

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 WSPÓLPRACY Z PROFESJONALISTAMI**
pierwszy czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **INTERNETU** ostatnia sobota m-ca godz. 15⁰⁰

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.php>

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

03-904 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 18.09.2004

KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 16.X.2004r.

Jeżeli chcecie by w naszym Kalendarium prezentowane były rocznice Waszych Grup, Intergrup lub inne wydarzenia, przysyłajcie materiały i informacje do Redakcji Regionalnego Biuletynu Informacyjnego MITYNG

mityng@op.pl

lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury

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

PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz 16⁰⁰-21⁰⁰ Warszawa ul. Berezyńska 17 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 08/86/2004

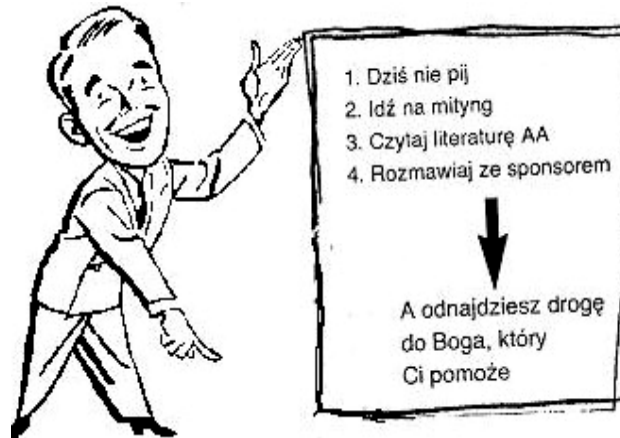
SIERPIEŃ 2004

"Jedność Anonimowych Alkoholików jest najcenniejszą wartością naszej wspólnoty. Wyłącznie od niej zależy nasze życie, a także tych, którzy do nas dołączą. Jeśli nie będziemy trzymać się razem, wspólnota AA umrze. Bez jedności serce AA przestałoby bić, a nasze - oplatające cały świat - arterie przestałyby dostarczać życiodajną Łaskę Bożą. Jego dar dla nas zostałby roztrwoniony. Pograżeni na powrót w samotności alkoholicy czyniliby nam wyrzuty, mówiąc: "Szkoła tego AA, bo przecież to mogłoby być naprawdę wspianie!" "12x12" str 129/

Jedność wymaga ciągłości. Aby pomagać kolejnym pokoleniom alkoholików potrzebujemy czegoś więcej niż chwilowego poczucia jedności. Może nie zawsze panuje między nami doskonała harmonia. Ale cud AA polega na tym, że dzięki łasce Siły Wyższej i stosowaniu duchowych zasad, mimo drobnych różnic, możemy stale się zmieniać. Jeżeli wspólnie słuchamy, uczymy się i wzrastamy, to podstawą wewnętrznej harmonii w AA pozostanie zdrowa realizacja podstawowego celu. Nie zawsze w AA panowała jedność. Dziś AA nie zna granic, zarówno geograficznych jak rasowych i wyznaniowych. Kłopoty i bóle wzrostu odchodzą w zapomnienie, a my cieszymy się jednością we wszystkich krajach. Zrodziła nas wspólnota cierpienia a łączy wspólny marsz ku Szczęśliwemu Przeznaczeniu. Tak jak trzeźwość oznacza długie życie i szczęście dla poszczególnych członków, tak jedność znaczy dokładnie to samo dla naszej społeczności w całości. Zjednoczeni żyjemy, rozdzieleni zginiemy. Jedność uważamy za wielki dar; jeśli ją stracimy, to miliony

cierpiących alkoholików, nic o nas nie wiedzących, straci swą szansę powrotu do zdrowia.

A już w najbliższych dniach będziemy mogli zamianifestować naszą jedność uczestnicząc w Złocie Radości 30 lecia AA w Polsce, który odbędzie się w dniach 27-29 sierpnia w Krakowie!!! Do zobaczenia na Złocie !!!



CZY POSŁANIE AA DZIAŁA JEŚLI SIĘ ROBI DLA PIENIĘDZY ?.

Opracowanie redakcji MITYNG na podstawie BOX459

Pierwsze słowa Ósmej Tradycji to: *Działalność we wspólnocie AA powinna na zawsze pozostać honorowa* wyjaśniają, że praca Dwunastego Kroku AA nigdy nie powinna być opłacana. Te słowa są często całkowicie ignorowane. Posłanie AA to poufna informacja jednego alkoholika do drugiego. Wspólnota AA zaczęła się tak, gdy nie było innych, równie skutecznych sposobów pomocy alkoholikom. Nie było nic innego, co by przynosiło takie dobre rezultaty. Czy ktoś mógłby nie zrozumieć słów w Ósmej Tradycji? Przyjaciel AA (niealkoholik) dr Vincent odchodząc na emeryturę powiedział: *Moją największą troską o przyszłość AA jest to, aby zasada osobistej i bezinteresownej pomocy nie mogła być wyparta przez pieniądze i profesjonalizm*. W czerwcu 1950 r. dr Bob powiedział: *Nie zaśmiecajmy tego kompleksami freudowskimi ani rzeczami, które są interesujące dla umysłów naukowych.. Róbmy nasze małe starania, które są przydatne dla naszej wspólnoty*. Wcześniej, kiedy Billowi W oferowano pracę w Towns Hospital, jako płatnemu terapeutycie, jeden z członków wczesnego AA powiedział - *Bill, nie musisz tego robić dla nas. Pomyśl tylko, co stanie się z naszą, opartą na przyjaźni grupą*. Wydaje się, że im dalej sięgamy do doświadczeń naszych założycieli, tym więcej osiągamy tego, co stało się ich udziałem. Tak właśnie dzieje się w AA. Wielka Księga wyjaśnia działanie Kroków. Mamy nasze spotkania, zapobiegające ponownemu wpadnięciu w nałóg. Oczywistym faktem jest, że jeśli pracujemy z Dwunastoma Krokami, staniemy się trzeźwi i mamy szansę aby cieszyć się fizycznym i emocjonalnym zdrowiem. Niektórzy alkoholicy potrzebują lekarstwa, ale wielu z nich zaczyna coraz lepiej radzić sobie z depresją, apatią, niepokojem czy strachem. Posłanie AA jest czymś innym niż terapią czy postępowaniem zgodnym z ewangelią, jest przebudzeniem duchowym jako rezultat Dwunastu Kroków. Przedmowa do *12 Kroków i 12 Tradycji* mówi: *Dwanaście Kroków to zbiór zasad duchowych, które stosowane jako sposób życia, mogą uwolnić od obsesji picia i pomóc cierpiącemu, by stał się zdrowym, szczęśliwym i użytecznym człowiekiem*. Moje życie całkowicie potwierdza prawidłowość tych słów. Wiosną 1948 r, w Chicago Paul S, jeden z wcześniejszych członków AA ciągle powtarzał w swoim przemówieniu: *AA jest sama dla siebie wystarczająca*. Jeśli w mym życia nie jest tak, jak być powinno, to najlepsze co mogę zrobić, to iść po radę do specjalisty, skorzystać z terapii albo poprosić o pomoc członka AA, który uzyskał wystarczająco dużo efektów w pracy z Dwunastoma Krokami. Taki AA pomoże zrozumieć *jak to działa* wyjaśniając dokładnie co sam uczynił aby uzyskać widoczne dla wszystkich rezultaty.

