenie ze Skórcza – zmienił się rzecznik; - Grupa Otwarte drzwi z Siedlec – nie ma obecnie rzecznika a w dniu 21.02.2004r. odbędzie się rocznica tej grupy; - Grupa Metamorfoza z Siedlec – od połowy grudnia nie ma skarbnika. Kończy się też kadencja rzecznika; - Grupa Świt z Siedlec – w styczniu odbędzie się wybory do służb; - Grupa z Samak – nie wiadomo jak będzie z salą dla tej grupy; - Grupa Tatak z Siedlec ma już rzecznika, są kłopoty z naborem prowadzących. W spotkaniu wzięły udział 23 osoby z następujących grup: Niespodzianka Sokołów Podlaski, Janka Węgrów, Wyzwolenie Skórzec, Odrodzenie Mordy, Otwarte Drzwi Siedlec, Metamorfoza Siedlec, I-krok Siedlec, Rycerz Siemiatycz, Świt Siedlec, Tatak Siedlec, Nadzieja Kotuń, Anka Siedlec, Intergrupa zwraca się z prośbą do grup z Łosic, Dobrego i grupy Łyk – End z Siedlec o spowodowanie przybycia przedstawiciela tych grup na następne **spotkanie Intergrupy, które odbędzie się w dniu 15.02.2004 r o godz. 14⁰⁰ w Węgrowie na Starej Plebani ul. Kościelna 1.** Poprzedzi je spotkanie na temat jednego z Trzech Legatów, które rozpocznie się o godz. 13⁰⁰.

Sekretarz Intergrupy Darek

ANONIMOWI ALKOHOLICY INTERGRUPA PÓLNOC Sprawozdanie. Ze spotkania Intergrupy w dn. 05.02.2004r. Spotkanie otworzył i prowadził Rzecznik Intergrupy – Andrzej. Obecnych było 29 osób z 26 grup. Odmówiliśmy tekst „Jestem odpowiedzialny” i przeczytaliśmy 12 tradycji A-A. Porządek spotkania: 1) Sprawozdanie z Rady Regionu – wg „Mityngu” z lutego br. 2) Sprawozdanie Służb. 3) Sprawozdanie Grup 4) Wolne wnioski w tym wybory w Intergrupie. Ad. 2 - PIK – marzec-odpowiedzialny Czarek; 05.03- „Za Szopką”; 12.03- „Krok Trzeci”; 19.03- „Przystań”; 26.03- „Koło”. Szpitale – Paweł: Wolski – działająca grupa „AA” „Nasza Nadzieja” środy godz. 18.00 pawilon 6. Gupa zgłosiła akces przynależności do Intergrupy Północ. Działła detox i oddział odwykowy Bielański – Do pracownika socjalnego Pana Szewczyka zgłosiła się już jedna osoba na rozmowy z leczonymi alkoholikami. Zgłoszenia przyjmowane są w godz. 7.00 – 15.00 tel. 569. 04. 80 godz. Pozostałe szpitale bez zmian. Paweł apeluje o zwiększenie ulotek dla szpitala Bielańskiego, Wolskiego i na Lesznie: Zakłady kame – Marek – bez zmian · Literatura – Paweł Posłanie dla zakładów kamyh – 80 zł; DOPS - 50 zł; Szpitale - 128 zł; Ponadto kupił ulotki adresowe i „mityngi” 155 zł; Paweł apeluje aby grupy „AA” płaciły za dotychczas rozdawane ulotki - „Czy AA może ci pomóc” i „Rzut oka na AA”. Będzie więcej pieniędzy na książeczki adresowe; · Finanse – Mietek: wpłaty z grup - 350 zł; kapelus - 10,60 zł; za literaturę - 300 zł; za salę - 30 zł; Dług (za literaturę – kolporterowi 213 zł); W Intergrupie pozostało 107,60 zł.; Łącznik do spraw Internetu; Lech poinformował że w Internecie znajdują się podstawowe wiadomości o Wspólnocie. Współpracuje ze służbami krajowymi i regionem Warszawa. Na

niczyłem w zabawie ze "zlewem". Sam byłem prawodawcą, prokuratorem, sędzią i egzekutorem. Czysty obłąd. Mimo iż inni najczęściej nawet nie wiedzieli o moich oczekiwaniach, to ja miałem wystarczający pretekst aby "ukarać" nieposłusznych. *Egoizm i egocentryzm, koncentracja na samym sobie!... To właśnie jest, jak sądzimy, zasadnicze źródło naszych kłopotów* - przypomina Wielka Księga na str 52. Zupełnie nie zdawałem sobie sprawy, że wpadałem w szaleństwo egoizmu, egocentryzmu. Zawsze potrafiłem wykazać swoją rację ale też piłem coraz więcej. Przychoząc do AA zetknąłem się z przykrym faktem. To nie ja wyznaczam zasady zachowań, są one już sformułowane i od dawna sprawdzają się, a ja - by zachować życie - muszę się nim natychmiast podporządkować. Nie przyszedłem do wspólnoty z racji jakichś specjalnych uzdolnień czy osiągnięć. Wprost przeciwnie. Przyszedłem bo mi się nie powiodło. Przyszedłem po ratunek. Nie potrafiłem znaleźć swego miejsca w życiu, rozszalałem się, uciekałem w świat pijanych złudzeń, a od gorzały umierałem. By żyć, musiałem przestać pić. Bez jakichkolwiek ociągów. Nie chciałem wierzyć w taką konieczność. Gdyby mi ktoś wtedy zaproponował inną drogę poprawy życia - bez konieczności rezygnacji z picia - to bym zrezygnował z AA. Jednak nie znałem takich możliwości. Dzięki Bogu. Nastąpił szczególny okres w moim życiu. Musiałem nauczyć się nowych zachowań. Stary sposób funkcjonowania nie zdał egzaminu. Przede wszystkim musiałem uświadomić sobie, że najczęściej popełniałem błędy życiowe w chwilach rozdrażnienia emocjonalnego. Przypadek z córką to tylko jeden przykład, a było ich wiele. Zbyt wiele.

