

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 Siedlce 2 Skrytka Poczтовая 24

INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15⁰⁰
05-101 NOWY DWÓR MAZ. OSIEDLE MŁODYCH DOM PARAFIALNY

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. Berezynska 17, lokal nr 10.

ds. FINANSÓW czwartki czwartek m-ca godz. 18⁰⁰.
ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY 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 czwartki 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 19.11.2005

KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 15.X.2005r. w Łomiankach

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 czwartki w godz. 18⁰⁰-20⁰⁰ do PIK.

PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz 16⁰⁰-21⁰⁰ Warszawa ul. Berezynska 17 lok. Nr.10 tel. 616-05-68

Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa **WSCHÓD**

Wtorki - dyżury pełni Intergrupa **SAWA/MAZOWIECKA - II wt.**

Środy - dyżury pełni Intergrupa **WARS**

Czwartki - dyżury pełni Intergrupa **MOKOTÓW**

Piątki - dyżury pełni Intergrupa **PÓLNOC**



Biuletyn Regionu Warszawa

Ukazuje się od października 1992

MITYNG

NUMER 10/100/2005

PAŹDZIERNIK 2005

Obrazki z pewnej Konferencji

Całkiem młody chłopak zostaje wybrany do jednej z kluczowych służb. Jest wyraźnie wzruszony, gdy wychodzi podziękować za zaufanie. Mówi, że jeszcze parę lat temu, będąc na swoim dnie alkoholowym nie umiałby takiej sytuacji sobie wyobrazić. Któryś z jego kolegów woła z sali: "nie wstydź się, popłacz sobie" A on nie bardzo się wstydzi....

Na Konferencji toczy się wiele dyskusji, polemik, czasem dość ostrych kontrowersji. Nic w tym dziwnego, tu jest na to miejsce. Ale jest pewien moment, kiedy wszyscy delegaci, powiernicy, pracownicy BSK, kibice i ciekawscy - wstają podają sobie ręce i odmawiają wspólnie Modlitwę o Pogodę Ducha. Nie umiem tego opisać. Kto to przeżył, ten wie.

Z sali obrad wypada delegat, człowiek o dość dużym temperamencie i krzyczy do jedyne go obecnego w holu słuchacza - czyli mnie. "Ty wiesz, co "oni" przegłosowali? Kompletny idiotyzm!!! Daj papierosa" Pół godziny później widziałem go na obiedzie. Siedział przy jednym stoliku z "nimi" i gawędził przyjacielsko.

Miałem okazję w czasie Konferencji widzieć kilkakrotnie ludzi, którzy "przebrali", odpadli w wyborach, ich koncepcje zostały odrzucone, pomysły przypadły w głosowaniach. Widziałem ich napięcie podczas oczekiwania na wynik, a potem żal, smutek, rozczarowanie, czasem złość i irytację. W końcu jednak godzili się z sytuacją. Tak sobie myślę, że to właśnie dzięki postawie tych "przebranych" Konferencja ma szansę być głosem zbiorowego sumienia AA w Polsce.

kibic

KONFERENCJA SŁUŻB

KRAJOWYCH 8-10 X

KONFERENCJA REGIONU

WARSZAWA 17 X

MITYNG
TOWARZYSZY NAM
JUŻ 13 LAT



UCIECZKA OD SIEBIE *Na podstawie SHARE May 1996 str. 6-7*

Zachowania kompulsywne obecnie stają się tematami "z pierwszych stron gazet". Codziennie w telewizji pojawiają się osoby cierpiące na takie zaburzenia. Przez lata przekonanie, że jest to tylko mój osobisty problem napawało mnie lękiem, że ktoś może to odkryć. Dziś już nie czuję się dziwakiem. Wiem, że jest to choroba, na którą podobnie jak ja uskarżają się miliony mi podobnych a także, że moje kompulsywne i uzależnione zachowania nie są moim skrywanym grzechem. Od wczesnego dzieciństwa szukałem sposobu na skuteczną ucieczkę od otaczającej mnie rzeczywistości od samego siebie i od życia. Miałem nieprzepatą ochotę na ucieczkę od lęków i wiecznych moich niedociągnięć i uczucia nieprzystosowania. Jako dziecko uciekłem w świat książek i fantazji; byłem zachłannym czytelnikiem i marzycielem. Godzinami potrafiłem pławić się w swoim urojonym świecie. Czasami czułem się jakbym dotykał czegoś co jest umieszczone za szklanymi drzwiami. Nawet wtedy stanowiłem dla siebie wielkie zagrożenie. Wkrótce odkryłem to co określane jest mianem "zaburzenia łaknienia" i uczepiłem się tego tak jak tonący brzytwy. To zaburzenie stanowiło o mojej tożsamości a co więcej było jak gdyby społecznie akceptowalne. Problemy z jedzeniem miały bardzo niekorzystny wpływ na mnie, gdy byłem dwudziesto- i trzydziestolatkiem. Jako dziecko pamiętam, że jedzenie było wszechobecne. Skoncentrowany na nim był cały system nagród jak i gróźb. Nie dziwne, że byłem dzieckiem otyłym do czasu gdy w wieku piętnastu lat odkryłem "świat diet". Rozpoczął się mój koszmar; nieustannie oscylowałem pomiędzy głodzeniem się i karykaturalną szczupłością i objadaniem się ponad miarę co wpływało na gwałtowne przybieranie na wadze i towarzyszącą temu depresję. W związku z zaburzeniami łaknienia pojawiły się uczucia i zachowania podobne jak przy uzależnieniu od alkoholu: lęk, wstyd, i poczucie winy. Dziś uświadamiam sobie, że całe moje życie było nieustannym balansowaniem pomiędzy restrykcyjną kontrolą a jej utratą. Wykraczało to oczywiście poza moje problemy z jedzeniem. Nigdy nie było we mnie równowagi fizycznej, emocjonalnej i umysłowej. Zawsze wynajdowałem jakieś bardziej oczywiste lub sprawiające mi kłopot sposoby. W pewnym sensie wszystkie moje poczynania w takich aspektach mojego życia jak: nauka, praca, ćwiczenia fizyczne, relacje z innymi itp. miały charakter kompulsywny. Alkohol, który po raz pierwszy spróbowałem w wieku czternastu lat stał się najskuteczniejszym lekarstwem. Ale picie alkoholu było jedynym przynależnym mi zachowaniem, które uważałem przez długi czas za normalne. Nawet najbardziej szalone okresy mojego picia wydawały się normalne, bo inni czynili podobnie. Ponad to jeszcze kilka lat temu mogłem na jakiś czas zaprzestać picia, czy też pić "umiarkowanie" przed dłuższe okresy. Z reguły piłem w towarzystwie, rzadko w samotności i potajemnie. Nie odczuwałem dolegliwości zdrowotnych. Jakże nierealistyczne były wszystkie moje dylematy pomimo, że w zasadzie odpowiadałem "tak" na większość pytań w kwestionariuszu - "Czy masz problem z picieniem?" Ponieważ moje picie intensyfikowało się, by osiągnąć swoje apogeum, gdy byłem dwudziestolatkiem trudno mi było dostrzec rozwój choroby. Gdy dwa lata temu odnalazłem Wspólnotę AA, trudno mi było wtedy zaprzeczyć, że mam problem z alkoholem choć do końca nie byłem przekonany, że znajduję się we właściwym miejscu. Moim osobistym dnem było dno emocjonalne, dlatego też nie mia-

brze, Grupy pracują na literaturze AA. **Ad. 3)** Wybraliśmy jednogłośnie nowego rzecznika intergrupy. Został nim Czarek, dotychczasowy zastępca rzecznika. Nowym sekretarzem zgodziła się zostać Anna mandatariusz grupy ZYGMUNT. **Ad. 4)** Omówiliśmy IX Tradycję. W wyniku dyskusji ustaliliśmy, że na następnym spotkaniu Intergrupa przygotuje lektorów i kandydatów do zespołów pracujących na konferencji Andrzej – rzecznik zobowiązał się przygotować materiały na konferencję regionu dla mandatariuszy. Spotkanie zakończyliśmy modlitwą o pogodę ducha.