Dr Leonardem Bormanem, dyrektor Centrum Instytutu Samopomocy, który lata spędził studiując rozwój ruchów samopomocowych, powiedział kiedyś: *W AA są dwie podstawowe zasady. Jedna z nich jest taka, że osoba, która wyleczyła się z problemu jest o wiele bardziej pomocna niż profesjonalista, który używa tylko wiedzy teoretycznej. Druga to to, że indywidualna pomoc kogoś drugiego bez profesjonalnych obciążeń, może być bardzo korzystna dla obojgu osób*. Dwanaście Kroków dostarcza precyzyjną formułę trzeźwości, drogę do umysłowego, emocjonalnego i duchowego zdrowia. Daje wskazówki poży-

ganizacyjny Złotu w Krakowie podziękował Intergrupie WARS za wsparcie finansowe Złotu. Kontakt z Ośrodkiem Odwykowym na Dąbrowskiego podejmą Mirek i Jacek.

Spotkanie zakończono modlitwą o "Pogodę ducha"

 Sekretarz Intergrupy WARS Bogdan**SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY SAWA w dniu 26.06.2004r. Berezynska 17**

Spotkanie poprowadziła rzeczniczka intergrupy – **Beata**, rozpoczęto tekstem „Jestem odpowiedzialny”. Odczytano Preambulę AA. Wspólnie odczytano Tradycje AA. W spotkaniu uczestniczyło 28 osób z 17 grup. Odczytano sprawozdanie z poprzedniego spotkania. Sprawozdanie służb na dzień 26.06.2004r. Skarbnik – **Teresa**; poprzedni stan – 189,21; wpłaty z 29.05.04 – 409; kapelusze – 8; razem 606,21. Zakupiono Mityng – 60 szt.; książeczki adresowe – 52,50zł; BSK – 150; Region – 150; razem 412,50; pozostało 193,71. Literatura – kolporter **Eryk** zakupił 60 Mityngów; skrytka – 35; ulotki adresowe – 100; są w sprzedaży po 20 zł kasy wideo „Historia Billa W.” i „Bill omawia 12 Tradycji”. PIK – koordynator **Andrzej** – wszystkie dyżury obsadzone, 5 wtorek miesiąca dyż. gr. KONTAKT. Internet – łącznik **Jola** – uruchomiono „Regionalny Serwis Informacyjny” nazwa robocza emitent@sluzby. Ukazały się ogłoszenia o Złotach Radości. Przypominamy o dostarczeniu do BSK aktualnych spisów mityngów AA w regionie do końca czerwca 2004r. W związku z pełnioną służbą 1,5 roku Jola prosi o zastępstwo, osoby chętne do pełnienia służby mogą zgłosić się do Joli. Prośba o zebranie informacji tj. nazwisk, nazw miejscowości, adresów i telefonów osób zajmujących się w gminach, miastach i miasteczkach problematyką uzależnień. Zakłady Karne – **Piotr Białoleka** – stała grupa przychodzących. Współpraca z administracją ZK pozytywna, wzajemne zrozumienie i akceptacja. Dostarczana literatura AA w miarę potrzeb. Ukazał się nowy Mityng – wydanie specjalne do ZK. Informacje z grup: KONTAKT – gr. Dość liczna, praca oparta o literaturę AA; PORANEK – sł. Obsadzone, 2 niedz. mies. Mityng spikerski, praca Refleksje, Kroki, frekwencja 10-15 osób, przychodzą również z terapii; ISKIERKA – praca na lit. AA, remontowane pomieszczenie, spotykają się w MDK Wołomin, brak kolportera; NARESZCIE Zielonka – brak mandatariusza, pozostałe służby obsadzone, kłopoty z „obsługą” detoxu; NADZIEJA Legionowo – grupa dość liczna, służby obsadzone; SPOKO – frekwencja 10-12 osób, praca oparta o lit. AA, brak prowadzącego; NADZIEJA Kobyłka – praca w oparciu o lit. AA, służby obsadzone; OLSZYŃKA – zapraszają na Kobielską 10, frekwencja dobra, służby obsadzone, dobra współpraca z proboszczem; ALBERT Pułtusk – praca na lit. AA, Refleksje, Kroki, Tradycje, dość liczna grupa; NIMB – służby obsadzone, frekwencja dobra, mityngi otwarte I piątek i III poniedziałek miesiąca omawiane są Tradycje, ostatni mityng miesiąca jest spikerski; WITOLIN – Ostrobramska 72, praca na Krokach, brak rzecznika, grupa działa; REMBERTÓW – I mityng miesiąca otwarty, frekwencja dobra; OSTROBRAMSKA – służby obsadzone, dość liczna ok. 20 osób, praca w oparciu o lit. AA. - Omówiono VI Tradycję – Grupa BEZ MASKI niedz. godz. 16:00 Kawęczynska 53 i gr. KROK PO KROKU czw. godz. 18:00 zawieszono. Intergrupa Północ – rzeczniczka poinformowała o przeniesieniu warsztatów 9-12 na inny termin (prawdopodobnie po wakacjach). Piotr poinformował, że będą organizowane mityngi informacyjne dla duchowieństwa – rozmowy z duszpasterstwem rozpoczną się 13 czerwca. Różne organizacje podszycją się pod AA – prośba o przejrzanie gazet lokalnych i wynotowanie adresów i tel. – przekazanie do Joli – Internet. Złot z okazji XXX lecia AA w Polsce, który odbędzie się w Krakowie 27-29 sierpień w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego przy al. J.Pawła II 78. Hasłem przewodnim złotu jest: „Co z serca płynie do serca trafia”. Fundusz wpłat urodzinowych – z okazji kolejnych rocznic swojej trzeźwości wielu członków AA jak i grupy wysyłają do BSK specjalny datek najczęściej w wysokości 1\$ za każdy rok trzeźwości lub istnienia. Uzyskane darowizny są przeznaczane na szerzenie informacji o naszej wspólnocie i jej programie. Spotkanie zakończono Modlitwą o Pogodę Ducha.

 Sekretarz Intergrupy SAWA Elżbieta

* 1-szy Krok Siedlce – brak skarbnika * Łyk-End Siedlce – służby są obsadzone. Odbyła się inwentura grupy dotycząca m.in. rotacji służby prowadzącego mityng * Świt Siedlce – służby są drugą kadencję nie zmienione * Wyzwolenie Skórzec – przychodzi sporo nowych osób kierowanych przez terapeutę. Dobrze wspiera grupę proboszcz * Szarotka Siedlce – jest dosyć wysoka frekwencja, brak mandatariusza * Szah Sarnaki – frekwencja trochę poprawiła się * Rycerz Siemiatycze – służby są obsadzone, frekwencja jest słaba. Mityngi odbywają się w środy i piątki, mimo że nie wiadomo, jaki będzie dalszy los Klubu. * Janka Węgrów – w okresie wakacji poniedziałkowe mityngi będą odbywały się w Starej Plebani, a nie w Domu Kultury. W spotkaniu Intergrupy wzięło udział 21 osób z następujących grup: Otwarte drzwi Siedlce, Świt Siedlce, Wyzwolenie Skórzec, Metamorfoza Siedlce, Szarotka Siedlce, Szah Sarnaki, Rycerz Siemiatycze, Nadzieja Kotuń, Janka Węgrów, Ankra Siedlce, 1-szy krok Siedlce, Łyk-End Siedlce. Następne spotkanie Intergrupy odbędzie się w dniu 18.07.2004r o godz. 14⁰⁰ w Siedlcach przy ul. Garwolińskiej (sala przy kościele Św. Teresy) Poprzedzi je warsztat na temat „Inne służby w grupie”, który rozpocznie się o godz. 13⁰⁰.

Sekretarz Intergrupy Darek

SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY WARS w dniu 2 lipca 2004r.