AA

CZY TO JUŻ TA CHWILA ?

Kiedy zostałem członkiem Anonimowych Alkoholików, mój sponsor zasugerował, bym żył dniem dzisiejszym. Powiedział, że strach przed przyszłością i wyrzuty sumienia z przeszłości mogą stanowić zbyt duże brzemie, którego mogę nie udźwignąć. I tak przez następne dwa lata żyłem bieżącymi sprawami. Co za komfort!!!. Po raz pierwszy w życiu doświadczyłem spokoju. Ale coś było nie tak. Coś, co czułem, ale nie mogłem nazwać. Któregoś dnia, z dużą grupą AA, pojechaliśmy na mityng po drugiej stronie miasta. Weteran AA omawiał temat "Życie chwila". W powrotnej drodze dużo myślałem o tym, co usłyszałem. Właśnie, o to chodzi, to jest mój problem. Ja nie przeżywałem obecnej chwili. Po pracy zawsze myślałem, jaki będę szczęśliwy będąc w domu z rodziną, ale kiedy jestem w domu, to nie jestem szczęśliwy. Za to dużo myślałem, jak to będę szczęśliwy na następnym mityngu. Na mityngu nie byłem szczęśliwy, bo już myślałem, jaki będę szczęśliwy na kawie po mityngu. Na kawie znowu myślałem, jaki to ja będę szczęśliwy w domu i tak dalej itd..... Ja nie potrafiłem być szczęśliwy. Nigdy nie żyłem chwilą. Od czasu tego mityngu zacząłem się starać żyć daną chwilą, cieszyć się każdym momentem życia. Teraz, jeśli ty do mnie mówisz, ja ciebie słyszę, jeśli potrzebujesz mego ramienia, zrobię to. Jeśli się śmiejesz, ja będę śmiać się z tobą. A jeśli spojrzysz mi w oczy, to zobaczysz, że jestem w domu, teraz, w tej chwili.

Chuck B. Orlando, Florida nieautoryzowany przekład z "Grapevine" August 2002

W styczniowym numerze GRAPEVINE z tego roku /str. 43/ natrafiłszy na wypowiedź Bill'a W. z 1958 roku. Początkowo zamierzaliśmy dokonać tłumaczenia cenniejszych wypowiedzi, jednak w miarę postępów pracy powstawała decyzja, aby artykuł przedstawić w całości. Niestety, nie jest to tekst autoryzowany, i nie powinien być wykorzystywany do powielania Redaktor MITYNGU

NASTĘPNA GRANICA - TRZEŹWOŚĆ EMOCJONALNA

Ten artykuł zawiera najistotniejsze treści z listu napisanego przez Bill'a do bliskiego przyjaciela, który przeżywał kłopotliwą depresję. Styczeń 1958

Myślę, że wielu starych wygów, którzy nasze aowskie „leczenie pijaństwa” poddali ostrym testom, nadal stwierdzają, że brakuje im trzeźwości emocjonalnej. Być może przyczynią się do kolejnego wielkiego rozwoju w AA - rozwoju prawdziwej dojrzałości i równowagi (a więc pokory) w stosunkach z nami samymi, bliskimi i z Bogiem. Młodzieńcze tęsknoty za pełną akceptacją, doskonałym bezpieczeństwem czy idealnym romansem - całkiem właściwe dla wieku lat siedemnastu - okazują się niemożliwą drogą życia, gdy mamy lat czterdzieści siedem, czy pięćdziesiąt siedem. Od początków AA zebrałem wielkie ciężki z powodu braku dojrzałości, emocjonalnej i duchowej. Mój Boże, jak bolesne było domaganie się rzeczy niemożliwych, odkrycie, że od początku dostaliśmy wóz, zanim otrzymaliśmy konia! A potem przychodzi ostateczna agonizacja wizji, uświadomienie sobie, jak bardzo się myliliśmy, i jeszcze odnalezienie w sobie emocjonalnej karuzeli. Jak przełożyć właściwe przekonania umysłowe na właściwy wynik emocjonalny, na proste i dobre życie - no cóż, to nie tylko problem neurotyka, to problem życia wszystkich, którzy pragną stosować właściwe zasady we wszystkich poczynaniach. Mimo to, spokój i radość mogą nas ciągle omijać. To jest punkt, do którego doszło wielu starych AA. I jest to - mówiąc dosłownie - piekielny punkt. Jak nasza podświadomość - z której wciąż płynie tak wiele lęków, przymusów i fałszywych aspiracji - może być ustawiona w jednym szeregu z tym, w co aktualnie wierzymy, wiemy i chcemy! Przekonanie naszego głupiego, wścikłego lecz skrywanego pana Hyde'a, staje się naszym głównym celem. Ostatnio zacząłem wierzyć, że jest to możliwe. Wierzę, ponieważ zaczynam widzieć wielu prostych ludzi - jak ty i ja - którzy zaczynają osiągać wyniki. Ostatniej jesieni depresja, właściwie bez żadnej racjonalnej przyczyny, odarła mnie prawie ze wszystkiego. Zacząłem naprawdę bać się, że zostałem dotknięty jakąś przewlekłą kłopotliwą. Jeśli wziąć pod uwagę zgrzyoty, jakie miałem z depresjami, nie roko wałem najlepiej. Ciągle pytałem siebie „Dlaczego Dwanaście Kroków nie pozwala mi uwolnić się z depresji?” Za jakiś czas zajrzałem do modlitwy św. Franciszka: „...zamiast szukać pociechy, pociechą wspierał...” Formuła była, w porządku. Ale dlaczego nie działa? Nagle zdałem sobie sprawę, o co chodziło. Moją podstawową skazą była zawsze zależność - prawie absolutna zależność - od ludzi lub okoliczności, którzy dostarczali mi prestiżu, bezpieczeństwa i tym podobnych. Gdy nie udawało mi się uzyskać tych rzeczy zgodnie z moimi perfekcjonistycznymi marzeniami, walczyłem o nie. A gdy przyszła porażka, tak samo przyszła depresja. Nie było żadnej szansy, aby pełną miłości modlitwę św. Franciszka uczynić skutecznym i radosnym sposobem życia, dopóki fatalne i prawie absolutne uzależnienia nie zostaną odcięte. Ponieważ dotąd poczyniłem niewielki rozwój duchowy, absolutna moc tych przerażających uzależnień jak nigdy przed-