Sekretarz Intergrupy Barbara.

Sprawozdanie ze spotkania Intergrupy SAWA w dniu 27. 08 2005 r. Rozpoczęto tekstem Jestem odpowiedzialny. Prowadziła je rzecznik Intergrupy Beata. Przeczytano preambule AA. Wspólnie odczytano Tradycje AA. Obecnych było 31 osób z 20 grup. Sprawozdanie służb, SKARBNIK Teresa z poprzedniego miesiąca - 79,81zł, wpłaty z grup --- 585zł, razem 658,zł Wydatki --- Mityng - 60zł, książeczki adresowe - 72zł, splata literatury 50zł., zwrot za Zdroje -12zł, literatura ZK BIAŁOLEKA --- 43,50zł,BSK - 100ZŁ ,RE6- 100zł, razem wydatki 43-7,50zł.Pozostało na dzień 27.08.05r. 2221,31zł. Kolporter literatury w zastępstwie Jacek zakupiono Zdrój, Skrytkę, Mityng, książeczki adresowe . Jest wydanie twarde oprawa JAK TO WIDZI BILL w cenie 27zł, Propozycja dla nowoprzybyłych w kopercie + ulotki w cenie 5zł w celu ujednolicenia na wszystkich grupach. Internet - Adam wydano nowy informator - Co, Gdzie, Kiedy dla mandatariuszy grup. Aktualizacja nowej książeczki adresowej - wszelkie zmiany zgłaszać do Adama. Zakłady Karne - Białoleka - Hieronim , zmiana godziny mityngów w ZK odbywają się niedziela godz. 11, apel o zgłaszanie się nowych chętnych do niesienia posłania - zapisy na listę, zgłoszenia do środy. PIK- Andrzej urlop dyżury przy telefonie obsadzone. Wieści z grup -- TARCHOMIN brak prowadzącego i skarbnika - prośba o wsparcie grupy w czwartek godz.17,30 Myśluborska 100.WITOLIN - przychodzących 12-13 osób korzystają z Refleksji, omawiane są kroki. ISKIERKA - coraz mniej osób. SZCZEPAN - spotkania w poniedziałki o 17, ostatni mityng miesiąca omawiane są tradycje AA, służby obsadzone. SPOKO - sporo osób ok. 30, rocznica grupy. NARESZCIE - Zielonka mityng rocznicowy 19.09.05r.godz. 18 korzystają z literatury AA, niska frekwencja. PRZEMIENIENIE - służby wszystkie obsadzone , ostatnia środa miesiąca spikerka, grupa pracuje w oparciu o kroki 1-3 , dużo osób z oddz. detox. OLSZYŃKA - mityngi 1,5 godz. bez przerwy , kolporter literatury ,są wszystkie służby, trzeci poniedziałek otwarty frekwencja dobra. NADZIEJA - trzeci wtorek września inwentura, służby są wszystkie , praca w oparciu o Refleksje, Życie w trzeźwości, Wielka księga . PERELKA nowa grupa w Pułtusku . ALBERT - odbył się mityng poświęcony tradycją 4-6 dużo osób, kolporter literatury jest. LOURD - mityngi otwarte ,omawiane są kroki i tradycje, korzystają z Refleksji , 12 x 12 wybrane wszystkie służby. KONTAKT wszystkie służby poza rzecznikiem , kolporter literatury , działają w oparciu o program AA.TARGOWEK - Środa godz. 18 dobra współpraca z Proboszczem NIMB dwie osoby ze służb się zawiesiły, zapoznają się na mityngach z 12 tradycjami, ostatni mityng miesiąca spikerka 1i 2 poniedziałek tradycje stały kolporter literatury .ECHA LEŚNE 11 rocznica grupy w Październiku ostatni Poniedziałek mityng otwarty. PORANEK Wiśniewo mityngi otwarte działają w oparciu o literaturę AA. Sprawy organizacyjne --- INTERGRUPA MOKOTOW zaprasza na warsztaty służb AA 8.10.05r. przy Dereniowej 12 dom parafialny Betania godz. 10,30 -- 14,30 . W dniu 20.07.05 r. nie odbyło się spotkanie poświęcone warsztatom ZDROWINIE, SŁUŻBA, JEDNOŚĆ brak gospodarza PIK niebyło kluczy a było parę osób w tym 3 nowicjuszy. Spotkanie INTERGRUPY SAWA zakończono modlitwą o POGODE DUCHA.

sekretarz INTERGRUPY SAWA ELZBIETA

powinna zabezpieczyć obsadę komisji wyborczej na konferencji. Od nas potrzebne są także 3 osoby do liczenia głosów. Już zgłosił się Andrzej i Marian. Leszek zobowiązał się do zorganizowania 10 osób w celu ochrony i lepszej organizacji miejsca spotkania. Krzysiek ma kupić 15 plastikowych plaketek, które będą mogli sobie przypiąć ww. Zbyszek zorganizuje kilka osób z Łomianek. Sprawozdania służb na Konferencję powinny być złożone na 30 dni wcześniej. Odnosnie warsztatów przez nas organizowanych w rolę spikera na jeden z tematów wcieli się Marian. Ważny głos na komisji, aby grupa zaopatrzyła mandatariusza w pieniądze by mógł dojechać na Konferencję. Nadal nie mamy adresu skrzynki internetowej. **6.** Wieści z grup: „Nadzieja” Legionowo-pusta druga godzina, służby obsadzone. „Feniks” Legionowo-mandatariusz jest i go nie ma. Mało osób na drugiej godzinie. Sporo ludzi przychodzi z terapii. Reszta służb obsadzona. „Szansa” Legionowo-służby obsadzone, frekwencja duża. Druga godzina praca na krokach. Pomocne są pytania ułatwiające. „Exodus” Legionowo-służby są. Pierwsza godzina 20 osób, a druga kilka osób. Następny mityng z drugą godziną roboczą. „Ostoja” Łomianki- prowadzący- poślizg. Powoli się wygrzebuje. Zaproszenie do przyjaciół spoza Łomianek. „Emanuel” Legionowo- wszystko ok. Małgosia 3 świeczka. Druga godzina z książką „Jak to widzi Bill”. „Nowa droga” Świercze- przychodzi 2-3 osoby. Przedstawicielem na intergrupie jest prowadzący. Zimą przychodziło 15 osób. „Dzień po dniu” Łomianki- zmienił się skarbnik. Reszta służb obsadzona. „Nasz czas” Legionowo- brak zainteresowania literaturą. Chęć przekazania kilku „Mityngów” i kilku „Zdrojów” tym, którzy potrzebują. Adam przeczytał fragment Karty Konferencji w celach poznawczych i edukacyjnych. Pożegnaliśmy się modlitwą „O pogodę ducha”.

