

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

- INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 SIEDLCE 2, skrytka pocztowa 24
- INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15⁰⁰
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (Kościół na Górcie)
- 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 49, Kościół Zbawiciela Świata (harcówka)
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - druga środa godz. 18⁰⁰, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰ 03-416 W-wa, ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18⁰⁰
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18⁰⁰ WARSZAWA ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA POLSKOJĘZYCZNA w Wielkiej Brytanii, tel. +447505620596,
e-mail: anglia@aa.org.pl, zamówienia na literaturę AA: anglia-literatura@aa.org.pl

ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

Spotykają się w PIK, Warszawa ul. BRAZYLIJSKA 10:

- ds. **FINANSÓW** pierwszy poniedziałek 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** czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰
- Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17³⁰
- Sprzedaż Literatury** w PIK: każdy **Poniedziałek, Wtorek, Czwartek od 16-00**

RADA REGIONU AA WARSZAWA

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste godz. 16⁰⁰
03-946 WARSZAWA ul. BRAZYLIJSKA 10

Najbliższe spotkanie odbędzie się **15 listopada 2008 r.**
warszawa@aa.org.pl **www.aa.org.pl/regiony/index013.php**

PUNKT INFORMACYJNO - KONTAKTOWY

Od pon.. do pt. godz. 16⁰⁰ - 21⁰⁰ W-wa ul. BRAZYLIJSKA 10 **tel. 022/ 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
Soboty - dyżury pełni grupa	LUNA /20:30 – 23:00/

Redakcja Regionalnego Biuletynu Informacyjnego MITYNG:

Artykuły archiwalne dostępne są na stronie **www.mityng.net**
PISZCIE DO NAS: **redakcja@mityng.net** oraz **mityng@op.pl**
Teksty i rysunki można też dostarczyć albo wysłać pocztą na adres PIK.

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

Biuletyn Regionu Warszawa

MITYNG

NUMER 10/136/2008

Ukazuje się od października 1992 **Październik**

Temat wiodący: **Postęp, a nie doskonałość**

A za miesiąc: **Modlitwa**

Zbliża się kolejna Konferencja Służb AA Regionu Warszawa. To już będzie ...30-ta? Ostatnia przebiegała bardzo sprawnie. Tym razem będzie podobnie, mam nadzieję. Ale nie zawsze tak było. Pamiętam spory, kłótnie awantury, kontrowersje. Szalały niespełnione ambicje osobiste. Wszyscy chcieli dobrze, a było źle! Stałem wówczas z boku i strach mnie ogarniał jak pomyślałem o zaangażowaniu się w te służby. Z kilkumiesięczną trzeźwością umiałem jedynie krytykować i oceniać, a mimo to czułem się lepszy od TYCH tam. Wraz z naszą rosnącą świadomością, jak żyć zgodnie z tradycjami AA, zmieniły się nasze sposoby osiągania wspólnego celu. Coraz mniej dokuczają nam samowola i niezrozumienie. *Bóg zrobił dla nas to, czego sami nie byliśmy w stanie dla siebie uczynić.* Pozwolił zachować nam trzeźwość. Potrafimy już połączyć „nasze dobre części” i osiągnąć kompromis. Można powiedzieć, że coraz częściej działamy z miłością i wzajemnym szacunkiem. W sprawozdaniach Służb AA coraz więcej mówi się o realizacji posłania. Zmieniły się zasady prowadzenia wielu mityngów. Więcej mówimy o tym, co zrobić aby nie pić, niż uzależniły się. Zauważalny jest symbol naszych trzech legatów. Trójkąt... Wzrasta zainteresowanie literaturą aowską - programem AA.



Co mi tam Konferencja !!!
Ja się nie zgadzam !!!

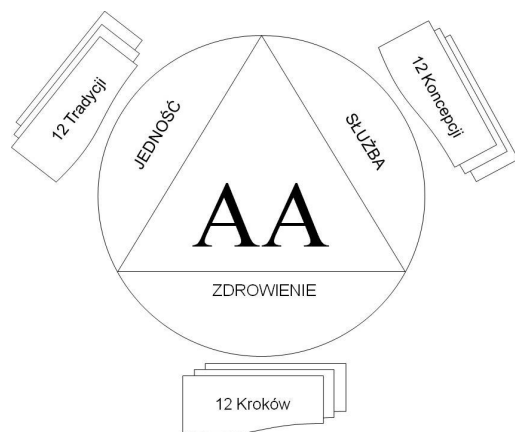
Bardzo dużo jest młodych ludzi. Taką opinię usłyszałem od sympatyczki AA po mityngu otwartym. Dopiero wówczas to spostrzegłem. Wyraźnie była zafascynowana AA. Miło mi się zrobiło. Nie jestem taki stary! Ha! Wśród obcych ludzi zauważam więcej uznania dla trzeźwych alkoholików, niż pogardy. Sądzę, że przysłużyła się temu informacja o AA i istocie choroby alkoholowej - skutecznie propagowana przez naszych członków. Nie zawsze tak było. Być może jeszcze wiele nam brakuje do osiągnięcia wspólnoty anglojęzycznej, ale czy mamy być doskonali, czy doskonalić się?