Spotkanie rozpoczęło tekstem "Jestem odpowiedzialny". W spotkaniu wzięło udział 30 przedstawicieli grup. 1. Dyżury w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym - ŚRODY w godz. 16.00- 21.00 4 lipca - Ursus, 11 lipca - Dziesiątka, 18 lipca - Wdzięczność, 25 lipca - Klemens. 2. **Grażyna** podzieliła się swoim doświadczeniem z działania AA w Stanach Zjednoczonych. Mityngi w USA zarówno amerykańskie jak i "polskie" trwają godzinę. Wszystkie mityngi są mityngami zamkniętymi. Na mityngach "amerykańskich" pracuje się nad krokami (podział na stoły - stół I - kroki I - III, stół II - kroki IV - VI itd.). W Stanach Zjednoczonych Każdy członek AA ma sponsora dlatego na tych mityngach nie ma punktu o troskach - tylko praca nad krokami. Mityngi otwarte są tylko na terapii. Mityngi "polskie" przebiegają podobnie jak w Polsce. Różnica tylko w tym, że na zakończenie mityngu odmawia się Ojciec Nasz. W Chicago na "polskich" mityngach rocznicę są obchodzone dla wszystkich raz w miesiącu. **Grażyna** podzieliła się również swoimi przeżyciami w udziale w 68 rocznicy powstania grupy AA w Akron. Całe miasto żyje tą rocznicą. Największe przeżycie to udział w mityngu, w którym udział wzięło 15 tysięcy uczestników - od członka z 56 letnim okresem trzeźwości do 1 dnia trzeźwości. 3. Tomek podzielił się swoimi doświadczeniami z pracy Banku Sponsorów. Bank Sponsorów działa od stycznia 2003r. W pierwszym roku działalności Banku zgłosiło się 100 osób. Oprócz tej działalności prowadzone są warsztaty do pracy nad krokami. Tomek i Felek zwrócili się do Intergrupy o pomoc w sfinansowaniu druku materiałów do warsztatów. Po dyskusji Intergrupa uznała, że nie może sfinansować druku tych materiałów może natomiast zwrócić się z poparciem tej inicjatywy do Regionu i BSK. 4. Sprawozdania ze służb Intergrupy złożyli Jacek, Mirek, Kazimierz i Danusia. **Jacek** rzecznik Intergrupy - zaapelował do uczestnictwa w pracach Zespołu ds. Literatury, przypominając, że spotkania Zespołu odbywają się w każdy drugi czwartek miesiąca. **Mirek** poinformował o przygotowaniach do mityngu informacyjnym dla duchowieństwa - rozmowy z duchowieństwem rozpoczęły się - tak aby przeprowadzenie mityngu było możliwe na przełomie września i października. Ważną sprawą jest sporządzenie Kalendarium imprez i służb w Regionie w BSK. Poinformował również, o pracach Zespołu Organizacyjnego nad wnioskami z Konferencji. **Kazimierz** poinformował o uzupełnieniu literatury. Ponadto poinformował o ukazaniu się nowego tytułu "Przełącz dalej" o życiu i działalności Billa W. **Danusia** skarbnik - przedstawiła sprawozdanie finansowe Intergrupy za I półrocze 2004r. Poinformowała również, że suma zebranych składek z grup w dniu 2.07.04 wynosi 630 zł. Kazimierz i Jerzy przekazali informacje o współpracy z ZK. Mityngi na Rakowieckiej i Kłobudzkiej odbywają się - uczestniczą w nich osoby z zewnątrz. 5. Sprawy różne. Jacek poinformował, że Komitet Or-

tecznego życia pełnego radości. Jeżeli pracujemy z innym alkoholikiem, ma miejsce duchowa wymiana i my oboje na tym korzystamy. Jeżeli z drugiej strony mamy za to płacone, to staje się to transakcją pieniężną, w której czynnik duchowy jest zniszczony. Psychiatra, autor dobrze sprzedającej się książki *-Terapia rzeczywista - dr William Glasser* stwierdza: *Gdyby wszyscy terapeuci dzisiaj zniknęli, to nie sprawi wielkiej straty, ponieważ ludzie zawsze znajdą kogoś innego z kim mogą jutro porozmawiać.* Inną rzeczą jaką mówił było to: *Kiedy płacisz terapię, próbujesz kupić przyjaciela.* Posłanie AA jest bezpłatne. Nie można go kupić ani sprzedać. Pieniądze korumpują. Rezygnujemy z pieniędzy będąc wdzięczni za nasze własne uzdrowienie. Jest to zapominane znaczenie Ósmej Tradycji. Naszym przywilejem jest darmo pomagać innym, uczestniczyć w głębokim przebudzeniu duchowym innego alkoholika, z którym pracujemy i cieszyć się postępami leczenia, pogłębiając nasze programowe zasady.

WSPÓLPRACA POMIĘDZY AA I INNYMI PROGRAMAMI LECZENIA ALKOHOLIKÓW

Charles A. Aharon, dyrektor regionalny Fundacji na rzecz badań nad alkoholizmem i uzależnieniami od leków. Region Jezioro Erie London, Ontario Kanada

GRAPEVINE kwiecień 71 r

opracowanie redakcji MITYNG

W styczniu 1971 roku minęło 20 lat od mojego pierwszego kontaktu z AA. Patrząc wstecz uświadamiam sobie dziś, że było to jedno z najważniejszych wydarzeń mojego życia. Tak jak wielu innych, mogę dziś po prostu stwierdzić fakt, że to doświadczenie zmieniło moje życie, nadało mi nowy kształt i kierunek. Poznanie Wspólnoty było punktem startowym pracy całego mojego życia. W tym czasie byłem na studiach podyplomowych. Kontakt z AA sprawił, że zafascynowałem się problemami alkoholizmu w naszym społeczeństwie oraz siłą terapeutyczną Wspólnoty, co sprawiło, że w tym kierunku zwróciłem swą pracę naukową. Szczęśliwym trafem, dwa i pół roku później zaproponowano mi utworzenie pierwszego centrum leczenia odwykowego w London (Ontario, Kanada). Chcę powiedzieć, że to AA ukształtowało moje poglądy na temat programów terapeutycznych, a trzeźwi dzięki AA przyjaciele, którzy dzielili się ze mną doświadczeniem i opiniami, ukierunkowali moje stanowisko na temat alkoholizmu i alkoholików. Przygotowując się do tego artykułu rozwinąłem parę własnych pomysłów, żywiąc nadzieję, że przynajmniej niektóre z nich będą wartościowe i oryginalne. Na szczęście przyszło mi do



głowy, by przejrzeć ostatnie roczniki GRAPEVINE, by być zorientowany na bieżąco, co się w AA dzieje. Przerzuciłem więc wszystkie z 12 numerów z 1969 roku odkładając na bok te, w których było cokolwiek związane z moimi "odkryciami". Wyobraźcie sobie moją konsternację, gdy okazało się, że w ośmiu z dwunastu nu-