Sporządził Piotrek

Sprawozdanie ze spotkania Intergrupy Północ w dniu 1.09.2005r. W spotkaniu uczestniczyło by22 oso z 20 grup. Spotkanie prowadził rzecznik intergrupy - Andrzej. Powtórzyliśmy tekst „Jestem odpowiedzialny” i przeczytaliśmy 12 tradycji. **Porządek spotkania:** 1. Sprawozdanie ze służb. 2. Sprawozdanie z grup. 3. Wybory nowych służb 4. Wolne wnioski. Warsztaty nt. IX Tradycji **Ad. 1) PIK - Wojtek:** tel. 507 018 768 Dyżury w m-cu wrześniu: 7.10 „MOJA NADZIEJA”, 14.10 „TĘCZA”, 21.10 „ZA SZOPKĄ”, 28.10 „FILADELFIA” **Łącznik d/s szpitali Jurek:** Dostarczył ulotki do paw. 1 i paw. 6 w szp. Wolskim oraz DOPS **Łącznik d/s Internetu Bartek:** Przygotował informator z Internetu „Co Gdzie Kiedy?”. Omówił najważniejsze wiadomości z internetu. Poinformował o terminie sprawozdania z działalności Intergrupy na konferencję regionu. **Kolporter Paweł:** Wydatki: szpitale 50,00 zł DOPS 50,00 zł Mityng, Zdrój 47,50 zł Książeczki adresowe 55,20 zł Zakłady karne 25,00 zł Razem 227,70 zł. Poinformował o końcu służby i przekazał informacje o wydawnictwach i dyżurach. **Skarbnik Marek:** Przygotował rozliczenie finansowe: Z ub. Miesiąca 75,90 zł Wpłaty z grup 410,00 zł Kapelusze 23,13 zł Razem 499,03 zł Wydatki Oplata za salę 30,00 zł Dla kolportera 227,70 zł Pozostało 242,33 zł Z tego: Na BSK 100,00 zł Na region 100,00 zł Pozostało 42,33 zł. **Ad 2)** „IKAR”, „PRZEDWIOŚNIE”, „MOJA NADZIEJA”, „STRZYŻYNA”, „TĘCZA”, „TRZYNASTKA” b/z. „NA GÓRCIE” nowy prowadzący, mandatariusz i skarbnik. „WIOSNA” tylko prowadzący i mandatariusz. „KROK TRZECI”, „FILADELFIA”, „KOŁO” dobrze. „ZYGUNT” nowy prowadzący, brak rzecznika. „PRZY REDUCIE” brak rzecznika. „URSZULA” brak rzecznika, prowadzącego i skarbnika. „ZA SZOPKĄ” brak rzecznika i kolportera. „WYSPA” jest prowadzący, mandatariusz i skarbnik, niska frekwencja. „SERWIS” wtorki 11.30 ul. Nowy Zjazd 1a „LASKI” dobrze choć mała frekwencja „PIOTR” zmiana prowadzącego. NADEŻDA poniedziałek g 19.00 Wolska 138/140 (prawosławny dom parafialny – mityngi polsko-rosyjskie jest prowadzący i mandatariusz – b. do-

łem doświadczeń w zakresie fizycznej degeneracji i utraty kierowania swym życiem podobnych do opisywanych przez innych. Jedyne alkoholik, którego znałem, gdy już bliski byłem swojego upadku jawił mi się jako wrak człowieka, którego społeczeństwo i autorytety lekarskie spisały już na straty. Nie rozumiałem także dlaczego mam całkowicie przestać pić, gdy nie jestem w stanie porzucić wszystkich moich innych zachowań będących powodem moich problemów. Musiałem tym wszystkim kierować, czyż nie?. Dlaczego więc mam wyrzec się alkoholu? Nigdy nie chciałem zostać alkoholikiem, ponieważ w odróżnieniu od zaburzeń łaknienia, alkoholizm nie był społecznie akceptowalny. Zabrało mi to około sześciu miesięcy nim zajaśniało we mnie światło, dzięki któremu dostrzegłem istotę mojego problemu; mam fizyczne uzależnienie od alkoholu, co w praktyce oznacza, że gdy sięgnę po pierwszy kieliszek mój organizm domaga się następnych. Niezależnie od stanu mojego umysłu, ducha i emocji, to fizyczne uzależnienie nigdy mnie nie opuszcza. Psychiatrzy mogą przeanalizować całe moje dzieciństwo i wysnuć hipotezy dlaczego jestem tym kim jestem; inne grupy samopomocowe i wspólnoty dwunastokrotowe mogą dać mi sugestie zawarte w programach, ale dopiero Wspólnota AA utwierdza mnie w przekonaniu, że mam alergię na alkohol i tylko całkowita abstynencja może być dla mnie rozwiązaniem. Dziś widzę, że wszystkie symptomy mojej choroby mają odniesienie w Programie. Odczuwam coraz więcej równowagi we wszystkich aspektach mojego życia, nabywam przekonania o własnej wartości i akceptuję otaczającą mnie rzeczywistość. Wierzę w Siłę Wyższą i sprawowaną przez nią kontrolę nad moim życiem pod warunkiem, że Jej na to pozwolę. Rozumiem działanie silnej woli. Ponieważ do końca życia pozostanę alkoholikiem - a więc osobą o kompulsywnej osobowości, tylko z pomocą Programu i drugiego alkoholika mogę się nauczyć żyć z tym w zgodzie. Każde 24 godziny daje mi dziś satysfakcję. Najważniejszym jest jednak fakt, że opuściła mnie obsesja picia. Wiem, że mogę przeżyć, gdy zetknę się z kilkoma batonikami Mars, a z całą pewnością nie w kontakcie z czteropakami mojego niegdyś ulubionego piwa.

PROBLEMY INNE NIŻ ALKOHOLIZM.