cji naszego programu zdrowienia, więc 12 Krokami. Doświadczenia, którymi dzielą się piszący są nie do przecenienia. Ból, radość, miłość, gniew, więzienie, schronisko dla bezdomnych, willa, mieszkanie na 11 piętrze, tragedia i nadzieja, wiara i grupy AA. Jak w kalejdoskopie się przewijają, a w tym wszystkim człowiek. Mały Wielki Człowiek. Mający tak samo słońce łązy w Warszawie, Osiu, Kłodzku, Madrycie, Nowym Jorku, Kijowie i na Grenlandii. Tak samo czujący strach, pragnący miłości, pomocy, a także mający potrzebę bycia potrzebny dającym miłość. Pokiereszowani poprzez zdradziecko atakującą chorobę, odarci z marzeń, pozbawieni rodziny, „wypłukani” ze wszystkich uczuć, często bez skrawka godności dla samych siebie boimy się żyć, a lękamy się śmierci. I wtedy dzieje się cud. Nieznani ludzie wyciągają pomocne dłonie i proponując pomoc mówią nam, że jesteśmy im bardzo potrzebni. Mija trochę czasu i okazuje się, że most złożony z pomocnych dłoni jest mocniejszy o następne ręce, nasze ręce. Jesteśmy Przyjaciółko, Przyjacielu mocni wami i tak naprawdę tylko wtedy jesteśmy pełni, kiedy mówicie, piszecie i słuchacie i czytacie. Kiedy nie mówicie i nie piszecie to nie ma i nas. Dzisiaj to my mówimy do was. Prosimy abyście pamiętali, że są takie miejsca tu w Polsce gdzie myślimy o was często i ciepło. Często borykając się z wieloma własnymi problemami i obowiązkami znajdujemy czas i serce aby was wysłuchać, cierpieć z wami, mieć nadzieję z wami i aby z wami być. I wtedy kiedy jesteśmy z wami to nasze smutki giną, ból jest mniejszy, a radość wasza jest radością też i naszą. Dlatego pozdrawiamy Cię bardzo serdecznie. Dziękujemy wam drodzy Przyjaciele redaktorzy Biuletynu za wasz trud w redagowanie i tworzenie tego pisma. I tobie Jacku za to, że o nas pamiętasz i co miesiąc wkładasz te mityngi do koperty. W nowym roku życzymy zdrowia, szczęścia, pogody ducha i każdego kolejnych 24 godzin w trzeźwości i miłości. Do zobaczenia na szlaku i przy „MITYNGU”.

AA

GRUPA ANDRZEJ (Z CHŁODNEJ)

- OBECNIE INTERGRUPA WARSZAWIA MITYNGI.
SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W SOBOTY O GODZ. 18⁰⁰
AL. SOLIDARNOŚCI 76A, EWANGELICKI DOM. PARAF.
NACISNAĆ DOMOFON "GOSPODARZ".

*Grupa „ALETHEIA” przeniosła mityngi
i zmieniła terminy spotkań.*

*Aktualny adres i terminy CENTRUM SPOŁECZNE
ul. Lelechowśka 5 (Ochoła) - wtorki godz. 18⁰⁰.*

**Grupa "PIAST" w Piastowie
wszystkie mityngi w poniedziałki
o godz. 18⁰⁰ są mityngami otwartymi -
w 1 poniedziałek miesiąca - mityng spikerski.**

15 ROCZNICA GRUPY KONTAKT

21 MARCA 2004 G ODZ 16⁰⁰
Pr. Pln. ul. Floriańska 3.
Dom parafialny, podziemie

GRUPA REMBERTÓW XII ROCZNICA

UROCZYSTY MITYNG
06.04.2004 R. G ODZ 18³⁰

**Bank Sponsorów:
Informacje w PIK-u
tel. 617-05-68**

Potrzebny jest jeszcze jakiś film o ludzkich losach, gdy masz świadomość, że jedynym celem człowieka jest pokonywanie trudności. Początkowo to fajne zajęcie. Mam wrażenie, że codzienne picie, to coś takiego mojego, najważniejszy punkt codziennego bytu. Po pewnym czasie fotel z ukochaną butelką jest już niezbędny. Gdy zapomnę o ulubionym sklepie zaczynają się niepokojące drgawki, rozdrażnienie, pragnienia pozostają niezaspokojone. Po pewnym czasie dostrzegam dziwne zmiany. Mieszkanie, z którego byłem dumny (spłacony kredyt), staje się szarą i brudną norą, a bałaganu nie sposób opisać. Ale nie to jest ważne, dopóki jest butelka, fotel, film w telewizji. Przyjaciół nie mam, nie mam też szmalu na wykwinne gesty i oryginalne prezenty. Zza pleców słyszę opinię, że jestem skończony i brudny, nie mam czego szukać u cywilizowanych hipokrytów. Znajdą mi przytułek bez telewizora, fotela, ale za to z butelką. Będzie mi domem, dopóki nie zdechnę. Nie osiągnąłem niczego, roztrwoniłem liczne talenty i zostałem sam. Teraz patrzę na moją ukochaną butelczynę, wiem aż po kres. Co w niej takiego jest? Chyba nie będę pierwszym, który się zapije? Być może pewnego dnia przegrałem sam ze sobą? Gdy wstaje dzień i widzę białe rysunki, cofam się pamięcią do chwil, w których wystarczył mi uśmiech ukochanych osób. Gdzie oni są? Psycholog (fajny facet) powiedział, że trudno jest kochać tych, którzy przegrywają. A może ja wcale nie nauczyłem się żyć? KS
PS. Czy będzie ciąg dalszy?...