Doskonali już chyba byliśmy! Przynajmniej ja już byłem. Od roku debatujemy nad Konferencją dwudniową. Wysłuchamy pokornie wszystkich głosów ZA i PRZECIW. Zwłaszcza delegatów Regionów, które już taką mają. Zwykle głosowanie chyba nie wystarczy. *Nie zwalczamy żadnych poglądów.* Doświadczenie podpowiada mi, że najlepiej jest spróbować, a potem tylko poprawiać. To umiemy.

lechu02

Spis treści:

- Str. 1 Zbliża się Konferencja...
 Str. 3 Jaka jest istota Konferencji?
 Str.5 X Tradycja Wspólnoty AA
 Str.8 My, Wy, Oni-inaczej
 Str.9 Czy w październiku muszę być ...
 Str. 11 Procedura Trzeciego Dziedzictwa
 Str. 12 Wypowiedzi z warsztatów
 Str. 14 Spotkanie Zespołu ds. Literatury
 Str. 15 Listy do redakcji
 Str. 18 Dlaczego ja? cz. I
 Str. 20 Nasze Korzenie
 Str. 21 Zza krat - Nadzieja ...
 Str. 22 Postęp, a nie doskonałość



18 października 2008r.

XXX KONFERENCJA SŁUŻB AA Regionu Warszawa

temat „Nasz wspólny cel”

Warszawa Rembertów al. gen. Antoniego Chruściela 28

(Urząd Dzielnicy Rembertów), godz. 10:00-17:50 (akredytacja od 9:00)

Zespół ds. Literatury serdecznie zaprasza na warsztat nt. "Służba SKARBNIKA" Wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszamy do PIK-u, przy ul. Brazylijskiej 10 w Warszawie, dnia 11 października 2008r. godz. 15:00 (sobota).

Grupa AA **NADZIEJA** w Ostrówku k/ ŁOCHOWA ma zaszczyt zaprosić na uroczysty mityng z okazji IV rocznicy powstania grupy dn. 4 października 2008 o godzinie 20:00 w Szkole Podstawowej w OSTRÓWKU.

Grupa **PORANEK** zaprasza wszystkich przyjaciół na uroczysty mityng z okazji 15 ROCZNICY POWSTANIA GRUPY. Mityng odbędzie się w dniu 9 listopada 2008 r. /niedziela/ o godz. 11:00 na ul. Węgrowskiej /Biały domek/ ZAPRASZAMY.

WSCHÓD

06.10 - Janusz Tradycja
 13.10 - Wiąz
 20.10 - Centrum
 27.10 - U Wincentego

Dyżury telefoniczne w PIK tel. 022/ 616 - 05 - 68

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

**WARS****SAWA**

07.10 - Effatha
 14.10 - MAZOWIECKA
 21.10 - Wiśniewo i Kontakt
 28.10 - Ostrobramska Szembek

01.10 - Foksal
 08.10 - Kolska
 15.10 - Wola
 22.10 - Wolność
 29.10 - Walenty

PÓLNOC

03.10 - Piotr
 10.10 - Filozofia
 17.10 - Za Szopką
 24.10 - Służby Intergrp
 31.10 - Laski

Kolporter literatury Regionu Warszawa, Zbyszek, przyjmuje zamówienia **na prenumeratę MITYNGU**. Chętni mogą kontaktować się 502-075-011 lub osobiście w PIK

Aby skrócić historię powiem tylko że potem moje życie kręciło się tylko w jednym kółku : detoks, szpital, pół-dom, ulica. Spałem po krzakach, pod mostem...

Nie wiem co się stało, ale na siódmej wizycie na detoksie coś się we mnie zmieniło. Zaczęłem słuchać. Zaczęłem czytać książkę. Po raz pierwszy nie martwiłem się tym, co się stanie gdy wyjdę. Nie martwiłem się o pracę, mieszkanie, samochody. Po raz pierwszy gdy wyszedłem, poszedłem na meeting. W przeciągu tygodnia znalazłem sobie sponsora. Jest to facet którego słyszałem, jak się wypowiadał na meetingu speakerskim. Wybrałem go dlatego bo podobało mi się jak mówił o sobie i o tym co robi żeby pozostać trzeźwym. Ja ciągle nie miałem zielonego pojęcia o tym czym jest AA i jak funkcjonuje. Po to jest właśnie sponsor. Mój pomógł mi przerobić książkę, zabierał mnie na meetingi na których książkę się studiuje. Jeden z takich meetingów został moją macierzystą grupą. W przeciągu 3 miesięcy przeszedłem przez wszystkie 12 kroków , szczerze i tak dobrze jak to tylko mogłem zrobić. Oczywiście nad krokami 10, 11, 12 będę pracował do końca życia, jak również krok 9 wymaga jeszcze trochę pracy. Przez pierwsze kilka lat chodziłem na meetingi praktycznie codziennie. Nauczono mnie tego, że AA to jest to, co jest zawarte w książce. AA zaczęło być moją drogą życia. Wszyscy moi znajomi są związani z AA. Kroki 10, 11 i 12 staram się wcielać w życie jak tylko mogę. Pierwsze zdanie rozdziału „Praca z innymi” mówi nam, że pomoc i praca z innymi alkoholikami pomaga nam pozostać trzeźwymi. Dlatego też staram się pomagać innym jak to tylko możliwe. Przynoszę meetingi na detoksy, odwyki. Sponsoruję innych, pomagam dojechać na meetingi tym bez samochodów. Czasami nie jest mi to za bardzo na rękę, ale wiem że "nagroda" za to jest bezcenna. Ja nie jestem jakimś tam modelowym przykładem członka AA, ale - jak to książka mówi - "postęp, a nie perfekcja".