Po wielu latach utrzymywania trzeźwości kilku alkoholików z AA spostrzegło swoje problemy z intymną sferą swojej seksualności i sposobów okazywania i dawania miłości. Założyli oni wówczas w USA opartą na programie AA, wspólnotę ludzi Uzależnionych od Seksu i Miłości (z ang. SLLA). W Polsce przyjęła ona dość kontrowersyjną nazwę Anonimowi Erotomani. (Ta nazwa jest aktualnie przedmiotem weryfikacji). Gdy poszedłem na pierwszy mityng AE, towarzyszył mi wstyd i skrępowanie. Mam wrażenie, że znacznie łatwiej było mi powiedzieć „jestem alkoholikiem” w AA. Nie czułem się zaślinionym erotomanem z mglistym wzrokiem, atakującym sąsiadki w ciemności korytarza. Mimo to intuicyjnie czułem, że moje doświadczenia ze sfery seksualnej nie są zgodne z moimi własnymi nor-





mami, sam ich nie akceptowałem. Podobnie jest wśród alkoholików, każdy z nas musiał zdiagnozować się sam, czy jego własne picie przysparza mu „moralniaków” i określić swoje własne dno. Granica między chorym interpretowaniem miłości a tak zwaną trzeźwością emocjonalną jest sprawą każdego z osobna. Już pierwsza godzina mityngu AE, pokazała mi podobieństwo moich problemów emocjonalnych do pozostałych uczestników. Po wysłuchaniu kilku opowieści utwierdziłem się, że jest to dobre miej-

scie dla mnie, aby spróbować coś w swoim życiu zmienić, wybaczyć winnym moich przykrych wspomnień, spotkać się ze swoim wstydem, bólem, wyjść z ciemności samotności. Dotąd bardzo szczelnie ukrywałem niektóre przykre doświadczenia ze swojego dzieciństwa i późniejszego „dorosłego” życia. Obecność w AE ośmieliła mnie do otwarcia się i uwolnienia od dręczących myśli i wspomnień. Nie potrafiłem tego zrobić nawet w obecności terapeuty czy psychologa. Nie wyobrażam sobie abym miał to zrobić na mityngu AA. Sam traktowałem zdeklarowanych AE, w AA z wielką powściągliwością. Jeszcze raz potwierdziła się w moim przypadku reguła, że razi mnie to, co mnie samego dotyczy! Nie zmierzam do reklamowania czy popierania innych wspólnot niż AA, którą uważam za swoją pierwotną, lecz pragnę się z wami podzielić swoją radością z doznanej ulgi i zachęcam do poszukiwań. A oto krótka charakterystyka AE - (SLL):

„Anonimowi Uzależnieni od Seksu i Miłości są wspólnotą opartą na programie 12 Kroków Anonimowych Alkoholików. Członkami Wspólnoty są zarówno ci, którzy cierpią z powodu kompulsywnej potrzeby seksu, jak też ci, którzy desperacko przywiązują się do jednej osoby. Niemal wszyscy uczestnicy Wspólnoty popadli w kompulsyjno-obsesyjne wzorce o podłożu seksualnym, emocjonalnym lub uczuciowym, utracili poczucie własnej wartości, a ich zachowania i kontakty z ludźmi doprowadziły do pogłębiającej się destrukcji we wszystkich obszarach życia.

*Introduction to S.LAA excerpted @ 1985 S.LAA”
(z Biuletynu Nr.1 wspólnoty Augustyńskiej SLLA)*

anonimowo: X

PROBLEMY INNE NIŻ ALKOHOL

Droga żono!!! Od pewnego czasu widzę jak oddalamy się od siebie, jak przestaliśmy ze sobą rozmawiać. Przez jakiś czas próbowaliśmy opowiadać sobie historijki, ale dzisiaj nie mówimy już nic. Czuję w Tobie wroga. Długo zastanawiałem się dlaczego tak się dzieje, i co się stało, że wróciliśmy do etapu sprzed kilku lat. Doszedłem do wniosku, iż przyczyn jest kilka: - to pieniądze - ja znowu od Ciebie słyszę, że za mało

czyku. Łatwo powiedzieć, że „mam być sobą”, ale co to znaczy?

.....Chwilowe przyjemności powodowały chwilową poprawę samopoczucia, ale na dłuższą metę osłabiały wolę działania, zaguszały poczucie czasu. Samozadowolenie to najlepsza droga do wyprowadzenia w pole. Zobaczyłem, jak wielkim szczęściem jest, że mam czujnego, wymagającego sponsora, któremu na sercu leżą moje postępy. Łatwo szachrować z samym sobą, posługiwać się kłamstwem czy szukać fałszywych usprawiedliwień. Ale wobec sponsora czuję się zdemaskowany a nawet zawstydzony. Nieraz odnoszę wrażenie, że jest niesprawiedliwy, że brak mu tolerancji i zrozumienia. A jednak nie widać na nim zniechęcenia. Krytykuje, dodaje ducha, żałuje, ma nadzieję. Trudno się obejść bez jego prostych uwag. Dziwię się często, że nie nuży go ta niewdzięczna rola, a jeszcze słyszę, że z tej pracy jest dumny. Nie potrafię tego objąć rozumem. To chyba wielka tajemnica.



...Załamać się, poddać, potrafi każdy. Być zwycięzcą, przestać pić i odnajdywać radość życia jest daleko trudniejsze niż być pokonanym, ale równocześnie nic nie daje takiej satysfakcji jak pokonywanie kolejnych przeszkód życiowych. Tę drogę mogą rozpocząć wszyscy, ale efekty są dla wytrwałych, tych, którzy tej drogi uczciwie pragną.

... Nieustanna służba we wspólnocie staje się wspaniałą kuźnią charakterów. Uczę się powoli tej trudnej sztuki, uczę się walczyć z sobą, z pokusą pychy i samowoli. A jeśli chodzi o pokorę, to zdaje się, że jest przydatna nie tylko w październiku.

Marek Warszawa 2002

Raport ze spotkania intergrupy „Mazowiecka” w dniu 03.09.2005r. 1. Przywitalismy się tekstem „Jestem odpowiedzialny”. 2. Wspólnie odczytaliśmy 12 Tradycji AA. 3. Odczytałem raport z poprzedniej intergrupy. 4. Raport służb: Krzysiek skarbnik-zostało 72,50 zł, wpłaty 145 zł, razem 217,50 zł. Skarbnik zapłacił za 18 mityngów, 18 skrytek i 18 kompletów ulotek niebieskich. Zapłacił też za salę 30 zł oraz wpłacił na Region 50 zł i zaległe 100 zł. Wydatki wyniosły 134 zł i zostało 83,50 zł. Marek kolporter-przekazał 200 zł spłaty komisu, a zalegamy jeszcze 165,50 zł. Apel Marika o kolporterów grup. Literatura może zostać przekazana w komis. Marek kupił tylko 5 „Zdrojów”. Nasz ogólnopolski miesięcznik schodzi słabo. W ramach propagowania „Zdroju” na grupach propozycja przekazania go w komis np. po 5 sztuk. Jacek kolporter Regionu zaproponował zwiększenie komisu gdyby się znaleźli kolporterzy grup. Wniosek Adama o przekazania albumów z 30-lecia AA w Polsce osobom, które wynajmują nam salę na Konferencję Regionu. Andrzej PIK-prośba o apel i większe zaangażowanie innych grup w obsadę punktu. Przykład mandatariszy byłby ok. 5. Raport ze spotkania zespołu ds. organizacyjnych w dniu 18 sierpnia. Adam przygotowuje mapkę z trasami dojazdowymi do Łomianek na 24 Konferencję. Nasza intergrupa

CZY W PAŹDZIERNIKU MUSZĘ BYĆ TAK CHOLERNIE POKORNY?

Często słyszymy na naszych mityngach, że nie jesteśmy święci i pewnie długo nam to jeszcze nie grozi. Bardziej oczekujemy od siebie rozwoju duchowego, niż doskonałości. To, co warto w życiu osiągnąć, to stan pokory. Ale jak wygląda to w praktyce? Spróbujmy prześledzić.