Z LISTÓW DO REDAKCJI



Piszę ten list do was Przyjaciele przepełniony radością i wdzięcznością. Pi-sze go w imieniu naszej małej grupki, dużej duchem i silnej dzięki Krokowi i Tradycjom Wspólnoty AA. Ta siła bierze się też i z tego co inni nasi Przyjaciele ze Wspólnoty niosą nam w posłaniu. Otoczeni wspaniałymi Borami Tucholski-mi, otuleni pięknym Woleckim Parkiem Krajobrazowym możemy śledzić na bie-żącą to co się dzieje w naszej Wspólnocie. Brać udział w radościach i proble-mach tych wszystkich, którzy mają odwagę, chęć i potrzebę pisania o tym w „Karluku”, „MITYNGU”, „Warcie” czy „Zdroju”. Dzisiaj kierujemy słowa za-warte w tym liście do Przyjaciół z Regionu Warszawa. Dziękujemy wam za wa-szą obecność, za dzielenie się swoją wiarą i nadzieją. Dziękujemy za to, że nie bojąc się otwierać swoich serc i przelać swoich myśli i doświadczeń na łamach „MITYNGU” czynicie nas czytających swoimi zaufanymi powiernikami. To wa-sze słowa i przeżyte doświadczenia są inspiracją do tematów naszych mityn-gów, a także osobistych rozważań. Ze szczególną uwagą śledzimy jak inne grupy AA trzymają się tradycji. Sami, doświadczeni boleśnie nieprzestrzeganiem Tradycji, upadkiem grupy, dziś z wielkim mozołem odbudowanej, korzystamy z doświad-czeń innych. Przyglądamy się jak sobie radzić z trudnościami. Rok mija jak pre-numerujemy „MITYNG” i jesteśmy bardzo zadowoleni, że jesteście z nami. Inte-resuje nas wszystko. Ja osobiście interesuję się sprawozdaniami z pracy – spo-tkań Intergrup czy regionu. Interesują nas Warsztaty Tradycji, ich tematy, czy przedruki z pism zagranicznych. Z wielką uwagą czytamy listy poświęcone rela-

tem stała się zupełnie widoczna. Wzmocniony łaską, jaką mogłem uzyskać w modlitwie zobaczyłem, że muszę wykorzystać każdą odrobinę woli i działania, aby odciąć te fałszy-we emocjonalne zależności od ludzi, od AA. Doprawdy, od jakiegokolwiek zbiegu oko-liczności!. Tylko wtedy będę mógł być na tyle wolny, by kochać, jak kochał św. Franci-szek. Emocjonalna i instynktowna satysfakcja, to jak zobaczyłem, dodatkowa nagroda za miłość, ofiarę i wyrażanie miłości każdemu napotkanemu w życiu. Ot warcie mówiąc, nie mogłem oczekiwać miłości Boga, dopóki nie byłem zdolny oferować miłości drugim tak, jak jakbym chciał, aby On kochał mnie. Nie mogłem prawdopodobnie robić tego tak dłu-go, póki byłem ofiarą fałszywych zależności. Moja zależność oznaczała żądanie - żądanie posiadania, kontrolowania ludzi i otaczających mnie warunków. Słowa „absolutna zależ-ność” mogą wyglądać jak sztuczka, jednak były właśnie tymi, które dały początek aktua-lnej stabilizacji i spokoju umysłu, wartości, które teraz próbuję wzmocnić, oferując miłość innym, nie patrząc na to, co otrzymuję w zamian. Wydaje się, że pierwszym elementem uzdrawiającego obwo-du jest niewyczerpana miłość Boga i ludzi, przez którą wystawiamy się na Jego miłość do nas. Jest zupełnie jasne, że prawdziwy prądnie może płynąć, dopóki nasze paralizujące zależności nie są oddalone, i to oddalone do głębin. Dopiero wtedy - być może - jesteśmy w stanie mieć przebłysk tego, czym jest naprawdę dojrzała miłość. Powiesz, rozważania duchowe? Nie, w żadnym razie. Popatrz na do wolnego AA po sze-ściu miesiącach, pracującego w ramach Dwunastego Kroku. Jeśli usłyszysz: "Do diabła z to-bą" - uśmiecha się tylko i zwraca do innego przypadku. Nie czuje się sfrustrowany czy od-rzucony. A jeśli jego podopieczny zaczyna z kolei dawać swą miłość i uwagę innym alko-holikom, zapominając o nim, jego sponsor jest i tak zadowolony. Ciągłe nie czuje się od-rzucony; zamiast tego cieszy się, że jego przyjaciel jest trzeźwy i szczęśliwy. A często podopieczny staje się najlepszym przyjacielem (nieraz romansem), a wtedy sponsor jest najbardziej zadowolony. Dobrze wie, że ta radość jest produktem ubocznym - dodatkową nagrodą za dawanie, bez żadnego żądania. Oferowanie swojej miłości nieznanemu pijakowi, tam gdzie on żył, prawdziwie pomagało zachować własną równowagę. To niczym działanie św. Franciszka, pełne mocy i praktyczności, bez zależności i żądań. W ciągu pierwszych sześciu miesięcy mojej własnej trzeźwości, ciężko pracowałem z wieloma al-koholikami. Żaden nie przestał pić. A jednak ta praca utrzymywała mnie w trzeźwości. Nie była to kwestia tego, że ci alkoholicy dawali mi cokolwiek. Moja równowaga wychodziła od prób dawania, a nie od żądania, bym coś otrzymał. Myślę, że podobnie możemy działać z trzeźwością emocjonalną. Jeśli zbadamy każdy niepokój, jaki mamy, duży czy mały, to u jego źródła znajdziemy pewną niezdrową zależność i w konsekwencji niezdro-we oczekiwanie. Z Bożą pomocą przeciwstawiamy się tym ciągle krepującym żądaniom. Wtedy możemy stać się wolni, żyć i kochać; możemy być zdolni do prowadzenia nas samych i innych do trzeźwości emocjonalnej zgodnie z Dwunastym Krokiem. Oczywiście, nie przedstawiłem tu tak naprawdę żadnej nowej myśli - tylko ten przebłysk, który zaczął uwalniać niektóre moje własne głębokie "zauroczenia". Dzisiaj, mój rozum nie prowadzi już wyścigów czy to do dumy, manii wielkości, czy do depresji. Otrzymałem spokojne miejsce w blasku słońca.