merów nie tylko że poruszane były tematy, ale zawarte były w całości moje "oryginalne" pomysły plus wiele innych, które nie przyszły mi do głowy. W ten sposób pozbyłem się fantazji, że powiem coś oryginalnego. Uspokaja mnie fakt, że większość odkryć i nowych idei związanych z relacjami międzyludzkimi, to w rzeczywistości odkrycia powtórne. Ale mają one wartość, gdyż pokazują, że ludzie o różnych osobowościach mogą dochodzić własnymi drogami do pewnej wspólnej prawdy. Słyszałem nawet kiedyś, że sama AA jest powrotem starej idei - wiekowym przesłaniem miłości - wyrażonym w nowym, współczesnym języku i przystosowanym do potrzeb szczególnej grupy ludzi. Jestem przyzwyczajony do występowania przed profesjonalistami i mówienie im o AA. Poświęcam wtedy wiele czasu niektórym postawom moich kolegów po fachu, które jak sądzę, uniemożliwiają im współpracę z AA. Dziś zamierzam zaryzykować i opisać parę postaw trzeźwych alkoholików, które według mnie szkodzą tej współpracy z drugiej strony. Ale zanim wkroczę na te pole minowe, nieco się zabezpieczę: pozwólcie mi wyrazić głęboką wiarę, że filozofia AA jest nie do podważenia. Chcę się zmierzyć jedynie z indywidualnymi poglądami i działaniami, które jednak występuje na tyle często, że przez słabo poinformowanych mogą zostać odebrane jako wyraz stanowiska całego AA. Pierwszym warunkiem udanej współpracy pomiędzy AA i terapią jest duch dobrej woli rodzący się ze wspólnoty celu: być pomocnym cierpiącym alkoholikom. Układ najbardziej korzystny powstaje wtedy, gdy obie strony uzupełniają się nawzajem, a nie walczą ze sobą. Aby utrzymać ducha współpracy, na pierwszym miejscu musimy stawiać bezpieczeństwo alkoholika, któremu pomagamy: od początku musimy dbać o jakość naszych związków. Wydaje mi się, że zbyt często próby współpracy przekształcają się w pole walki, na którym każda strona próbuje udowodnić wyższość swych metod. Gdy tak się dzieje, to ofiarą bitwy pada alkoholik. Można wymienić wiele cech osobistych korzystnie wpływających na współpracę, ale sądzę, że najważniejszą z nich jest pokora. Każda strona musi mieć świadomość własnych ograniczeń, zaufanie do uczciwości partnera i dopuszczać możliwość, że można się od niego czegoś nauczyć. Osobiście nie wierzę, że trzeźwy alkoholik musi być ekspertem w sprawach alkoholizmu, choć tak się czasem zdarza. Uważam, że członek AA jest ekspertem w dziedzinie własnego doświadczenia i sposobu pracy nad programem. Gdy idzie dalej, wygłaszając opinie na temat alkoholizmu w ogóle czy roli alkoholu w społeczeństwie, gdy angażuje się w programy edukacyjne lub profilaktyczne itp, to ryzykuje utratę wiarygodności i zaufania w oczach profesjonalistów. Znacznie bardziej jestem skłonny uznać członka AA jako eksperta od programu zdrowienia. W tej dziedzinie posiada on dużą wiedzę, umie pomagać - i to jest miejsce na współpracę. To, że w AA wyrażane są opinie na temat alkoholizmu jest całkiem zrozumiałe, ale opinie te nie mają najczęściej żadnego znaczenia dla współpracy przy niesieniu pomocy. Przeciwnie, teoretyczne dysputy stanowią często powód jej zerwania. Obie strony, próbując działać wspólnie, muszą pamiętać o aowskiej zasadzie otwartości umysłu. Kolejny pogląd, na tyle częsty by o nim powiedzieć, to tendencje wielu członków AA by uważać alkoholików za specjalny gatunek, wymagający specjalnego traktowania i uwagi. Z takiej postawy rodzi się często powtarzana opinia, że tylko alkoholik jest w stanie zrozumieć innego alkoholika i pomóc mu. Zgadzam się, że alkoholicy mają na tym polu znaczną przewagę,

warsztaty ruszają w styczniu i we wrześniu. Pierwsze i ostatnie spotkanie jest otwarte. Ogólnodostępna jest też medytacja w ramach jedenastego (IX) kroku. Uczestnictwo w warsztatach dało mi również możliwość nawiązania wielu nowych relacji z ludźmi i poznania ciekawych osób.

Z wyrazami wdzięczności i życzeniami Pogody Ducha T.A.A. I+I=2>1



SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY „WSCHÓD” W DNIU 16/06/2004
Spotkanie rozpoczęliśmy tekstem „Jestem odpowiedzialny”. Janusz – Rzecznik Intergrupy przekazał wszystkim raport z pełnienia służby Skarbnika Intergrupy za okres 17/07/02 – 19/05/04. Mandatariusze otrzymali (do przekazania grupom) wnioski złożone do XXI Konferencji Służb Regionu AA Warszawa. Odbyła się dość burzliwa dyskusja na temat wniosku 11, dot. zmiany zapisu Karty Konferencji (pkt III) dot. prawa głosu na Konf. Reg. Na wniosek Janusza odbyło się głosowanie nad przyjęciem wniosku przez Intergrupę. Wyniki: 15 głosów – ZA; 3 – przeciw; 4 – wstrzymało się od głosu. Zenek, który właśnie wrócił z Ukrainy, zwrócił się z zapytaniem, czy istnieje możliwość pokrycia kosztów zaproszenia do Krakowa kilku Przyjaciół z zagranicy (bardzo potrzebują wsparcia). Zdania były podzielone, ale ostatecznie ustaliliśmy, że jest zbyt późno na taką decyzję (nie ma możliwości, aby mandatariusze mogli spytać o zdanie Przyjaciół z grup, które reprezentują). Zbyszek (Skarbnik) przedstawił rozliczenie finansów Intergrupy. Wpłaty mandatariuszy – 375 zł + rezerwa 152 zł – razem 527 zł. Wydatki: 272 zł (literatura), 150 zł (Reg. + BSK), 20 zł (wsparcie grupy St. Rembertów), 20 zł (wsp. Kamczatki). W kasie zostaje 65 zł rezerwy. Marek poinformował, że w PIK-u są do nabycia 2 nowe kasy video – „Bill mówi o tradycjach” i „Historia Billa W.” (cena za 1 szt. – 20 zł). Janusz (Rzecznik Intergrupy) zwrócił się z prośbą do wszystkich Przyjaciół o pomysły na zorganizowanie obchodów 25-lecia AA w Warszawie, w maju 2005 r. Na zakończenie I-szej części spotkania otrzymaliśmy od Marka ksero tekstu „Panie Boże spraw, abym nie głądził i nie odzywał się, dopóki nie jestem pewny, że mam coś do powiedzenia” :-); II część spotkania – warsztaty IX trad. Spotkanie zakończyliśmy odmówieniem modlitwy o „Pogodę ducha”.

Sekretarz Intergrupy - Hania

PROTOKÓŁ ZE SPOTKANIA INTERGRUPY „ATLAS” W DN. 20.06.2004R.

Spotkanie prowadził rzecznik Artur. Rozpoczęto je odczytaniem tekstu „Jestem odpowiedzialny”. Przed spotkaniem rozmawiano na temat służby skarbnika w grupie. **1.** Omówiono warsztaty na temat „Sponsorowanie”, które odbyły się w Serpelicach. Ocenione zostały pozytywnie. W wyniku tych warsztatów powstała inicjatywa utworzenia Banku Sponsorów w ramach Intergrupy „Atlas”. **2.** W związku z tym, że w październiku dobiega końca kadencja służby kolportera i służby sekretarza, obecnie pełniący te służby w Intergrupie przedstawili, z jakimi obowiązkami się one wiążą. Swoje obowiązki przedstawił także skarbnik Intergrupy, którego kadencja kończy się w styczniu. Już teraz osoby chętne proszone są o zgłaszanie się, aby można było przygotować kandydatów do zmiany. **3.** W związku z poruszeniem sprawy organizowania rocznicy powstania Wspólnoty AA w Siedlcach, równorzędnie z rocznicą grupy Metamorfoza, Intergrupa zwraca się do grup siedleckich z następującymi pytaniami: * Czy obchody XVIII rocznicy mają być uświetnione tylko uroczystym mityngiem? * Czy obchody te ma także uświetniać zamówiona msza, bufet i zabawa taneczna? * Czy rocznicę ma organizować grupa Metamorfoza, a pozostałe grupy odpowiednio wcześniej wyasygnują pieniądze na ten cel (około 50 zł)? **4.** Jesienią w ostatni weekend września lub pierwszy października odbędą się warsztaty na temat pierwszych sześciu Tradycji. Ich organizację powierzono Heńkowi z Siedlec. **5.** W drodze głosowania Sławkowi z Siedlec powierzono pełnienie służby łącznika Intergrupy ds. Zakładów Karnych. Dotychczasowemu łącznikowi Witkowi podziękowano za pełnienie tej służby. **6.** W drodze głosowania podjęto decyzję o przekazaniu do Zakładu Karnego w Siedlcach trzech egzemplarzy Mityngu. **7.** Informacje ze służb i grup:

BANK SPONSORÓW

Mam na imię Tomek i jestem alkoholikiem.