Teraz, z perspektywy czasu, wiem dlaczego sponsor mówił mi na początku o tym, że znajomość książki jest bardzo ważna. Zdarza się bowiem że na meetingach poruszane są tematy niekoniecznie związane z alkoholizmem, trzeźwieniem i pozostaniem trzeźwym. Jako członek AA mam obowiązek niesienia "słowa" (carry the message) zawartego w książce, które jest jedynym programem AA. Na meetingach powtarza się, że jeśli nie ma tego w książce, to nie jest to AA. Kończąc, chciałbym ponownie powiedzieć o tym co uratowało mi życie i zmieniło je do stopnia, o jakim nigdy nawet nie marzyłem: wiara w Siłę Wyższą, książka anonimowi alkoholicy, 12 kroków, sponsor, meetingi oraz praca z innymi.



Daniel Z.

„Nawet jeśli nie udało się nam coś, w co włożyliśmy wiele wysiłku, należy nam się za to właśnie najwyższa ocena.”

rzyć jak nigdzie indziej. Dzięki temu ucieka gdzieś cała zła energia, która gromadzi się w moim duchowym wnętrzu. Cóż od życia dostajemy? To co sami do niego wnosimy. Nawet tu w więzieniu odkąd zacząłem dbać o to by na trzeźwo i godnie uczestniczyć w życiu, los przynosi mi w zamian wiele dobrego. Choćby to, że mogłem wychodzić na mitingi poza zakład karny na przepustkę. Jest to dla mnie bardzo ważne, bo uczę się życia od nowa. Mam przyjaciela, Włodzia, który prowadzi mnie po mieście jak dziecko. Teraz wiem, że jest to dla mnie jedyna i słuszna droga.

Chodzę na mitingi w areszcie i te na zewnątrz, bo jest to to, czego potrzebuję. Mam wielu prawdziwych przyjaciół we Wspólnocie, na których mogę naprawdę liczyć. Teraz i po wyjściu szczególnie dziękuję tym Aowcom, którzy odwiedzają nasz miting tu w areszcie, bo niesienie posłania w ZK, jest dla nas więźniów bardzo ważne, gdyż daje nam nadzieję na dalsze lepsze życie.

Piotrek AA

Postęp a nie doskonałość

Mam na imię Daniel i jestem alkoholikiem.

Mieszkam w USA od 8 lat. Pić zacząłem w wieku 14 lat i jak w większości innych przypadków sprawiało mi to przyjemność, imprezy, koncerty itp. Alkoholizm - jak mówi książka [Anonimowi Alkoholicy – przyp. red] - jest chorobą postępującą. Dla mnie również, jak dla Billa Wilsona, alkohol szybko przestał być przyjemnością, a stał się koniecznością.

Przyleciałem do Stanów w wieku 22 lat i przez pierwszy rok jako tako sobie radziłem, mieszkałem w ładnym domu, kupiłem samochód, miałem dobrą pracę. Ale zacząłem pić coraz więcej i częściej, praktycznie codziennie. Do upadłego. Nie pokazywałem się w pracy, przestałem płacić czynsz. Straciłem pracę. Zaczęłem mieć padaczki alkoholowe. Wyrzucili mnie z domu. Po raz pierwszy zostałem bezdomnym. Włoczyłem się po tanich motelach, spałem w samochodzie...

Zaliczyłem pierwszą wizytę na detoksie. Pierwszą wizytę w szpitalu. Na detoksie po raz pierwszy usłyszałem o AA. Byłem na 3 meetingach dziennie. Nie rozumiałem zbyt wiele o co w tym wszystkim chodzi. Bariera językowa, do tego jakieś kroki, jakiś Bóg, jakaś przemiana duchowa. A ja nie za bardzo byłem tym zainteresowany. Martwiłem się tym gdzie będę mieszkał jak wyjdę, gdzie będę pracował itp.