DRUGA TWARZ

Po kilkuletniej pracy nad swoim współuzależnieniem w terapii, która dała mi wiedzę na temat choroby alkoholowej, uświadomiła mi również jak bardzo ja potrzebuję pomocy trafiłam wreszcie do Al-Anon. Bardzo potrzebowałam rozwoju duchowego. Wpadałam też na mityngi AA. Pamiętam jak wielkie wrażenie zrobili na mnie trzeźwiejący alkoholicy. Podziwiałam ich determinację z jaką pracowali nad sobą. Urzeczona słuchałam jak pięknie mówili o uczciwości o swojej wierze w siłę wyższą, niektórzy nazywali ją wprost – Bóg A ja w nich wszystkich widziałam piękne światło i miałam pewność, mam ją nadal i mieć będę zawsze, że w takiej wspólnotcie jest bezpiecznie, że to cud dokonujący się na moich oczach. To byli prawdziwi mężczyźni, cudowne kobiety, bo trzeba mieć wielką odwagę z jaką oni przyznawali się do swoich draństw, swiństw w jakich dopuszczali się w czasie picia i jak starali się łagodzić skutki tych wydarzeń wiedząc, że były złe chore. Pięknie mówili o swoich żonach, rodzinach, przyjaciółkach - o zadośćuczynieniu i naprawianiu. Dlatego byli piękni. Doczekałam się wreszcie, że mój mąż trafił do AA. Nie muszę mówić jaka byłam szczęśliwa. Ja w Al-Anon – mąż w AA. Czasem było jeszcze trudno ale z każdym miesiącem lepiej i lepiej. Pierwsza świeczka mojego męża. Byłam tak wzruszona, że nie mogłam zabrać głosu. Cieszyłam się, że mój mąż coraz bardziej konsoliduje się ze wspólnotą że jest z każdym dniem bardziej radosny, dawałam mu bardzo dużo swobody. I nagle jakas zmiana, jakieś tajemnice. Ten kolejny rok trzeźwienia mojego męża wykreśliłabym ze swojego życia, gdyby to było możliwe. Cios spadł nagle - kobieta, też AA. Wszystko się pokręciło. Zaczęły się kłamstwa, ohydne zachowania tej kobiety. I choć wiedziałam, że te zachowania są chore to i tak ból był nie do zniesienia. Zniknęło radosne zachowanie męża. Przemykał po domu z tym samym wyrazem twarzy co kiedyś - kiedy jeszcze pił. Widziałam, jak sobie z tym nie radził, wiem, że nie chciał mnie stracić. Nie rozumiem jak to się działo, że każde kłamstwo musiało być zdemaskowane. Być może to przypadek, ja jednak mam przekonanie, że to sprawa siły wyższej. Jej to też nie mogło się podobać. Bez moich starań wpadały mi w ręce, często w dziwnych okolicznościach, dowody zdrady. Program AA opiera się przede wszystkim na bezwzględnej uczciwości i jeśli ktoś od tego odchodzi musi się liczyć z konsekwencjami. Wówczas we wspólnotcie zobaczyłam nieliczne grupki, które nie koniecznie trzeźwią nie koniecznie zgodnie z programem. Wtedy to właśnie zobaczyłam, tę drugą twarz AA, a raczej gębę pełną frazesów, głoszącą dalej tyle, że już z cynizmem o uczciwości i wzrastaniu duchowym. Zobaczyłam rozpaczliwie wyuzdane pozy, niewybredną elegancję, ostre makijaż, postawę macho, czyli po



Zza kraty...

Mam na imię Adam, mam 33 lata, urodziłem się i wychowałem w rodzinie robotniczej. Moimi opiekunami byli dziadek i babcia, ojciec, który mieszkał z nami był gościem w domu. Otrzymywał rentę, ponieważ w zakładzie państwowym miał wypadek przy pracy – odłamek metalu wpadł mu do oka i miał wysoki stopień utraty wzroku. Korzystając z renty przepijał ją, wybywał z domu na kilka dni, gdy już nie miał grosza wracał do domu obarczając mnie swoimi niepowodzeniami. Często mnie bił i wyżywał się fizycznie i psychicznie z przerażeniem to wszystko znosiłem, brakowało mi ojca, matki ciepła, które dają rodzice swoim dzieciom. Jedyłą podporą mojej zbłąkanej duszy był dziadek, którego naprawdę kochałem. W nim widziałem człowieka wartego naśladowania. Często rozmawiałem z nim na różne tematy doświadczeń i przeżyć, które miały miejsce w jego życiu. Bardzo lubiłem słuchać dziadka, robiłem to z szacunkiem i ogromną ciekawością, teraz mam okazję przypomnieć sobie wiele tych sytuacji z tamtych lat. Wspominam je z wielkim uznaniem, bo są dla mnie świętością, z którą będę żył, aż do końca moich dni. Trafiając do AA poznałem wielu wspaniałych ludzi, sytuacje, które opowiadał dziadek zaczęły się sprawdzać i dziękowałem Bogu, że trafiłem do wspólnoty, która pomaga mi uzyskać wszelkie ciepło i akceptację, na którą tak długo czekałem. Wielkim człowiekiem, autorytetem ku mojej trzeźwości, stała się moja terapeutka - Pani Basia. Dała mi wszystko to, czego do tej pory nie miałem okazji poczuć. Pomogła mi osiągnąć stan wewnętrznej wolności, za co jestem jej bardzo wdzięczny. Na dzień dzisiejszy mam wewnętrzną zgodę, siłę czerpię z AA od ludzi dobrej woli, których spotkałem na swojej drodze i wierzę w to, co robię, bo jest to moją jedyną nadzieją na bycie człowiekiem. Serdeczne pozdrowienia dla wszystkich przyjaciół wspólnoty.