W styczniu 2003 roku z inicjatywy kilku przyjaciół powstał pomysł utworzenia listy osób, które zechciałyby służyć swoją osobą i doświadczeniem alkoholikom szukającym pomocy. Po roku funkcjonowania istnieje lista 17 mężczyzn i 10 kobiet. Osoby te pracują z podopiecznymi w oparciu o program AA. Są to mężczyźni i kobiety w różnym wieku, statusie materialnym i pozycji społecznej. W trakcie tego roku odebraliśmy ponad 100 telefonów. Z kontaktów tych skorzastało ok. 80 osób. Ze sponsorem spotkało się ok. 60 osób, współpracę podjęło ok. 40 osób. Systematyczną pracę nad programem 12 kroków kontynuuje ok. 25 osób. W trakcie rozmów telefonicznych były zadawane pytania na temat „na czym polega sponsorowanie i ewentualnie jakie warunki trzeba spełnić”, jak również pytania dotyczące warsztatów p.t. „Studiowanie 12 kroków”. Kontakty, które podajemy w „banku sponsorów” to numery telefonów do osób, które zadeklarowały swoją pomoc w ramach służby sponsora. Nie udzielamy informacji na temat wykształcenia, statusu społecznego, czy stanu majątkowego. Zasada, która jest przyjęta dotyczy płci, czyli jeżeli dzwoni kobieta to dostaje nr tel. do kobiety, a jeżeli dzwoni mężczyzna to dostaje nr tel. do mężczyzny. To w trakcie pierwszych spotkań zainteresowani ustalają między sobą warunki współpracy. Było też tak, że część osób, które wpisały się na listę jako sponsor same, po jakimś czasie, skorzystały z pomocy sponsora w ramach listy. Okazało się też, że są osoby, które chętnie zaopiekowałyby się osobą potrzebującą pomocy, ale w ramach programu mogą zaoferować pracę na krokach 1-3. Z myślą o tych osobach utworzyliśmy listę „sponsorów wstępnych”. Zadaniem tych osób byłoby zaopiekowanie się podopiecznym, pójście na mityng, opowiedzenie o tradycjach i wspólnocie AA. Myślę, że ten rok pokazał jak wygląda sponsorowanie w Warszawie i jakie jest zapotrzebowanie jeżeli chodzi o sponsora. Informację o numerach telefonów do B.S. można znaleźć w BSK, PIK-u na ul. Berezyńskiej, jak również w formie ulotek u osób prowadzących mityngi na terenie Warszawy. Tą drogą wyrażę swoją wdzięczność dla wszystkich osób, które podjęły się służby sponsora. Z otwartym uchem oczekujemy na osoby chętne podjęcia się tej służby, które zasila nasz bank.

Z WYRAZAMI WDZIĘCZNOŚCI I ŻYCZENIAMI POGODY DUCHA T.A.A.

Warsztaty „Studiowanie 12 kroków”

Mam na imię Tomek i jestem alkoholikiem.

Witam serdecznie wszystkich/kie A.A oraz tych, którzy jeszcze cierpią. Tą drogą pragnę się z wami podzielić moimi refleksjami na temat warsztatów p.t. „Studiowanie 12 kroków”. W styczniu 2001 wraz z grupą przyjaciół (18 osób) miałem zaszczyt uczestniczyć w grupie inauguracyjnej tą formę trzeźwienia. Przez kolejnych piętnaście tygodni spotykaliśmy się i dzieliliśmy swoimi doświadczeniami na temat programu 12 kroków. Dzięki świetnym materiałom, które dotarły do nas ze Stanów Zjednoczonych i czytaniu literatury AA udało mi się uporządkować mój świat wewnętrzny, spojrzeć na siebie z innej perspektywy i poczuć że żyję. Warsztaty od początku funkcjonowania mają swoich zatwardziałych przeciwników, co nie przeszkadza by rozwijały się swoim tokiem. Do dnia dzisiejszego odbyły się dwadzieścia dwie edycje warsztatów, w których wzięło udział ponad 400 osób. Wszystko to dzięki kontynuatorom, którzy najpierw sami brali udział w warsztatach, a później je prowadzili. Stałym miejscem, gdzie w Warszawie odbywają się warsztaty, jest świetlica przy ul. Chełmskiej 21a. Grupy warsztatowe funkcjonowały również w Katowicach (8), Szczecinie, Ostrołęce i Siedlcach. Efektem warsztatów jest uaktywnienie się służby sponsora, powstanie „Banku Sponsorów” i powstanie grup medytacyjnych, które spotykają się w ramach jedenastego kroku A.A. Wszystkich zainteresowanych informuję, że

ale sędzę też, że ani nie gwarantuje im to samo w sobie sukcesu, ani nie jest dowodem na to, że tylko alkoholik może nawiązać kontakt a alkoholikiem. Jestem pewien, że wielu z was może przypomnieć sobie wielu alkoholików, których nie mogliście zrozumieć i trudno było in pomóc. Zauważyłem, że niektórzy w AA, widząc ten problem, próbują go tłumaczyć mówiąc: "On nie jest gotów" lub "nie osiągnął jeszcze dna". Ale gdy z podobnym problemem ma do czynienia profesjonalista, to wyjaśniają " a czego się spodziewaliście? on nie jest alkoholikiem". Stykając się z takim stanowiskiem często odpowiadam: " to prawda, że nie wiem jak to jest być alkoholikiem, ale nie wmówicie mi, że nie wiem co to jest strach, poczucie winy, wstyd, zło, niepewność, rozpacz. Takie uczucie przeżywa każdy człowiek" Dalej mówię, że mamy chyba więcej wspólnego niż myślimy. Jesteśmy braćmi w naszych słabościach. Wielkość AA jest pewna i nie potrzebuje wzmocnienia przez wypominanie niepowodzeń innym. Z tej samej półki pochodzi następny problem, dlaczego tak łatwo wierzymy w to, co mówią pewne osoby i grupy? Jakie potrzeby zaspokajamy przyjmując bezkrytycznie wypowiedzi innych? Alkoholicy często uważają się za artystów od przekonywania innych i powinni wiedzieć, że jednym z najlepszych sposobów na to jest mówienie innym tego, co chcą usłyszeć. Pijący alkoholik próbuje często zwrócić uwagę i zainteresowanie przyjaciół z AA opowiadając im o nieudanych próbach uzyskania pomocy na terapii, jeżeli tylko wyczuje podatny grunt.(Oczywiście na terapii będzie opowiadał tę samą historię, jak to AA nie potrafiło mu pomóc.) Jestem przekonany, że powinniśmy - po obu stronach - weryfikować takie opowieści przed wydaniem sądów. Zdarzają mi się pacjenci, którzy próbują racjonalizować swoje osobiste niepowodzenia dyskredytując AA. A ja , dzięki temu, że wiem więcej o AA od nich, mogę odpowiedzieć, że to czysty absurd. Chciałbym teraz przedstawić parę sugestii dla tych, którzy mają okazję współpracować z programami terapeutycznymi. Jeżeli to tylko możliwe, starajcie się poznać założenia programu i sposoby realizacji. Być może korzystne będzie zorganizowanie spotkania z przedstawicielami personelu, by wymienić poglądy na temat terapii. W ten sposób będziecie mieli szansę odpowiedzieć na pytanie: czy program terapii jest do zaakceptowania z punktu widzenia AA. Jeżeli nie i nie ma szans na jego zmianę - to być może będzie lepiej powiedzieć: " Z przyjemnością pomożemy waszym pacjentom na ile będziemy w stanie - ale jak skończą terapię" Uważam, że taka postawa jest o niebo lepsza niż próby równoległej pracy z przekonaniem, że terapia jest zła. Zniszczenia wynikające z takiej wojny nie spadną na zamieszanego w nią cierpiącego alkoholika. Miałem kiedyś okazję być na mityngu AA, na którym spiker mówił między innymi, że Anticolu nie stosuje nikt poważny i że mój ośrodek terapeutyczny jest bezużyteczny. Oczywiście spiker ma prawo do własnych poglądów i pewnie też do przedstawiania ich. Ale co mogę zrobić poza przeżuwaniem żalu, jeżeli obok mnie siedzi mój pacjent-alkoholik, mający zaufanie do mnie i moich kompetencji, a którego długo namawiałem by poszedł do AA i w końcu zgodził się mi towarzyszyć na pierwszym mityngu? Nic, być może poza podkreśleniem wolności w AA i odwoływaniem się do otwartości umysłu, jako ważnego zalecenia AA. Jeszcze krótko o dwóch sprawach dotyczących współpracy. Pierwsza to problem trzeźwych alkoholików ze Wspólnoty zatrudnionych jako terapeuci. Będąc w takiej pozycji muszą nauczyć się godzić ze sobą parę spraw. Chyba najtrudniejszą jest poradzenie