Po kilku tygodniach wyszedłem. Umieszczono mnie w tak zwanym "pół-domie". Warunkiem mieszkania tam jest to, że musisz pracować, płacić czynsz i być na przynajmniej 5 meetingach w tygodniu. Chodziłem na meetingi tylko po to by mieć podpisany papier. Nie docierało do mnie nic, o czym tam mówiono: ponownie książka (anonimowi alkoholicy), sponsor, kroki. Na pytania o powyższe odpowiadałem, że jestem w porządku, wszystko pod kontrolą, że sobie poradzę. Nie powiem, że uważałem AA za coś złego, po prostu byłem pewny, że nie potrzebuję pomocy.

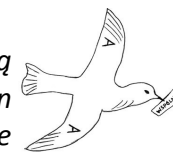
„Najpierw musi przyznać się, że alkohol zwał go permanentnie z nóg i zwał go ostatecznie.”

Drodzy Przyjaciele!

„W granicach przyjaźni i dobrego smaku MITYNG cieszy się wolnością słowa w sprawach dotyczących wszystkich tematów AA. Jako biuletyn AA Regionu Warszawa MITYNG wyraża tylko jeden cel: nieść posłanie do cierpiących alkoholików i chce się stosować do zasad AA we wszystkich poczynaniach.” /MITYNG `97/

Gorąco zapraszamy – weźcie udział w życiu Wspólnoty poprzez współtworzenie biuletynu naszego Regionu. Czytajcie, piszcie!

Redakcja



Jaka jest istota Konferencji (Regionalnej), jaki jej cel?

Z takim pytaniem zwrócił się do mnie jeden z przyjaciół w AA. Pomyślałem sobie, że moja odpowiedź może zainteresować kolejnych przyjaciół i dlatego zdecydowałem się na wypowiedź w formie tego szkicu.

Przede wszystkim musiałem wziąć pod uwagę dynamiczną sytuację w naszym Regionie. Jesteśmy w przededniu zmian strukturalnych, organizujemy konferencję dwudniową. Przy tym od razu nasuwa się pytanie – w jakim celu? Dlaczego 2 dni a nie 3, czy więcej? Zresztą pytań jest więcej.

Oddajmy głos ulotce „**Kręgi miłości i służby**” jeszcze nie wydanej w Polsce (tłumaczenie nieautoryzowane): *Wszystkie działania w naszej Wspólnocie – mitingi grup, zespoły, biura i punkty informacyjno – kontaktowe, konferencje czy inicjatywy grup – mają jeden wspólny cel: **pomóc przychodzącym do AA ze swoim problemem alkoholowym.***

W przypadku AA, by działać samodzielnie musimy mieć system rozpoznawania, w jaki sposób AA jako całość widzi swoje sprawy ogólne i w jaki sposób chce działać. Potrzebujemy nieustannej, uczciwej komunikacji pomiędzy wszystkimi częściami AA, dostarczającej szerokiego przeglądu doświadczeń AA. Jest to możliwe dzięki Konferencji Służb Ogólnych (General Service Conference, GSC).

Oczywiście ani Konferencja, ani Rada Służb Ogólnych (General Service Board, GSB), ani żadna komisja, zespół czy biuro nie ma żadnej władzy by rządzić kimkolwiek w AA. „Nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami; oni nami nie rządzą”

Być może ty i ja nie potrzebujemy dziś Konferencji by trzeźwieć. Ale co z milionami cierpiących alkoholików, ciągle potykającymi się w mroku?

*Gdy przychodzą i próbują nas odnaleźć, to chcemy, by każdy z nich otrzymał taką samą, dawaną z miłością pomoc, jaką sami dostaliśmy. Konferencja – i cała struktura Służb Ogólnych – ma jedno zadanie: **utrzymać działanie AA w dobrej kondycji, dla tych, którzy przyjdą.***

Tak więc najważniejszym zadaniem Konferencji Służby Krajowej w Polsce jest ustalenie, w jaki sposób AA jako całość widzi swoje sprawy ogólne i w jaki sposób chce działać. Teraz to zbiorowe doświadczenie grup wyrażone na Konferencji wraca do grup przez delegatów...

...i trafia na **konferencję regionalną**, gdzie każdy delegat składa raport z Konferencji Służb Ogólnych. Z nimi zapoznają się uczestniczący w konferencji regionalnej członkowie służb regionalnych oraz mandatariusze grup a następnie przekazują istotne wiadomości w grupach.

Myszę, że te kilka zdań przybliżyło zadania konferencji regionalnej. Przede wszystkim jest to spotkanie, gdzie ci co wiedzą (powiernicy, delegaci, pracownicy BSK) dzielą się zbiorowym doświadczeniem wszystkich grup z tymi, którzy pragną tych informacji. W ten sposób każda grupa ma szansę włączenia się w realizację wspólnego celu. Czasami informacje, które dochodzą do grup są niewystarczające lub spotykają się z niezrozumieniem. Konferencja regionalna jest ważnym miejscem do zadania pytania do uczestników Konferencji Służby Krajowej, aby w swej odpowiedzi wyjaśnili wątpliwości i spowodowali powszechne zrozumienie. Pytania można składać do zespołu organizacyjnego, który zapewnia obecność odpowiednich spikerów.