Adam AA.

CZY BĘDZIE CIĄG DALSZY?

Najciekawiej jest około północy, gdy rozmyślam o sensie mego bytu na ziemi. Obok kilka książek, ulubiony długopis i czysta kartka papieru. Długopis ma kolor niebieski. Psycholog (zupełnie klawy facet) powiedział, że niebieski to będzie dość optymistyczny kolor dla kogoś takiego jak ja. Właściwie to nie robiłem chyba nic złego. Nie byłem złodziejem, dorołkiewiczem ani nawet gangsterem. Po prostu pewnego dnia zobaczyłem, że butelki posiadają fascynujący kształt. Potem stwierdziłem, że płyny, które wypełniają butelki są tak samo miłe, jak zewnętrzny obraz szklanego naczynia. Gdzieś pozwoli zapominali o mnie przyjaciele, aż w końcu zostałem zupełnie sam. Tak naprawdę to zawsze byłem sam, tylko ze sobą, a teraz jeszcze ze sklepem otwartym 24h na dobę. Byłem smakoszem alkoholowej arystokracji. Żadnych trucizn, taniego jabola, czy też picia w cieniu drzew rosnących w miejskim parku. Najwygodniej w fotelu, już po obowiązkowych godzinach, gdy alkohol smakuje niczym ulubiona część ludzkiego świntuszenia.



mam predyspozycje do samozagłady... i wpadłam w alkoholizm, który mógł mi te samozagładę w 100% mi zapewnić.. Jako desperatka z natury wciąż myślałam, że mogę pokonać cały świat. Początkowo alkohol bardzo mnie w tym utwierdzał, bo zawsze spadałam jak kot na cztery łapy. Kiedyś ktoś mi życzliwy powiedział, że „tańczę na linie” nie spoglądając w dół, uważałam to wtedy za słuszne i wręcz dobre, ale do czasu... jednak kiedy wpadłam w kasacyjną fazę nałogu, osobowość moja zmieniła się diametralnie. Poprzedni heroizm przerodził się w tchórzostwo. Straciłam dawną odporność psychosomatyczną. Będąc na kacu miałam napady irracjonalnego leku. Moja wyobraźnia „nakreślała się”, w kierunku tylko złych wydarzeń. Owe projekcje bardzo utrudniały mi zwykłe codzienne życie. Bałam się wszystkiego, wszystkich i samej siebie. Zaczęły się stany lękowe, klaustrofobia, lęk lokomocyjny, który powodował, że trwoniłam pieniądze na TAXI bojąc się dotrzeć nawet niedaleko mojego miejsca zamieszkania. Bałam się załatwienia jakiegokolwiek sprawy w urzędach, bojąc się reakcji urzędników. Wpadałam we wtórny analfabetyzm, nie umiejąc sklecić byle podania (niska samoocena, wstyd, strach i poczucie winy). Wkrótce zaczęłam bać się wykonywać mej pracy zawodowej z powodu zamętu w głowie i trzęsących się rak i innych objawów somatycznych. Miałam jeden oman słuchowy. To było wczesnym popołudniem „obudziła mnie gra na skrzypcach” z podwórka. Miałam wtedy kaca i chciałam nawtykać nieszczęsnemu skrzypkowi!... którego nie było! Wtedy przeraziłam się, że zwariowałam! Moje uzależnienie od leku pozostało po zaniechaniu picia alkoholu. Gdy parę lat temu zaczęłam trzeźwieć AA, terapia, lęk od rana nie ustąpił przez co najmniej 2 lata abstynencji. Snułam me „czarne scenariusze” a to ze mnie napadną, wyrwa torebkę, ze spowoduję wypadek komunikacyjny, a to ze po nim wyląduję na wózku inwalidzkim i będę zmuszona do pomocy innych osób, a to ze utracę prace i stanę się bezdomna itd., etc... W AA dowiedziałam się, że strach jest ważnym symptomem w chorobie alkoholowej, ale u mnie wytworzył się dziwny mechanizm „MUSZE SIĘ POBAC” ""bo bez tego nic mi nie wyjdzie. Wmówiłam w siebie jakieś fatum i stworzyłam czarne scenariusze w zwykłych codziennych sprawach. Dzisiaj myślę, że „przyczyniło się do tego” spojrzenie na „pogorzeliśko mojego życia” co sama spowodowałam. Ten fakt nasilił poczucie strachu, SAMA SIEBIE STRASZYŁAM, że to wszystko dla mnie skończy się tak fatalnie. Podsycala to moja bujna wyobraźnia. Żyłam więc w stałym braku poczucia bezpieczeństwa. Tak było około dwóch lat. Stopniowo stan ten skorygował się, uważnie słuchałam wypowiedzi innych AA i przyszła nowa świadomość! Mianowicie, że owe twory wyobraźni nigdy nie miały potwierdzenia w rzeczywistości. Była to tylko moja imaginacja. Nauczyłam się „wchodzić w ten strach i spojrzeć w jego wielkie oczy-które się ze mnie śmiały wesoło. Dziś po paroletniej abstynencji wiem, że jeśli czegoś się boję należy to sprawdzić, na ogół nie jest to tak groźne jak mogłoby się w pierwszej wersji wydawać. Moja refleksja na teraz. Pojawia się myśl (na to nie mam wpływu), ale co z tą myślą zrobić (mam wpływ), zamieniam myśl złą na dobrą t.z.w. pozytywne myślenie. To zawsze możemy dla siebie zrobić i uzyskać pogodę ducha. Przecież o to chodzi! ODZYSKAMY ODWAGĘ ZAMIĄST LEKU!