sobie z pokusą bycia znawcą i rzecznikiem AA na terapii, i odwrotnie. Wierzę, że alkoholicy-terapeuci będą na tyle mądrzy by chodzić na mityngi dla własnej trzeźwości a nie w czyimś imieniu. Zresztą nie potrafię wymyśleć innej przyczyny chodzenia na mityngi. Sprawa druga: z moich obserwacji wynika, że niektórzy członkowie AA traktują terapię jako łatwe pole do robienia Dwunastego Kroku, jako śmietnik do którego można ewentualnie wrzucić podopiecznego. Nie odmawiam nikomu pomocy w ośrodku, ale gdy trafia do mnie taki pacjent to czuję, że nie otrzymał należytego sponsorowania w AA. Na koniec chciałbym podzielić się paroma uwagami odbiegającymi od głównego tematu: sprawami o których napiszę, jestem osobiście zainteresowany i chętnie usłyszałbym co o nich sądzą inni. Sądzę, że nie tylko ja mam trudności z nadażaniem za zmianami technicznymi i społecznymi jakie zaszły w ciągu lat istnienia AA.. Społeczeństwo, w którym AA się narodziło różniło się znacznie od dzisiejszego. To, że Wspólnota nadaża za zmianami jest świadectwem, że w chwili powstania bardzo wyprzedzała swoje czasy. Ale tempo zmian w świecie współczesnym ciągle wzrasta i coraz trudniej jest nie zostać w tyle. Zasady AA są ponadczasowe i niezmiennie, ale mogą zmieniać się znaczenia słów i sposoby działania. AA byli pionierami rozwoju nowego podejścia do ludzkich problemów i historycy w przyszłości opiszą ich wpływ na dziedzinę życia związane z pomaganiem innym. Zastanawiam się ostatnio, czy istnieje sposób, by AA włączyło do swojego repertuaru działań niektóre techniki i psychologię - nawet jeśli te techniki powstały poza AA. Chodzi mi o nowe metody pracy w grupie. Myślę, że jedną z najsilniejszych stron AA jest zdolność przekonywania o konieczności podporządkowania życia pewnym podstawowym zasadom. Myślę też, że Wspólnota mogłaby wzbogacić swój zasób środków. AA mówią co trzeba zrobić, ale osobiście uważam, że mogliby o wiele więcej powiedzieć jak to zrobić. Dotyczy to szczególnie radzenia sobie z kłopotliwymi uczuciami, przeszkadzającymi w kontaktach międzyludzkich i osobistym rozwoju. Mam wrażenie, że dla sporej liczby członków AA długość abstynencji jest o wiele ważniejsza od jakości trzeźwości, dla której nie wystarcza samo zaprzestanie picia. Zapytać się siebie "jaki jestem" to dużo trudniejsze niż wiara, że gdy zachowujemy abstynencję to wojna jest już wygrana. Oczywiście program 12 Kroków stawia nieustannie na jakość trzeźwości równoznaczną z jakością życia, ale nie znajduje to pokrycia w postawach sporej grupy alkoholików i co za tym idzie, w atmosferze niektórych mityngów. W każdej grupie ludzi istnieje pewien sposób bycia, który ułatwia utożsamianie. W AA jest specyficzny język i styl. Niektóre grupy mają własne, niepisane tradycje. Są grupy, w których jest źle widziane mówienie o lęku przed ludźmi, niezdolności do pracy czy nawet zrozumieniem niektórych części programu, bycie smutnym, nieszczęśliwym, źle się poczuć - nawet jeśli to prawda. Albo opowiadasz o wielkich sukcesach albo nie odzywasz się w ogóle. Przychodzi do mnie wielu członków AA- zarówno nowych jak i weteranów - zaniepokojonych, że coś jest z nimi nie tak. Mówią, że lubią i potrzebują AA, ale program nie działa w ich życiu tak, jak u innych. Są często nieszczęśliwi, co powoduje nerwowość na mityngach, strach, że będą musieli coś przeczytać lub powiedzieć. W re-

przeciwnie mogę zyskać i to dużo – „Trzeźwość”. Nowi przyjaciel powiedzieli mi też coś co początkowo wydawało mi się dziwne i bez sensu, mianowicie to że mogę pić. Długo tego nie mogłem zrozumieć bo przecież moje dotychczasowe życie, było całkiem inne od tego które tu mi proponowano. Sądy które skazywały mnie na lata więzienia, wręcz zabraniały mi pić alkoholu, lecz ja robiłem im na przekór bo przecież żaden człowiek nie lubi zakazów. Jedno jednak zawsze mnie dziwiło że nigdy nie kazano mi się leczyć i nawet miałem do nich pretensję i ich obarczyłem winą że przez to że nie kazali mi się leczyć ja nadal popełniałem przestępstwa, bo przecież już wtedy byłem uzależniony od alkoholu. Teraz wiem że to nie ich wina i że tak naprawdę to ja sam nic nie robiłem w tym kierunku by poznać samego siebie i tak naprawdę zacząć trzeźwieć. Gdy już spróbowałem, znów spotkało mnie rozczarowanie bo myślałem że jak przyznam się szczerze do swojego alkoholizmu to wszystko pójdzie jak z płatka. Nigdy wcześniej nie zdawałem sobie sprawy że trzeźwienie jest bardzo trudne i bolesne, że kosztuje tyle zdrowia nerw i wyrzeczeń. Pracuję nad sobą od ponad 2lat i nadal jest mi bardzo ciężko, ale widzę zmiany pozytywne i cieszę się z tego choć są to drobnostki ale i to mnie raduje. Staram się nie krytykować innych, słuchać ich, chociaż zdaje sobie sprawę że niejednokrotnie mnie oszukują lecz ja nadal ich słucham. Do końca kary mam 18 miesięcy i ja teraz boję się wyjścia na wolność bo mam przed sobą jeszcze bardzo dużo pracy i nie wiem czy temu podołam. Wiem że nie powinienem wybiegać w przyszłość tylko żyć programem 24 godzinnym jak robiłem to dotychczas, lecz te myśli przychodzą samoistnie i nie jestem w stanie tego opanować. Za miesiąc kończę terapię i jestem szczęśliwy że tu przyjechałem, bo dowiedziałem się dużo więcej o sobie i jest mi to pomocne w trzeźwieniu. Ponadto poznałem tu nowych przyjaciół którzy przychodzą na mityngi z wolności i dzięki ich doświadczeniom dostaję nowy zastrzyk energii i wiary że można żyć na wolności szczęśliwie będąc trzeźwym. Oni też kiedyś tu byli i przechodzili przez to co ja przechodzę teraz i dzięki nim jestem coraz bardziej silniejszy w swoim postanowieniu bycia trzeźwym. Pokora i praca nad sobą dodają mi siły i wiary że może kiedyś i ja przyjdę tu na mityng i będę człowiekiem wolnym i trzeźwym i będę mógł nieść posłanie trzeźwości innym alkoholikom tak jak robią to teraz inni przyjaciele. W AA jest moje miejsce i jest mi tu dobrze.