... Zupełnie zapomniałem o słowach - Nie próbuj być zbyt dobry do czwartku! - które zostawił nam jeszcze Bill W. Może do dzisiaj nabrały one już podręcznikowego smaku, ale bliższe spojrzenie pokazuje, że jest to sprawdzony sposób ostrzegania przed pychą, wymagowaną doskonałością i nieuzasadnioną dumą.

Gdy po pewnym czasie we wspólnocie zostajesz wybrany do służb, natychmiast wokół ciebie znajdują się ludzie, którzy będą ci przytakiwać, choćbyś i nadal gadał głupstwa, zaczynają cię szanować, dostrzegają, a potrzeba akceptacji szybko może przerodzić się w potrzebę dominowania. Trzeba wielkiej siły woli, aby złapać ten moment i nie pozwolić sobie zgłupieć. Z zaszczepienia, gdy wydaje się nam, że oto prawie zawsze mamy rację, rodzi się łatwość idealizowania siebie i niestety łatwość potępiania innych. Dostęp do informacji AA sprawił, że wiedziałem więcej, i to też, że inni tego nie wiedzą. Wreszcie czułem się kompetentny i odkrywałem bezmiar niekompetencji innych. Powoli, opętany ambicją, bujając gdzieś w obłokach, przestawałem szukać porozumienia z przyjaciółmi.

....*Zaniechałem tego, co jest chyba najistotniejszym elementem pokory - nieustanne potwierdzanie, czy nie zbaczam na manowce, bo do tego niezbędny był udział w sumieniu grupy, do tego dobrowolny, uczciwy, pełny. Wołałem, aby się działa moja wola. Dziś wiem, że wracał obłąd, a z nim samotność.*

...Zupełnie podręcznikowo wpadałem prosto w schematy z czasów mojego picia, kiedy koncentrując się zbyt mocno na potęgowaniu przyjemności, budowałem niebezpieczny egocentryzm. Znowu pojawiły się te same, stare cele - moc, sława i uznanie.

Tylko wspólnocie mogę podziękować za możliwość zrobienia inwentury osobistej i codzienne jej uzupełnianie. Najlepiej wyraża to fragment z książki UWIERZYLIŚMY str 135 „Dane mi było spojrzeć obiektywnie na to, kim byłem i kim się stałem. Po raz pierwszy w życiu wyraźnie dotarło do mnie, że jestem bezwzględny skończonym draniem i stuprocentowym farbowanym lisem. Byłem tak egocentryczny i miałem tak rozbuchane „ja”, że omal siebie nie zniszczyłem. Przez lata obcowania z AA nauczyłem się jedynie „nie odkorkowywać flaszki”. Zupełnie natomiast nie zadbałem o to, żeby podjąć pracę nad w y s t k i m i Dwunastoma Krokami”.

.... Nawet przez moment nie zabiegałem o to, aby wprowadzać w swoje życie to, co mówiłem. Mityng to mityng, a życie życiem. Na mityngu niosłem przeciwieństwo, to „oni” mieli się zmieniać a „cel uświęca środki”. Mówiłem tak, aby „oni” zrozumieli to, czego sam nie chciałem zrozumieć.

... Musiałem więc ponownie rozpocząć swoją drogę. Początkiem było poproszenie o pomoc i przewodnictwo. Przed sponsorem mogłem nareszcie być szczerzy i wyjaśniać wszelkie rozterki, gdy prawda uczuć i prawda rozumu wyraźnie się rozmięły, gdy traciłem swą spontaniczność i zaczynałem się czuć jak jakaś marionetka w nieswoim płasz-

zarabiam, że za mało pracuję - seks - znowu stosujesz stary schemat odmowy, karania seksem. Jak masz pretensje o pieniądze to odmawiasz mi seksu. Próbujesz mnie karać i nagradzać jak wtedy, gdy piłem. Nawet nie widzisz, że robi to większą krzywdę Tobie niż mnie. Moja droga, przez te kilka lat leczenia zmienił się mój stosunek do seksu, i może tego nie zauważyłaś, ale potrzebuję go znacznie mniej niż kiedyś. - niezadowolone - to Ty jesteś wiecznie niezadowolona, i wszystko jedno co zrobię, to i tak jest źle. Potrafisz mnie tylko krytykować. Ja nie pamiętam, kiedy od Ciebie usłyszałem jakieś dobre słowo.

- dzieci - Ty pozwalasz im na wszystko, a gdy chcesz coś na nich wymusić to straszysz ich moją osobą. Gdy chcę ustalić jakiś podział obowiązków w domu, to go negujesz, wprowadzasz zamęt i masz do mnie pretensje, np, że córka źle umyła łazienkę. - To chyba przesada!!! Dużo z Twych zachowań rozumiem. Rozumiem Twój strach o byt i lęk o pieniądze, karanie seksem - bo pewnie tak masz "zakodowane", że jest to "metoda na wychowanie chłopca"- rozumiem nieumiejętność w postępowaniu z dziećmi, bo ja też nie umiem i popełniam błędy. Nie rozumiem jednak niechęci do Al-Anonu, wiecznego krytykowania i niezadowolone. Wiesz? Jestem już tym zmęczony. Po prostu zmęczony. Kiedyś myślałem, że jak przestanę z Tobą walczyć to jakoś się ułoży, że moja miłość wystarczy dla nas dwojga. Ale niestety, dzisiaj wiem, że nie wystarczy. Ja nie mam już siły, zdrowia i ochoty do tego, żeby jeszcze raz Tobie wszystko tłumaczyć, wybaczyć, zapomnieć. Coraz częściej pojawia się taki schemat myślenia: - skoro mam żonę, która dla mnie nic nie robi oprócz wrzucania do pralki moich ciuchów a w zamian za to muszę znosić odrzucenie i krytykę wszystkiego co robię, to wolę odejść, mieć spokój. A ciuchy do pralki wrzucę sobie sam. Wiem, że będziesz miała sto argumentów, by powiedzieć, że to nieprawda. Uwierz, że coraz częściej tak myślę. Czarno widzę naszą przyszłość. Powodzenia!!!

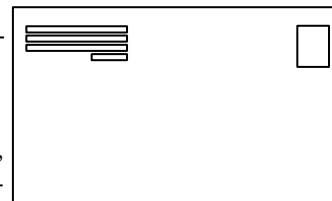
Zalamany życiowo G.....

PS. - Jestem przekonany, że tylko podjęcie przez Ciebie leczenia może nam pomóc.

PS od redakcji - a może wspólne leczenie?

Z korespondencji mejlowej

Moje małżeństwo, "podlewane" alkoholem, właściwie od początku było naznaczone piętnem wzajemnego niezrozumienia. Lody były "przełamywane" przy wspólnie wypijanych drinkach, ale nie na długo i do czasu... Potem zaczęło się piekło wzajemnych oskarżeń, pretensji, kłamstw i czego by tam jeszcze nie wymienić. Jeszcze później, w bardzo dużym skrócie, byłam tą, która pierwsza zobaczyła, co się dzieje ze mną i dlaczego... W efekcie poszukałam pomocy zaprzyjaźnionej doktor psychiatry i zostałam przez nią skierowana na terapię zamkniętą. Było to prawie osiem lat temu i była to niewątpliwie, jedna z najlepszych decyzji, jakie w życiu podjęłam.