E

prostu pogoń za bliskością i akceptacją. Te na szczęście nieliczne grupki zajmują się głównie zdobywaniem lub zmienianiem partnerów co w zasadzie jest normalne jeśli nie krzywdzi przy okazji innych. Jeśli nie niszczy czyjś małżeństwa. I nic to, że w domu płacze, żona, że rodzina dalej cierpi-przecież ja trzeźwieję. I sztandarowe hasło tejże grupki „Ja mam prawo”. Prawo! Obnosząc się z tym swoim prawem zupełnie zapominają o obowiązkach. W myśl tego prawa, pędzą do szczęścia nie zauważając, że właśnie kogoś przewrócili, podeptali i nie przyjdzie im do głowy, że przede wszystkim deptają swoją godność, że wyzbywają się szacunku głównie do samych siebie. W tym miejscu, aż się prosi zadać pytanie - gdzie są przyjaciele ze wspólnoty? – dlaczego nie powiedzą „stary/stara zastanów się – co Ci to robi, rozbijasz małżeństwo, krzywdzisz innych”. Prawdziwy przyjaciel tak by zareagował. A może w tej grupce ważniejsza jest rywalizacja i licytowanie się? Może trzeba się temu przyjrzeć?

Drodzy Alkoholicy, wiem, że to co napisałam jest wam znane, wiem, że przyznacie mi rację – może więc działajcie, przeciwdziałajcie, może uchronicie w ten sposób jakiś długoletni związek, może uchronicie kogoś od cierpienia. Dziś nie wiem jakie będą losy mojego małżeństwa, ale to co napisałam, może będzie dla kogoś ostrzeżeniem, może otworzy komuś oczy, a może serce. I tak was cenię drodzy alkoholicy.

Alanonka.

Z korespondencji mailowej...

Drodzy Przyjaciele!!!



Właśnie wróciłem ze szpitala, zasiadłem do komputera i natrafiłem na dyskusję na temat depresji. Przypomniał mi się taki oto moment. Bardzo nie lubię zmywać naczyń w kuchni, ale w czasie wakacji, gdy żona wyjechała a ja sam się gospodarowałem, miałem przed sobą stos naczyń pewnie sprzed 2 tygodni. Zacząłem kombinować, po woli ogarniała mnie chandra, zniechęcenie. Nie wiem czy można nazwać to depresją, ale medytowałem tak już ze dwa dni. I wtedy zadzwonił dzwonek do drzwi. Niechętnie, ale otworzyłem. Przyszedł kumpel. Gdy zwierzyłem się ze swojego problemu tylko roześmiał się. Powiedział, że on lubi zmywać i faktycznie robota paliła mu się w rękach. Powiedział przy tym słowa, które stale pamiętam. - Popatrz jak ta góra szybko znika, jakie to miłe. Sam nie wiem kiedy, ale dokończyłem już ją. Od tej pory, gdy spiętrzą mi się problemy, szybko zaczynam od czegoś najłatwiejszego. Mały sukces zachęca do następnego itd. Podobnie radzę sobie z własnym alkoholizmem. Gdy przyjdę na mityng to znaczy, że dziś nie piłem. Może poza mityngiem nikogo nie interesuje moja trzeźwość, moje wysiłki, ale na mityngu jestem dla innych ważny, kimś kto odniósł sukces. Na własnych plecach czuję poparcie dla swoich działań. Obok mnie jest wielu innych, którzy też osiągają sukces. Tym razem ja im kibicuję. Ten sukces jest motywacją do dalszych sukcesów, już poza AA. Obecność na mityngu staje się iskrą zapalną do dalszych działań. Kiedyś pisałem, jak sukcesy w AA pomogły mi zmienić relacje z żoną. Wtedy sobie myślałem, gdy atmosfera w domu się zagęszczała - Pójdę na mityng i sobie odpocznę od tego, co w domu. Tam znajdę siłę, by zmierzać się z rzeczywistością. Pewnie to co napisałem jest banalne, ale dla mnie stale działa. Pozdrawiam pogodnie

Marek

MOŻE WARTO ZAUWAŻYĆ AA.