Konrad „Atlantis” dn. 28.05.2004

Zespół ds. Internetu będzie się spotykał teraz w każdą ostatnią sobotę, miesiąca w PIK przy ul. Berezyńskiej 17 o godz. 15:00. (2 godziny przed spotkaniem Intergrupy Sawa) Zmianę spotkań ustalono z łącznikami Intergrup stosunkiem 6:1.

Najbliższe spotkanie 31.07.2004r. o godz.15:00

UWAGA !!!

Spotkania zespołu ds. Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami pozostają bez zmian tj. w każdy pierwszy czwartek miesiąca.

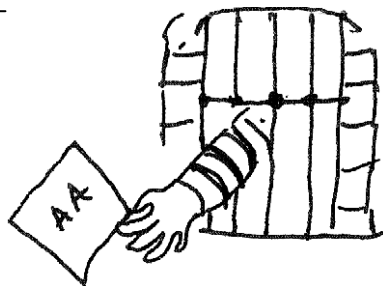
Pozdrawiam Andrzej AA - łącznik Regionu Warszawa jedrek464@wp.pl

zam także iż potrzebna jest tutaj wartość wspólnoty – jako grupy ludzi, którzy rozumieją swój nałóg i nie wstydzą się o tym mówić. Wspólnota rozumiana trochę na wzór właśnie AA, pedagogiki Janusza Korczaka. Spoina takiej wspólnoty opiera się na wartościach etyczno-ludzkich: poświęcenie, uczciwość, prawdomówność, zgoda na błędy i odrzucenia. Wtedy łatwiej dzielić się swoim nałogiem i cierpieniem. Bardziej tu chodzi o indywidualny proces niż o jakieś efektowne struktury. W mądrze wdrażanym programie, alkoholik staje się świadomym by być odpowiedzialnym na poziomie czynów ich konsekwencji, oraz myśli za swój los.

K.S.

Z ZA KRAT

Mam na imię Konrad i jestem alkoholikiem. Moja przygoda z AA zaczęła się gdy zaczynałem odbywać wyrok tu gdzie obecnie jestem, w więzieniu na warszawskim Mokotowie. Po rozmowie z Panią psycholog, oświadczyłem, że będę chodził na mityngi AA. Lecz tak naprawdę to nie miałem zielonego pojęcia, co tam się robi i kim są ludzie którzy tam się spotykają. Wiedziałem jedno, że muszą mieć problem z alkoholem tak jak i ja. Los jednak chciał że byłem tu niedługo, gdy wywieziono mnie na ośrodek do Żytkowic. Tam jednak postanowiłem że pójdę na mój pierwszy mityng, lecz tak naprawdę poszedłem tam z ciekawości, i tak też się stało. Gdy szedłem na mój pierwszy mityng to śmiałem się że idę do sekty, aby pluć na butelkę. Jednak już pierwszy mityng zrobił na mnie ogromne wrażenie, gdyż ludzie którzy tam byli opowiadali o swoich doświadczeniach a mi wydawało się wtedy że są to moje własne. Gdy wymawiałem to magiczne słowo, że jestem alkoholikiem to wydawało mi się to normalne i stosowne do miejsca w którym się znajdowałem. Lecz tak naprawdę szczerze powiedziałem to po około pół roku od mojego pierwszego mityngu i od razu zrobiło mi się lżej. wiedziałem już, że w AA jest moje miejsce i nigdy o tym nie mogę zapomnieć. Około pół roku zajęło mi przyznanie się samemu sobie, że jestem chory i będę musiał żyć z tym piętnem do końca życia. Długo nie mogłem się z tym pogodzić i było mi bardzo ciężko, gdy spoglądałem w lustro, wiele razy chciałem aby to tylko zły sen. Moje błędne myślenie i tłumaczenie samemu sobie, że przecież nie piję parę miesięcy miesięcy mogę żyć bez alkoholu to jakim ja jestem alkoholikiem. Moje wyobrażenie o alkoholiku było takie że alkoholik to osoba brudna bez domu bez pracy bez rodziny śpiący na ławkach klatkach schodowych i rowach itp. Jakież było moje zdziwienie że moi nowi przyjaciele byli tacy jak ja, byli też ludzie na poziomie z dobrych domów, pracujący, mający normalne rodziny, dzieci, itd... Był to dla mnie szok, który jednak dodatkowo wpłynął na moje życie. Z doświadczeń moich nowych przyjaciół dowiedziałem się jak żyć z tą chorobą i jak można z nią walczyć. Było to doświadczenie na które tak długo czekałem i doszedłem do wniosku że i ja mogę spróbować bo przecież nic nie tracę wręcz



zultacie wychodzą zmęczeni i zniechęceni. Myślę, że są inni, gdyż rzadko słyszą, że ktoś swobodnie przyznaje się do takich uczuć. Czują się winni, lub co gorsza, dochodzą do przekonania, że całe gadanie o szczęściu i zadowoleniu to puste słowa. Trudne uczucie i brak odwagi to typowe doświadczenie przychodzących do AA. Apatia, zanik entuzjazmu i okresowe zwątpienie to nierzadkie przypadki wśród starszych stażem. Można sobie z nimi poradzić, jeżeli tylko przyznamy się do nich i podzielimy z innymi. Możliwość by to zrobić zależy od otwartości grupy. Według mnie, sukces w AA to nie wyeliminowanie trudnych momentów z życia, ale rosnąca ufność, że w miarę stosowania w życiu programu, będzie wzrastać zdolność radzenia sobie z nimi, nie absolutne usunięcie bólu, ale poczucie, że można go przeżyć. Tolerancja dla problemów związanych z używaniem alkoholu jest w AA zwykle wysoka, ale nie zawsze obejmuje ona inne problemy życiowe. Ale przez otwarte dzielenie się prawdą, członkowie AA mogą otwierać się na przyjmowanie pomocy i jednocześnie pomagać innym czującym to samo. W ostatnich latach nauki społeczne dokonały znacznego postępu w dziedzinie stosunków międzyludzkich. Rozwinięto proste i efektywne metody pomagające być bardziej otwartym w relacjach z innymi. Taki trening byłby z pewnością pomocny wielu AA. Ukończenie go nie daje żadnych specjalnych przywilejów i nie czyni nikogo profesjonalistą - to tylko osobiste doświadczenie, choć może być ważne i wartościowe. Może uwolnić nas od trzymania się sloganów tylko dlatego, że są często pozytywne. Może skłonić do zauważenia i przyznania do problemów emocjonalnych, zaowocuje to większą wrażliwością na problemy innych. Członkowie AA z takimi doświadczeniami mogą wnieść nowe wymiary do pracy swych grup i co najważniejsze, pogłębić poznanie samych siebie i lepiej stosować program. Na sam koniec jeszcze o współpracy: bazą dla niej jest świadomość, że prawdziwa miłość i tolerancja nie zna wyjątków. Nie może być ograniczona do członków jednej grupy. Musi obejmować każdego człowieka.

Z korespondencji meilowej

CZY WIERZĘ, ŻE NASZ WSPÓLNY CEL NIWELUJE WSZELKIE ZRÓŻNICOWANIA?