Jakże dobrze rozumiem osoby, które piszą o tym, co się dzieje w domu, w małżeństwie, w rodzinie... po rozpoczęciu nowego życia... Bowiem dopiero wówczas brak zrozumienia osiągnął apogeum. Mąż pił dalej, tyle, że wyniósł swoje picie poza dom, ale wracał do domu ze swoimi kacami, humorami i pretensjami do świata. Czułam się potwornie samotna i niezrozumiana, ale byłam zdeterminowana - być trzeźwa za wszelką cenę! Nie wrócić do kieliszka, choćby nie wiem, co się działo. Trzymać się zasad 12 kroków, wiedzy z terapii, książek, kontaktów z innymi alkoholikami i jednocześnie żyć w normalnym świecie. Próbowałam zachęcać mojego małżonka do podjęcia terapii, pójdźcia na mityng... Raz chyba udało mi się namówić go na mityng świąteczny Wielkanocny. Nie osiągnęłam oczekiwanego efektu. Odwrotnie; zdarzyło się po dwóch latach mojej trzeźwej drogi, że mąż postawił na stole piwo "bezalkoholowe" dla mnie i dla siebie z alkoholem.. Czy możecie sobie wyobrazić mój gniew i złość? On czekał, że ja w końcu nie wytrzymam i sięgnę po kieliszek...Wszelkie moje "gadanie", to był przysłowiowy "groch o ścianę", ale... minęło jeszcze trochę czasu i chyba w trzecim roku mojego trzeźwienia zaczął ze mną jeździć na rekolekcje do Zakroczymina, potem do Lichenia...Co? powoli zaczęło "przemakać" w tej jego szczelnej skorupie. Po chyba 6 latach spróbował abstynencji...Oczywiście, jak łatwo się domyślić... nie wyszło. No i trzeba było utraty pracy i osiągnięcia dna, którym stały się konsekwencje pijanego życia...żeby wreszcie znalazł drogę do trzeźwienia. W tym miejscu można by powiedzieć CUD i BOGU CHWAŁA. Faktycznie, ale teraz wcale nie jest łatwiej w kwestii porozumienia... On świeżo terapeutyzowany, (po 6 tygodniach w Charcicach i aktualnie 2x w tygodniu na grupie) odzywa się do mnie terapeutycznym slangiem, a ja muszę sobie przypominać, jaka sama byłam w pierwszych miesiącach na tej drodze, żeby to akceptować i tolerować. Nie mówimy wcale, wiele o sobie nawzajem, ale poowooolutku... chwilami... udaje się znaleźć wspólny język i jakie takie porozumienie. Coraz częściej towarzyszy nam duch wzajemnej tolerancji, ale z tym "duchem miłości" wciąż ciężko. Wiem, że moim dużym problemem było współuzależnienie, ale odkąd mąż zajął się sobą łatwiej mi również "odpuszczać" różne sytuacje, które dawniej, mimo woli, usiłowałam kontrolować. Z drugiej strony wiem, że nic nie przychodzi łatwo. Najłatwiej jest przestać pić, a chodzi przecież o to, żeby umieć inaczej żyć. I tego wciąż uczę się na nowo. I cieszę się, bo póki się uczę, wszystko jeszcze może się zmienić. A pamiętam z terapii", że trzeźwienie to wchodzenie po ruchomych schodach, które jadą w dół. Jeżeli się zatrzymasz- zjeżdżasz." Staram się nie zjeżdżać w dół, tylko pracowicie, każdego dnia posuwać się do góry i do przodu. Służy mi do tego



Jak po śmierci Bill`a w ruchu trzeźwiął Szpila

(*Pisownia zamierzona*)

Mam na imię Ryszard,
jestem przyjacielem Bill`a W.

Dziś, gdy sięgam pamięcią
W swoje lata młode
To ja prawie od kołyski
Waliłem tę ognistą wodę

Od sześciu lat paliłem
Od dziewięciu piłem
Kumple leżeli już dawno pod darnią
A ja ciągle żyłem

Ja wszystko w swoim życiu
Robiłem bez mała
Ale chyba najlepiej
To mi szła gorzała

Wreszcie trafiłem do ruchu
Bo wyjścia nie miałem
Prosilili mnie - tu zostań Szpila
- i w ruchu zostałem

Boże!!! Jak się Janusz wyginał
Chcąc zrobić mi z mózgu wodę
Na Pięknej byłem we wtorek
Na torach leżałem znów w środe

A potem jeszcze trzy lata
Kumple i wódy skrzynka
Aż wałło mną o glebę
Zapaść, paraliż, derylka

Wyjąłem w nocy kartkę porwaną
Ktoś mi podrzucił, nie wiem dlaczego
Choć grup w Warszawie już było kilka
Wybrałem jedną - grupę KANTEGO

Miałem nadzieję, że tu zostanę
Tak chciałem znaleźć miejsce w tej grupie
A znowu widzę te same mordy
Takie przechlane i takie głupie

Mogliby siedzieć chociaż cholera
Każdy u siebie, na własnej grupie
A dzisiaj Szampon mnie znowu spienił
Pięć lat nie pije, a takie głupie

Niech tylko dzisiaj wróć do domu
Sam sobie zrobię mityng w piwnicy
Teraz pił będę kontrolowanie
Nie będę się szwendał po ulicy

Po co mam łapsom lać jeszcze w dupę
Sam się załatwie na cacy
Zacząłem!!! - Finał był tylko jeden
Znów miesiąc nie byłem w pracy

Rysio Szpila Cdn.....

Fraszki Staszka, czyli „staszki”

Meżatką była, gdy ją bajerowałem,
zgadnijcie za kogo ją miałem?

Mówię – żona mnie nie rozumie,
zła i jęcza.
Tak trzynasty krok napędzam.

„Uwodziciel” – gdy narzeka na żonę...
oj, uciec radzę gdzieś na stronę.

Gdzie dwie myśli,
tam trzy zdania.
To - „trzeźwości” są przesłania?

Morał płynie,
prawda – stoi,
bo niczego się nie boi.

Czy chcesz żyć
dobrze i pogodnie?
Myśl i działaj
wciąż taktownie!

Obcej łatwo, mówił „że kocha”.
Gdy jego odeszła – szlocha.

10 lat jedyną prawdę głosił,
jak szczęścia i Boga szukać,
aż w końcu musiał
usta przepłukać.

Nadęty jak balon,
wszyscy go podziwiali,
o mało razem z nim się nie zachlali.

Kokieteria – narzędzie szatana,
głupi uwierzy,
mądry poszuka woli Pana.

Byłam nieszczęśliwa,
przez męża stłamszona,
teraz płacze inna żona.

Ja miałam zawsze rację,
nic złego nie robiłam.
Skąd on wie, że
cudzołożyłam?