Jeszcze kilka lat temu wszędzie było pełno informacji o alkoholikach. Przyznawane środki wyraźnie inicjowały i rozwijały sieć pomocy. Jak grzyby po deszczu powstawały gminne punkty informacyjne, budżetowe i prywatne terapie, a program 12 Kroków świecił swe triumfy dając wspólnotowy początek żarłokom, hazardzistom, narkomanom, itp. Wielu chętnych znalazło dla siebie nowe, ciekawe zajęcie. Ze swoim programem również duszpasterstwo włączyło się w pomoc trzeźwiejącym alkoholikom. Ponad 90% miejsc spotkań alkoholików odbywa się w budynkach przykościelnych. Ale to nie koniec pomocy. Różne ośrodki duszpasterstwa organizują dni skupienia trzeźwiejących alkoholików jak i spotkania profesjonalistów pracujących na polu alkoholizmu. Ta koncentracja wysiłków przyniosła widoczne efekty. Znam wielu alkoholików, którzy zaprzestali picia, powrócili do życia zawodowego, i dzisiaj są szanowanymi członkami swoich społeczności. Trudno dziś podejrzewać, że kiedyś mieli problemy z własnym alkoholizmem. Zdarzało się, że z pomocy korzystała również cała rodzina, i żona, i dzieci. Pewien niepokój budzi jednak obserwacja, z której wynika, że nadal nie brakuje alkoholików potrzebujących pomocy? Przy tym, coraz częściej słychać o malejących funduszach przeznaczonych na utrzymanie ośrodków pomocy. W tej sytuacji, kto wie, czy nie warto uważniej przyrzeć się pewnej grupie trzeźwiejących alkoholików. Sami już od lat nie piją, ich życie wielokrotnie zmieniło się radykalnie. Dzisiaj mogliby mieć spokój, wieść pogodny żywot lub oddać się przyjemnościom, a jednak znajdują czas i serce dla tych, którym zwykle jest odmawiane. To członkowie wspólnoty, która w sens swojego istnienia wpisala pomaganie cierpiącym alkoholikom. Radością z własnego powrotu do zdrowia chcą obdarzyć cierpiących z powodu alkoholizmu. Jak chyba nikt, znają wszelkie praktyczne tajniki tej choroby i sposoby wychodzenia z niej. Organizują punkty informacyjne, tworzą specjalne struktury do przenoszenia potrzebnych wiadomości, i to na całym świecie. Nikt, kto pragnie pomocy w wyjściu z alkoholizmu nie musi być sam ze swoim problemem. Nie szukają pokłasku dla swej działalności ani nie wyciągają ręki po zapłatę. W swych działaniach są anonimowi. Bardziej liczy się program wychodzenia z choroby niż eksponowanie czyjejś osoby. Mówią, że pomaganie innym jest dla nich motorem rozwoju duchowego, wzmacnia osobistą trzeźwość. W swej działalności korzystają tylko z datków własnych członków, co sprawia, że są zupełnie niezależni od zewnętrznej koniunktury finansowej. Gospodarze obiektów, gdzie odbywają się imprezy organizowane przez Anonimowych Alkoholików zwykle przeżywają szok. Tyle ludzi a tu spokój, ludzie rozmawiają, bawią się, bez alkoholu i awantur. Aż dziwne, że czynią to ludzie, którzy nie tak dawno byli traktowani jako nieudacznicy i bankruci życiowi. Czy nie cud, że ta wspólnota, jak pewnie żadna inna narażona na błędy i wypaczenia swoich członków, potrafi ciągle pomagać cierpiącym alkoholikom. A że potrafi - wiem, bo z jej pomocy skorzystałem i nadal korzystam. Na gorzałę wydałem w swym życiu majątek, na prywatną pomoc już mnie nie stać a obciążać podatników swą chorobą nie muszę. Mam wspólnotę Anonimowych Alkoholików. Kocham ich i szanuję. Swym działaniem uczą mnie bezinteresownej miłości.

Bamin

Moim zdaniem

Zapytano mnie kiedyś „co to jest sumienie grupy”. Odpowiedź wydawała mi się dość prosta: jest to wspólny głos grupy na tematy dotyczące jej działania na zewnątrz, to znaczy niesienia posłania, a także w strukturach AA, płacenie składek na BSK, Intergrupę oraz sprawach dotyczących funkcjonowania grupy: wybory rzecznika, mandatariusza, skarbnika czy prowadzącego. Czulem jednak, że to nie wszystko. Takim jak ja nie bardzo pasują gotowe definicje. Dlatego sam zastanawiałem się, co to jest sumienie dla mnie, Janka alkoholika. Pamiętam, że kiedy piłem często słyszałem od żony „ty chyba nie masz sumienia, żeby tak pić nie myśląc o dziecku, o rodzinie o domu”. Czasami na kacu przeżywałem moralne katusze i wyrzuty sumienia, którego na szczęście nie zapilem do końca. Czasami ten wewnętrzny głos mówił mi „Janek jest źle, źle się dzieje, opamiętaj się”. Myślę więc teraz, że ten wewnętrzny głos w kwestii dobra i zła jest dla każdego uzasadnieniem jego moralnych przekonań i poczynań. Gdy patrzę na swoją grupę i uczestniczę w jej działaniach, gdy niejednokrotnie odwołujemy się w trudnych sprawach właśnie do sumienia grupy, aby wybrać najlepszą dla nas wszystkich opcję, to widzę jak staramy się spojrzeć w głąb siebie i w zgodzie z własnym sumieniem bez egoizmu, samolubstwa i własnego widzimisię, grupa stara się podjąć najwłaściwszą decyzję służącą jej dobru i całej wspólnoty. Ponieważ sumienie jest ostateczną instancją każdej moralnej decyzji. Jak to dobrze, że jest to sumienie grupy, że nie ma jednoosobowych decyzji. Ileż to razy sumienie grupy decydowało o wyborze rzecznika, mandatariusza czy prowadzącego. Zapewne jeszcze można wiele pisać, dlatego pragnąłbym aby napisali o tym ci, którzy mają pewien pogląd na ten temat. Dlatego podzielę się doświadczeniem, które miało miejsce przed 15-tu laty na jednej z grup warszawskich. Pewnego razu na mityng przysłała para małżonków w bardzo „słusznym wieku”. Mityng był zamknięty, więc prowadzący zwrócił się do sumienia grupy - czy może go otworzyć? by osoba towarzysząca potencjalnemu kandydatowi do AA mogła zostać. Pamiętam, że było to małżeństwo z jakiejś odległej miejscowości pod Warszawą. Niestety jeden z uczestników mityngu nie zgodził się z sumieniem grupy i ci Państwo po prostu wyszli. Nigdy więcej nie spotkałem tego człowieka. Wówczas pokutował taki „kult jednostki”. Sądzę, że dzisiaj jest inaczej. Wszak AA dojrzewa. A tak w ogóle to przecież mówimy o „sumieniu grupy a nie jednostki”. A co wy sądzicie na ten temat? Może macie własne doświadczenia związane z tym. Napiszcie! Ściskam, *Jasio Szampon*

STRACH

Mój nieodłączny towarzysz „Strach” – który miał wielkie oczy... Kiedy kolega proponował mi napisanie tego niewielkiego studium o strachu, byłam w trakcie przerabiania z psychologiem tematu, który wymagał retrospektywnego spojrzenia w niedalekiej przyszłości, gdzie uczucie strachu było uczuciem dominującym w mej skali uczuć. Gdy czytam ponownie me dzienniczki uczuć, nie było ani jednego dnia bez uczucia strachu, lęku, niepokoju a często też paniki. Jako młoda dziewczyna czynnie uprawiałam sport i miałam tendencję do zachowań nawet ekstremalnych! Byłam osobą odważną, lubiłam bodźce podnoszące mój poziom adrenaliny w organizmie. Nie wiedziałam wówczas, że