Jest jeszcze jedno zadanie konferencji regionalnej: wybór delegatów oraz innych kandydatów do zadań potrzebnych w Służbie Krajowej. Ich wybór rozpoczyna się w grupie. Co mówi wyżej wspomniana ulotka:

*Grupy AA prowadzą swoje sprawy niezależnie od jakichkolwiek zewnętrznych wpływów. Dlatego każda grupa potrzebuje sposobu, by móc wyrazić swą opinię w ogólnych sprawach AA. Każda grupa ma swój głos w światowych sprawach AA poprzez swojego **mandatariusza (GSR)**.*

Jeżeli grupa nie ma dobrego GSR, to jest izolowana od reszty Wspólnoty. Nie uczestniczy w zbiorowym sumieniu AA jako całości.

*Każda grupa w regionie może wysłać swego mandatariusza (GSR) na **Konferencję Regionalną**. Uczestniczą w niej również delegaci do służb regionu (DCM), tworząc **Komitet Regionalny** – zajmujący się organizacją **Konferencji**.*

*Grupa na **Konferencji** przedstawia swoje pomysły i problemy, inne grupy mogą dzielić się swym doświadczeniem i, być może, służyć pomocą. Mandatariusz przekazuje swojej grupie doświadczenia innych grup, które poznał na **Konferencji**.*

*Kadencja **delegata** jest dwuletnia. Podobnie jak mandatariusze, DCM i powiernicy, **delegaci** nigdy nie są opłacani za służbę w AA*



Nadzieja na lepsze życie

Ja facet, który ma 38 lat, zrozumiałem, że przyszedł czas, gdy osiągnąłem dno - zniewidziałem siebie i swój sposób życia. Mam na imię Piotrek, jestem alkoholikiem. Odbywam długoletni wyrok w areszcie śledczym przy ulicy Rakowieckiej w Warszawie. Nie jest to mój pierwszy pobyt w więzieniu, a większość przestępstw popełniłem pod wpływem alkoholu, na który szybko zaczęło mi brakować pieniędzy i nie miało dla mnie znaczenia w jaki sposób je zdobywać. Jak ptak kalający własne gniazdo podkładałem najpierw swoim bliskim. Potem zaczęły się drobne kradzieże i włamania. Znalazłem się na równi pochyłej: pierwszy kurator, pierwszy wyrok ...

Dziś mam za sobą 15 lat w więzieniu i kilka do końca kary. To dla mnie wielka tragedia, której sam jestem sprawcą. Mam na swoim sumieniu wiele ludzkich krzywd i słusznie ponoszę za to karę. Dziś jest we mnie głęboka świadomość tego faktu, ale dojrzałem do niej przez miesiące i lata. Niepokój, alienacja i kompleks niższości to mój chleb powszedni z tamtego okresu. Bałem się siebie samego i innych ludzi. Nie potrafiąc się odnaleźć, buntowałem się, walcząc z wiatrakami, ze swoim trudnym jestestwem. Odpędzając złe, bezwolne zachowania i destrukcję, czasem nawet samobójcze myśli, postanowiłem i spróbowałem się ratować. Poszukać sensu życia i satysfakcji z niego, nawet w tych trudnych warunkach i okolicznościach.

Wiedziałem, że jedynym ratunkiem jest AA, że muszę zrobić coś ze swoim życiem, bo nie wolno mi go zmarnować i zaprzepaścić tej wyjątkowej szansy jaką każdy z nas dostaje od losu. Kilka lat wcześniej byłem na terapii i zetknąłem się z AA. Zapiełem i wstydziłem się z tego. Już wtedy Wspólnota odebrała mi komfort picia. Od-



nalazłem drogę, tu w ZK na mityngu, gdzie poznałem wspaniałych, wartościowych ludzi. Otrzymałem tyle dobrych rad i serdeczności, ile chyba nigdzie indziej. Wiem, że zmiana musi nastąpić we mnie, w moim wnętrzu, w moim postrzeganiu świata i stosunku do innych ludzi. Znacznie mniejsze znaczenie mają okoliczności, które mnie otaczają, które mnie dotyczą i warunki w jakich przebywam.

Dlatego swoją pracę nad sobą, nad naprawą mojego życia i moralności rozpocząłem tu w zakładzie karnym. Teraz, od tej chwili chcę budować swoje nowe życie oparte na ufności i wierze w Boga. Inaczej niż dotychczas, kiedy mówiłem sobie i innym, że zmienię się na lepsze, gdy tylko wyjdę na wolność, a popełniałem te same stare błędy. To była trudna droga, będzie jeszcze trudniejsza, bo przecież jestem dopiero na jej początku, ale już teraz mój światopogląd i wartości ważne w moim życiu są zupełnie odmienne od tych sprzed kilku lat. Ma świadomość, że w tej przemianie tak bardzo mi pomogła Wspólnota AA, choćby dlatego, że podczas mitingów potrafię się otwo-

„Nasze korzenie...”