Stanisław S

GRUPA MACIERZYSTA

Opracowanie redakcji MITYNG na podstawie "The AA Service Manual"

Doświadczenie pokazało, jak dla wielu członków AA istotne w utrzymywaniu trzeźwości jest członkostwo w grupie AA znanej jako "Grupa domowa". W początkowym okresie Wspólnoty, członkowie AA rzeczywiście spotykali się w domach zaprzyjaźnionych członków i tam dzielili się doświadczeniem, siłą i nadzieją z innymi. Z tych "Grup domowych" wychodzili by pomagać nowym w osiągnięciu trzeźwości, a przez lata tradycyjne Grupy domowe stały się w USA istotną częścią AA. Specjalnie sprawdzało się to w miejscach, gdzie odizolowani alkoholicy znajdowali trzeźwość, wspólnotę, zadowolenie z uczestnictwa w życiu właśnie w tej jednej własnej grupie AA. Obecnie w Polsce najczęściej grupy AA spotykamy zorganizowane przy ośrodkach leczniczych, domach opieki i kościołach, choć spotyka się również nieliczne grupy domowe. Tradycyjnie, od lat, większość członków AA uważa za ważne określenie swej przynależności do konkretnej, jednej grupy, którą nazywają "Grupą macierzystą". To jest grupa, w której stali się odpowiedzialni i gdzie poznali smak przyjaźni. I chociaż wszyscy członkowie AA są zwykle mile oczekiwani w każdej z grup i czują się jak w domu na każdym mityngu, to pojęcie "Grupy macierzystej" wciąż pozostaje najsilniejszym związkiem pomiędzy wspólnotą AA a jej członkami. Grupa stwarza członkom AA przywilej uczestnictwa w sprawach, które mogą mieć wpływ na AA jako całość a prawo do głosowania stanowi niewzruszoną podstawę naszych służb. W Koncepcji 1 Bill W. pisze: "Ostateczna odpowiedzialność i najwyższa władza Służb Światowych AA powinny na zawsze należeć do zbiorowego sumienia naszej całej wspólnoty". Oczywiście, że jak we wszystkich sprawach sumienia grupowego, każdy członek AA ma tylko jeden głos i to może być idealnie realizowane w Grupie macierzystej. Głos sumienia grupy mandatariusz przenosi na spotkania Intergrupy. Członkini AA z pewnego okręgu tak wyrażała się na temat swej grupy macierzystej: "To grupa, gdzie poczułam odpowiedzialność za to, że jestem poinformowana i dyspozycyjna. Grupa nie może świadomie szukać sprzeczności z kimkolwiek, nie może włączać się w spory ani rywalizacje na temat, która z grup jest lepsza lub kto najdłużej pozostaje trzeźwy. Nie będzie też oceniać czyjegoś wkładu w służbę albo dopuszczać do głosu tylko najbardziej pożądanym mówców. ... częścią mojego zaangażowania jest witanie nowych przy drzwiach na mityngach w mej "grupie macierzystej" oraz pozostawanie do dyspozycji nowicjuszy - nie tylko dla nich lecz także z korzyścią dla mnie samej. W grupie są ludzie, którzy mnie znają, którzy mnie słuchają. Oni prostują moje ścieżki, gdy zaczynam zbaczać na manowce. Grupa macierzysta troszczy się o mnie, a ja mogę więc z wdzięcznością dbać o jej nowych członków, którzy przychodzą do nas. Gdy pojawia się nowy chciałabym, by uzyskał wszystko co najlepsze, to co może dać AA, tak jak ja to otrzymałam. ... jeśli każdy z nas pozostaje aktywny w życiu swojej macierzystej grupy, biorąc udział w przygotowaniu mityngu, dbając o przychylną atmosferę, praktykując Kroki i zachowując Tradycje - to grupa nie tylko przetrwa, ale istnieć będzie przez lata, by oferować wszystkim miłość, radość i wolność jakie AA może dać nie tylko nam, ale również tym wszystkim, którzy podążają za nami.

M.....

modlitwa, medytacja i trzymanie się prostych zasad, między innymi HALT; a także mityngi, rekolekcje w Zakroczymiu, spotkania w Licheniu czy Częstochowie, fachowa literatura z dziedziny psychologii, filozofii, religii i wszystko inne, co może mnie wspierać w trzeźwym życiu. A najważniejsze: miłość i wsparcie moich synów, ich żon i wnucząt. One i ich dzieci znają mnie tylko trzeźwą i to jest nieocenione. Bliskość z nimi jest dla mnie wartością bezcenną. Wierzę też, że mimo straconych, w pewnym sensie, wielu lat, nasze małżeństwo - dwójga ludzi, którzy odkrywają na trzeźwo prawdę o sobie ma jeszcze szanse, by duch miłości w nim zapanował. No i to by było na tyle. Pozdrawiam wszystkich i życzę pogody ducha.

Bożena

Wraz z podjęciem leczenia liczyłam, że i mój współmałżonek zechce skorzysta z nowoodkrytego cudu. Nie było tak od razu. Pierwsze pół roku mojego trzeźwienia naznaczone było z jego strony najgorszym okresem picia. W tym czasie zachowywałam się jak typowa współuzależniona żona. Ja ponosiłam konsekwencje, dzwoniłam do jego szefa, usprawiedliwiałam w pracy, prałam, sprzątałam i przejmowałam wszystkie domowe obowiązki. W końcu, podczas jednej z pijackich awantur nie wytrzymałam i powiedziałam - koniec. Szefowi powiedziałam, że los jego pracownika a mojego męża przestał mnie interesować ponieważ jest nieodpowiedzialnym alkoholikiem, a samemu mężowi oświadczyłam, że to już nasz koniec. Skończyło się okrutną awanturą, wezwaniem policji. W konsekwencji mąż wszył sobie kolejny esperal. Wtedy właśnie zaczęłam oczekiwać. Zaczęłam ciągać go na mityngi, na zabawy abstynenckie, zapraszać do domu przyjaciół z AA, w myśl, że skoro on na mityngi chodzić nie chce, to ja sprowadzę mu mityngi do domu. W lipcu wzięliśmy nawet ślub kościelny, którego udzielił nam ksiądz Maliński, wielki autorytet Wspólnoty i mój osobisty. Ciągle liczyłam, że to coś zmieni, że musi być inaczej. Dla mnie otworzyła się kolejna brama - do Boga. Mój mąż nie przyjmuje nadal nic. Zaprzestałam starań i tłumaczeń, czasem pytam, czy chce ze mną pójść, pojechać na zlot, dni skupienia, chociaż już teraz wolę jeździć sama....

.... Jakiś czas temu przestałam mówić o sobie, przestałam opowiadać mężowi o przeszłości, o terażniejszości, o tym co robię w AA, czy co robiłam na terapii. Żyjemy sobie obok siebie, staram się nie wchodzić w konflikty, nie wypominam i nie pozwalam aby mnie robiono wypominki. To nie jest łatwe. Bo nawet te wszystkie ówczesne kłopoty, akty zazdrości z jego strony, przeglądanie mojego telefonu, podpytywanie - to wszystko jest podszyte brakiem zaufania, niewiarą w zmiany. Nie jestem w stanie tego zmienić dzisiaj, ale co gorsza, nie potrafię przestać oczekiwać, że on sam zrozumie, zmieni się. Więc nie rozmawiam w żadnym duchu, unikam rozmów, uciekam od nich, bo nie widzę możliwości porozumienia w duchu miłości, a choćby tolerancji. Brak zaufania jest obustronny.