Cześć!!! Marek alkoholik

Po jakimś czasie pobytu w AA zauważyłem, że ta choroba jest bardzo demokratyczna. Zauważyłem, że nie ma znaczenia wykształcenie, pochodzenie społeczne, wyznanie, płeć. Jest też demokratyczna, bo nie zależy od ilości lat przeżytych w trzeźwości. Kiedyś znajomy alkoholik, który sporo podróżował po świecie opowiadał mi, jak to w pewnym kraju widział na mityngu zasiadających obok siebie policjantów i gangsterów, odkładających w tym momencie na bok swoje "profesje". Ja przychodząc na mityng nie pytam kim kto jest, ważne, że jest, że będę mógł z nim dzielić się swoim doświadczeniem a on swoim ze mną w kwestii powrotu do zdrowia, bądź jego utrzymania. Początki leczenia były dla mnie dość trudne. Nie rozumiałem o czym mówią inni. Jakaś bezsilność, nie kierowanie swoim życiem, nic z tego nie rozumiałem. Ale zauważałem pewne podobieństwa, jeśli chodziło



o picie alkoholu i przeżycia z tym związane. Okazało się, że nie jestem jedynym na tym świecie, który cierpi z tego powodu. I tak się rozpoczęła moja wspólnota ducha z innymi alkoholikami. Najpierw łączyło wspólne cierpienie a później chęć zdrowienia i radość z trzeźwości. Czym bardziej inni alkoholicy byli wobec mnie szczyrzy i otwarci, tym ja byłem bardziej otwarty wobec innych. Rodziło się we mnie zaufanie do ludzi i jakaś dziwna więź, która trwa do dzisiaj. Inni alkoholicy oddali mi też moje człowieczeństwo. Wśród osób, do których miałem duże zaufanie mówiłem o różnych wstydlivych sprawach i nikt nigdy nie powiedział mi, że jestem s... bo tak i tak postąpiłem. Choć sam o sobie tak myślałem. Spotkałem się ze zrozumieniem, tolerancją, wyrozumiałością i serdecznością. Otrzymałem dużo ciepła. Oczywiście mówiąc o sobie miałem duże kłopoty z uczciwością i umiarem. Albo minimalizowałem i racjonalizowałem, albo coś sobie dodawałem (przybierałem maskę). Ale miałem przy sobie "żywe lustra", które odbijały to, co "widziały". I wiem, że "robiły" to w dobrej wierze, chcąc mi pomóc, występowały przeciwko mojej chorobie, nie przeciwko mnie. Dużo zawdzięczam innym alkoholikom. Sam nie umiałbym przełamać muru swojego zakłamania. Wygląda więc na to, że więź tworzą podobieństwa, nie różnice. Kiedyś, podczas leczenia, myślałem tak: nie straciłem jeszcze rodziny, pracy, nie piłem denaturatu, jestem osobą wykształconą, mądrą; co innego jakieś tam debile po "podstawówce". Więc co ja tutaj robię? Na to usłyszałem od trzeźwego alkoholika: No właśnie, skąd tu się wzięłeś? - Przyjechałeś te kilometry na wczasy? Jeśli myślisz, że jesteś inny, niż ci, którzy są tu w tym ośrodku, to się grubo mylisz. Owszem mam swoje indywidualne cechy wyglądu, osobowości, ale alkoholizm mnie złączył z innymi ludźmi, światem i Bogiem, co dziwne i paradoksalne, ale pozwolił na powrót do siebie, do domu.

Pozdrowienia Marek z Zakopanego

Z korespondencji meilowej

Mam na imię Stasiek, jestem alkoholikiem.

We Wspólnocie jestem ponad dziesięć lat, nie piję niewiele ponad trzy lata. Wiele razy powtarzałem na mityngach, że trudno oszukać samego siebie, że właściwie jest to niemożliwe. Jednak parę razy udawała mi się taka sztuka. Potrafiłem oszukać nie tylko ludzi, którzy mnie otaczali, ale potrafiłem oszukać samego siebie. Wracałem do picia różnie to nazywając: może nie jestem alkoholikiem; przecież mogę pić w sposób kontrolowany; jak będę się pilnował to nic mi się nie stanie. Przez ostatnie moje półroczne picie zostałem wyrzucony z pracy (pierwszy raz); niewiele brakowało bym stracił rodzinę, było wiele innych przykrych zdarzeń dla mnie i moich bliskich. Takie ciężkie chwile są dla mnie dowodem, że błądziłem. Ostatnie trzy lata pamiętam, że jestem alkoholikiem i najlepszym lekarstwem dla mnie jest mityng, gdzie mogę spotkać ludzi życzliwych, takich którzy nie pytają, nie oceniają. Najważniejsze, co pozwoliło mi wrócić do Wspólnoty jest to, że nikt mnie nie oceniał i nie potępiał mojego mocowania się z alkoholem. Na dzisiaj ja też staram się tak zachowywać. Bardzo się cieszę jak na mityngu spotykam twarze długo niewidziane. Po prostu się cieszę. Jeśli chodzi o moją uczciwość wobec siebie, to mam jeszcze wiele do pracy nad sobą. Staram się żyć zgodnie z programem AA, ale pojawiają się u

mnie takie zachowania jak ocena, uważanie się za lepszego od... . Po chwili zaczyna mi to ciążyć, źle się czuję, a dla mnie oznaka, że nie jestem uczciwy wobec siebie. Chcę zdrowieć. Jestem na mityngu, nie tylko ciałem ale i duchem. Mam wiele do zrobienia, jednak każdy następny dzień, przynosi mi nowe doświadczenia. Dawno nie pisałem na AA_24H, po części z lenistwa, po części, że zaczęła mnie złościć i nudzić nadmierna polemika. Ostatnio byłem na spotkaniu Regionu AA i na takie jarmarczne zachowanie powiedziałem takie słowa: lubię być na mityngu bo jest porządek. Jedna osoba mówi a pozostali słuchają. To, że ja słucham i nie przerywam ani nie oceniam mówiącego (bynajmniej nie czynię tego głośno) jest okazaniem szacunku dla tej osoby. Jeszcze raz powtórzę: mam wiele do pracy nad sobą, WŁAŚNIE NAD SOBĄ. Pozdrawiam ciepło całą grupę 24 godziny. Dobrze kochani, że jesteście i dobrze, że tak naprawdę mogę zmieniać samego siebie.

Stasiek alkoholik

PATRZĄC NA NAS

JAK PROGRAM AA POMAGA W ŻYCIU BEZ ALKOHOLU?

Sadzę, że program AA może skierować uwagę alkoholika na samego siebie. Wbrew pozorom jest to bardzo ważne. Nie chodzi tu o jakiś wybujały egoizm lub jakieś swoiste zamartwianie i dokonywanie niekończącego się rachunku sumienia. Rachunek sumienia i tak robią inni. Chodzi mi raczej o zwiększenie akceptacji siebie, własnej wartości tzn. zbudowanie wizerunku samego siebie. Alkoholik jak sądzę ma tendencje do wyznaczania spiskowej teorii dziejów. Wola człowieka staje się bezwolną akceptacją nałogu. Winni są

wszyscy inni, którzy przekreślają moje życie. W ten sposób alkoholik ucieka w przyjazny świat nałogu oraz układów koleżeńskich. Obwinia innych oraz cały świat z wyjątkiem samego siebie. Etyka taki stan nazywa abulią, a to oznacza zupełny paraliż woli. Alkoholik pozostający na życiowym zakręcie, zbyt mocno przyzwyczajają się do darmowego współczucia ze strony innych, źle pojętej ludzkiej solidarności. Brak silnej woli, brak decyzyjności czyni z alkoholika marionetkę uwikłaną w szpony nałogu. Trzeba wyruszyć w głąb siebie by odzyskać dobrze rozumianą miłość samego siebie. Uwa-