Grupa AA „Razem lepiej”

Grupa powstała 20.05.2002 r. Trzy kobiety - wśród nich ja - kończą terapię w OTU postanowiłyśmy, że my kobiety mamy swoje trudne problemy, o których trudno mówić w gronie mężczyzn.

To nasze spotkanie zaowocowało powołaniem do życia grupy. Miejsca na spotkania użyczyło nam kierownictwo Ośrodka Terapii Uzależnień, dr. B. Woronowicz. Od tego dnia regularnie w każdy poniedziałek o godz. 19:00 spotykamy się. We wrześniu 2002 r. zaczęłyśmy chodzić w każdy poniedziałek o godz. 17:30 na detoks, niosąc postanie.

Wiele kobiet po naszych spotkaniach i rozmowach z czynnymi alkoholiczkami rozpoczęło drogę trzeźwości, wiele kończyło terapię w OTU. Niektóre do dziś przychodzą na kobiece spotkania, z różną regularnością.

Od maja 2003 r. – a już po pierwszej inwenturze grupy - uzgodniłyśmy w głosowaniu, że w każdy ostatni poniedziałek miesiąca będzie mityng spikerski – i tak jest do dzisiaj.

Nasze spotkania są zamknięte: otwarte są tylko mityngi w święta, rocznicowe lub na wyraźną prośbę uczestniczki mityngu. Wtedy decyduje sumienie grupy w głosowaniu.

Najbliższa rocznica to 6 rocznica grupy, będziemy obchodziły ją 26 maja.

Zapraszamy wszystkich chętnych i prosimy o wsparcie.

W mityngach grupy „Razem lepiej” uczestniczą panie, które są pacjentkami na terapii w OTU. Oswajają się tu ze wspólnotą.

Bywają okresy trudne, obecnie brakuje chętnych do pełnienia służb, prosimy o wsparcie.

Rzecznik grupy i założyciel - Krystyna

Grupa AA „Podkowa Leśna”

Data powstania grupy – 23.02.2005 r.

Imiona założycieli – Sławek, Andrzej, Krzysiek, Wiesiek.

Miejsce pierwszego spotkania – Kawiarnia „BETANIA” przy kościele św. Krzysztofa w Podkowie Leśnej.

Frekwencja na mityngu – od 15 – 40 osób.

Grupa pracuje na krokach.

Prowadzący – Sławek, Wojtek, Jola, Sebastian, Krzyś.

Rzecznicy – Andrzej, Sławek, Józio.

Skarbnicy – Stanisław, Sławek.

Mandatariusze – Kazik, Wiesio.

Spotkania – we środę – 19:00; w piątek – 19:00



Trudno w krótkim szkicu zawrzeć sens konferencji ale jedno jest pewne - *system rozpoznawania* - wymaga czasu. Często połowa uczestników konferencji to mandatariusze rozpoczynający swą służbę; przychodzą na konferencję z nastawieniami swojej grupy. Dopiero słuchając wypowiedzi powierników, delegatów mogą dopiero zmienić swoje nastawienia i przy końcowych głosowaniach być już bardziej świadomymi decydentami.

Jak wynika z podanych rozważań konferencja regionalna nie jest żadną jednostką decyzyjną poza sprawami wyboru służb SK i stąd nazywana czasami jest Konferencją Wyborczą .

Pozdrawiam przedkonferencyjnie Marek 15 09 2008 r

Tradycja X Wspólnoty Anonimowych Alkoholików brzmi: **Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.**

Zanim sam sobie stworzyłem bardzo poważny problem, poszukując odpowiedzi na pytanie „do kogo ta mowa?”, czyli kogo właściwie autor X Tradycji AA miał na myśli zaczynając zdanie od słów „Anonimowi Alkoholicy”, doczytałem w jej pełnej wersji: „Żadna grupa ani żaden członek AA nie powinien nigdy wyrażać...”. I już wszystko było jasne, bo cała reszta wydawała mi się stosunkowo prosta. A zaczęło się to dawno, dawno temu, na jednym z moich pierwszych mityngów.

X Tradycja Wspólnoty AA (według Meszuga)

Kilka dni po wizycie w poradni, na jednym z moich pierwszych w życiu mityngów AA, słuchałem bardzo uważnie paru kolegów z dużo dłuższym stażem niż mój. Byli to starzy, zaprawieni w bojach aowcy, czyli właśnie najwłaściwsi ponoć ludzie, od których powinienem uczyć się, jak żyć, żeby się nie napić, co robić, żeby utrzymać abstynencję. I oni o tym mówili. Wprawdzie z tamtego okresu zapamiętałem jedynie, że mam często chodzić na mityngi AA i „dzielić się”, to jest opowiadać o tym, co mi się ostatnio w życiu nie udało i z czyjej winy no, ale jednak mówili. Problem polegał na tym, że mówili też coś jeszcze...