Ania

BAGAŻ MAM JUŻ TYLKO JEDNODNIOWY

Czy przypominacie sobie mit o Syzyfie? Z wyroku bogów musiał Syzyf nieustannie toczyć głaz pod górę, a kiedy zbliżał się do szczytu, głaz wymykał się z rąk i ciągle spadał na dół. Smutna ta historia, jak żywo przypomina moje życie, szczególnie tą część, gdy alkohol zdominował wszelkie działania. Każde picie, kolejny ciąg pozostawiał po sobie żałosny ślad. Jeszcze raz, kiedy nie udało się osiągnąć sukcesu, mimo wielokrotnie autentycznego wysiłku czy dobrych chęci, sięgałem za kieliszek. Wystarczył moment, chwila nieuwagi, brak przypomnienia, jak skończyło się ostatnie "balangowanie", a osiągałem nie tylko dno, ale coraz częściej depresję. Któregoś dnia nie mogłem już podnieść się ze swojego dna, przestałem tego pragnąć, straciłem nadzieję, że można żyć inaczej. Dlaczego mnie to spotyka, czemu się na mnie uwzięli, dlaczego wszyscy robią mi na złość - takie pytania zadawałem i konałem samotnie nie znajdując, a nawet nie oczekując już odpowiedzi. Czulem się pokonany przez życie. Nie pamiętam już jak kompletnie pijany, w środku nocy znalazłem się w piwnicy pełnej worków z ziemniakami. Nagle zamknęły się drzwi, nastąpiła kompletna ciemność, a ja przewróciłem się, straciłem orientację. Nie mogłem znaleźć schowanej butelki. Paliło w gardle. Ani wypić, ani znaleźć wyjścia. Nadeszła kolejna fala dreszczy. A jeśli nie znajdę drogi, kto mnie tu odnajdzie, to tak mam umierać? Jeśli kiedykolwiek byłem absolutnie bezradny, pełen strachu, to na pewno właśnie w tamtej chwili. Boże pomóż - wyszeptalem, choć nawet nie wiedziałem o co proszę. Miałem nadzieję, że za chwilę znajdę drogę do wyjścia. Tak jednak nie było. Duchota, brak powietrza. Przynajmniej dwie godziny, po omacku, co krok objając się, kłac i płacząc na zmianę - szukałem wyjścia. Wreszcie się udało, dotarłem na korytarz. Tam widać było blask gwiazd. Całe to zdarzenie jeszcze nie zakończyło pijaństwa, ale wołanie o pomoc uświadomiło mi, że jestem alkoholikiem. Jeszcze chyba pół roku piłem prawie nieprzerwanym ciągiem. Dopiero wtedy mogła dotrzeć Jego odpowiedź na me wołanie. **Dzisiaj nie pij** - tak zaczynał swą drogę każdy w AA. - **Kiedy zapragniesz trzeźwości, otrzymasz pomoc.** Wstąpiłem do wspólnoty AA i znów, niczym mityczny Syzyf, kolejny raz rozpocząłem wędrówkę, tym razem trzeźwy. Jednak stare zobowiązania ciążyły niemiłosiernie - długi, niezapłacone świadczenia, brak wystarczających dochodów, właściwie brak wszystkiego. Kiedyś jeden kieliszek pozwalał zapomnieć o kłopotach, tym razem takie rozwiązanie nie istniało. Ciężko, a nowy dzień dokładał jeszcze kolejne ciężary. Strach, że znów się nie uda. I wtedy dotarł do mnie jakiś głos, nawet nie wiem skąd. - **Spójrz, wokół są ludzie, nie piją, są zadowoleni z życia, nie musisz swego ciężaru nieść sam.** Faktycznie, wielokrotnie, gdy na mityngu podzieliłem się kłopotami, było lżej i łatwiej było znaleźć rozwiązanie. Równocześnie, powoli zaczęło do mnie docierać, że na końcu wędrówki jest On. Czeka by odebrać trud życia. Mityczny Syzyf chyba nie miał komu oddać swego ciężaru, nie mógł więc zaznać uwolnienia. Ja mogę to robić. Teraz również borykam się z ciężarem życia, ale bagaż mam już tylko jednodniowy. Wieczorem, gdy cały swój dzienny trud oddaję w Jego ręce, to od rana jestem przygotowany by ponownie zmierzyć się z przeciwnościami losu. Pozdrawiam pogodnie.

Barmin 2001

A CO SŁYCHAĆ W SŁUŻBACH?

Coraz częściej spotykam się z informacją o tym, jak ktoś ze znaczną ilością lat trzeźwości niechętnie wypowiada się o służbach AA. Mówi, że "te całe służby" są niepotrzebne, to przerost ambicji "działaczy", za ich czasów tego nie było i temu podobne opinie. Wygląda na to, że niektórzy starzy członkowie /weterani/ nie za bardzo chcą odnaleźć sens nowej rzeczywistości. Niby nic w tym tragicznego, choć szkoda, że te opinie znajdują posłuch u nowych, którzy już na początku swej drogi są niechętnie nastawieni do służb. Zdaję sobie sprawę jak wiele wysiłku musiałem włożyć aby przebić się przez sferę własnych wyobrażeń czym jest AA, ile trzeba było trudu aby stworzyć system poznawania doświadczeń AA z całego świata. Jak często doświadczenia alkoholików z macierzystego mityngu stawały się dla mnie niewystarczające. Jeśli ma być rozwój to przecież warto zapoznać się z zawartymi w literaturze AA doświadczeniami tych, którzy wyzdrowieli, tych, którzy osiągnęli sukces trzeźwości. Ale aby taka informacja dotarła do potrzebujących niezbędni są ludzie, którzy tego dokonają i przekażą. To cel naszych służb. Jest też niestety prawdą, że ostatnio w nasze zespoły wstąpił chyba nie do końca dobry duch. Atmosfera spotkań się zagęszcza. Nieustanne polemiki, argumentacje, niecierpliwość. Kwitnie kunktatorstwo, pustosłowie i brak własnych zobowiązań. Jaki to stanowi obraz dla coraz częściej pojawiających się nowych AA? Zapomina się, że "być na nie" potrafi każdy a to nic ważnego / *przekora jest rzucającą się w oczy cechą większości alkoholików - "12x12"* / Spotkania służb to miejsce, gdzie mamy okazję aby pokazać ile z programu AA faktycznie zdołaliśmy przyswoić, to praktyczna weryfikacja wyobrażeń o sobie i własnych możliwościach. Tak sobie myślę, że właśnie nasze służby regionalne potrzebują rozważań, doświadczenia i wiedzy naszych weteranów. Literatura AA dostarcza nam informacji jak wiele niepokojów, awantur przeżyli nasi poprzednicy. To oni ukuli słowo "krwawiący diakon" ale też pokazali, że ten stan można przeżyć, zostać wspaniałym liderem i przynieść wiele dobrego dla wspólnoty. Aktywność, poświęcenie, entuzjazm obecnych oponentów oraz spokój i wiedza weteranów to najlepszy składnik postępu w AA. Obyśmy tylko chcieli być razem.

Barmin.