Słuchałem mrożącej krew w żyłach opowieści kolegi, który przez kilka lat mieszkał na wysypisku śmieci i żywił się tam odpadkami. Jego poprzednicy mówili o latach spędzonych w więzieniach, o dziesiątkach zwolnień dyscyplinarnych, o komornikach, o delirium tremens i innych takich, a ja miałem coraz więcej wąt-

pliwości – nigdy wcześniej nie byłem detoksykowany, nie aresztowano mnie, nie zapłaciłem nawet mandatu. Nie piłem denaturatu, nie miałem padaczki ani delirium. Nigdy w życiu nie zwolniono mnie z pracy dyscyplinarnie, a rozwód wziąłem jeszcze przed uzależnieniem... I coraz bardziej wydawało mi się, że to jednak nie moja „bajka”.

Nie byłem na tym mityngu jedynym nowicjuszem, w przerwie jeden ze „starych” jakoś tak się zakreślił, że skupił wokół siebie kilku z nas i – prawdopodobnie widząc nasze poważne problemy z identyfikacją – udzielił nam pierwszej lekcji, którą dziś uważałbym za wstęp do X Tradycji AA. Powiedział mianowicie, żebyśmy starali się skupiać na tym, co nas łączy, nie zwracając sobie głowy tym, co dzieli.

Najważniejsze było to, że wszyscy jesteśmy alkoholikami. Techniki picia, gatunki alkoholi oraz podobne „drobiazgi” nie zmieniały faktu podstawowego – wszyscy tutaj byliśmy uzależnieni od alkoholu.

Rada starego aowca: „koncentrować się na podobieństwach i nie przywiązywać wagi tego, co dzieli”, może się wydawać bardzo odległa od istoty X Tradycji, ale tylko pozornie, bo przecież druga część Tradycji I mówi o tym, że nasze wyzdrowienie zależy od naszej jedności. A czy nie jest oczywistą prawdą, że jedność i podziały to dwie sprzeczności?

Początkowo nie za bardzo się obawiałem konsekwencji uwikłania imienia AA w „publiczne polemiki”, za to bardzo szybko zauważyłem, jak błyskawicznie może powstać mur niezgody i braku zaufania, kiedy podczas przerwy w mityngu ktoś określił swoje zdanie w jakiejś „gorącej” kwestii bieżącej, która z chorobą alkoholową i zdrowieniem nie miała zupełnie nic wspólnego.

Nieco później zrozumiałem, że różnica zdań między kilkoma AA w przerwie mityngu, dotycząca jakichś tam lokalnych i bieżących spraw, to jeszcze zupełne głupstwo w porównaniu do podziałów naprawdę poważnych: różne, czasem wójujące ze sobą, religie w różnych krajach, odmienna, a czasem wręcz sprzeczna polityka państw, stosunek do istotnych zagadnień ogólnospołecznych, jak np. kara śmierci, eutanazja czy aborcja...

Jeśli moja grupa AA postanowiłaby zająć określone stanowisko, ustawić się po którejś ze stron sporu, co stałoby się ze mną, gdybym na przykład z tym stanowi-



moim przypadku kilkanaście dni, co więc się miało zmienić? Pisałem te same zadania, ściągając je zresztą często z własnych materiałów. To nie o to chodziło. Na pewno nie o formę czy tempo zajęć – tego instynktownie byłem pewien.

W tamtych czasach (około 10 lat temu) było bardzo wskazane, żeby alkoholicy wracający po zapiciu mówili o tym zdarzeniu: „chciałem jeszcze spróbować picia kontrolowanego”, „widocznie nie uznałem w pełni własnej bezsilności”, a najlepiej, i taka wersja była najwyżej chyba oceniana przez terapeutów: „widocznie chciałem jeszcze pić”.

O swoich zapiciach w trakcie pierwszej terapii też mówiłem, że „widocznie chciałem jeszcze się napić”. Mówiłem to bez przekonania i dla świętego spokoju, ale to nie była prawda – ja już nie chciałem pić. Dlaczego w takim razie się nie udawało? Może dlatego, że nie byłem gotów na tak daleko idące zmiany, jakich wymagała abstynencja? W każdym razie nie dlatego, że chciałem jeszcze pić, bo nie chciałem.

Dlaczego teraz ja nie piję, a Andrzej zapił się na śmierć? Przecież tak dobrze mu szło! Dlaczego do picia wrócił Adam, dlaczego Waldek, dlaczego Marian, dlaczego Małgosia...

Zacząłem szukać we własnych przeżyciach, a także w zasłyszanych opowieściach dotyczących okresu przełomowego w życiu alkoholika, czegoś wyjątkowego, szczególnego, jakichś punktów wspólnych.

U siebie znalazłem takie dwa wydarzenia. Miały miejsce w odstępie kilku dni, w zamkniętym ośrodku odwykowym, w pałacyku w Woskowicach Małych. I to było chyba właśnie TO.

Gdy zaczynały się zajęcia okazało się, że nie ma jednego z członków naszej grupy. Nie znałem go, nie był moim kolegą, nie pamiętam nawet jego imienia. Nikt nie wiedział, co się stało, czemu go tu z nami nie ma. Oczami wyobraźni zobaczyłem go wtedy, jak stoi w toalecie z żyłką w ręce, gotów podciąć sobie żyły. Natychmiast zadeklarowałem się, że po niego pójde.

Nie sądzę, żebym wtedy mógł rościć sobie pretensje do jakichś szczególnych i wyjątkowych uczuć wyższych, altruizmu czy czegoś podobnego. Pewnie chciałem tylko zasłużyć na pochwałę i brawa, jako ktoś, kto uratował kolegę od samobójczej śmierci. Zresztą, już nie pamiętam...

Terapeuta się zgodził, więc pobiegłem do pałacyku (zajęcia mieliśmy w innym budynku), gdzie były nasze sypialnie i toaleta, którą widziałem w wyobraźni. W sypialni go nie było, czego się zresztą spodziewałem. Stałem przez drzwiami łazienki i... zacząłem się bać. Strach był wręcz paraliżujący. A co będzie, jeśli mu całkiem „odbiło”? Jeśli rzuci się na mnie z żyłką i porani lub zabije?

Wizja oklaskiwanego bohatera przestała istnieć w ułamku sekundy. Bałem się. Bardzo się bałem, ale wszedłem do tej łazienki. I on tam był.

Meszuge

c.d.n.

Dlaczego ja? O konieczności przeżycia duchowego (cz. I)

Kiedyś, na początku swojego zdrowienia usłyszałem od jednego z terapeutów, że stosunek alkoholików niepijących do pijących to około 1,5%. To oznacza piętnastu na tysiąc. Nie wiem, czy jest to prawda, ale takie dane wydają mi się, zwłaszcza w Polsce, możliwe i prawdopodobne.

Wtedy właśnie zacząłem sobie - i nie tylko sobie - zadawać pytania: dlaczego ja? I, rzecz jasna, szukać na nie odpowiedzi...

Pierwsze „dlaczego ja?” dotyczyło samego faktu uzależnienia. Dlaczego mnie to spotkało? I za co? Etap ten na szczęście nie trwał zbyt długo, a skończył się w momencie, w którym usłyszałem jak moja koleżanka na mityngu sama sobie odpowiada na pytanie „dlaczego ja?” słowami: „a dlaczego nie?”

No, tak... Kimże ja jestem, żeby uważać, że alkoholizm zarezerwowany powinien być tylko dla innych, a mnie, MNIE!, on dotknąć nie może i nie powinien – bo i za co? Koszmarny egocentryzm...

Biegły tygodnie i miesiące. W trakcie i po drugiej terapii (tym razem stacjonarnej) okazało się, że jakoś jestem w stanie utrzymywać abstynencję, ale wokół mnie dziesiątki alkoholików płci obojga wracało do picia. Kilka razy słyszałem też od terapeutów, że stosunkowo szybko przestali odgadywać na starcie szanse na wyzdrowienie tego czy innego pacjenta, bo w praktyce okazywało się, że zwykle przecucia ich myślą: ludzie, którzy rokowali duże nadzieje na przyszłość, zapijali w dwie godziny po opuszczeniu ośrodka, a tacy, za których nikt by nie dał pięć groszy, trzeźwieją później skutecznie latami.

Wróciło pytanie „dlaczego ja?”, ale teraz w zupełnie innym kontekście.

Mimo iż moje życie określiłbym jako ciąg złych wyborów i błędnych decyzji, nigdy nie byłem jednak tak zarozumiały, ani aż tak głupi, żeby uważać się za jednostkę najbardziej wartą ocalenia z piekła uzależnienia, za kogoś szczególnego, wyjątkowo dobrego, mądrego, czy coś w tym stylu. Dlaczego ja? Oczywiście mogłem sprawę załatwić krótko, uznając to za przypadek, ale takie rozwiązanie jakoś mnie nie przekonywało i nie zadowalało.

Zacząłem jeszcze uważniej niż dotąd grzebać we własnej przeszłości, przypominać sobie pierwszą terapię przerwana zapiciami, a także tą drugą, najwyraźniej bardziej udaną. Słuchałem też uważnie wypowiedzi na mityngach, próbując z morza słów i zdarzeń wyłowić to coś, co może... nie, nie gwarantować, ale w istotny sposób pomóc w uzyskaniu trwałej abstynencji.

Czym się różniła moja pierwsza terapia od drugiej, poza tym, że jedna była ambulatoryjna a druga stacjonarna? Właściwie niczym. Odstęp pomiędzy nimi wynosił w



skiem się nie zgadzał? A co byłoby z moją przyjaźnią i współpracą z aowcami z innych regionów Polski lub z innych krajów, gdybym stanowisko swojej grupy właśnie popierał, ale ci znajomi mieliby zupełnie inne przekonania?

Lektura książek aowskich traktujących o historii Wspólnoty oraz własne doświadczenia i przeżycia (na mniejszą skalę oczywiście) przekonały mnie, że zarówno dla „mojej” grupy AA, jak i dla mnie osobiście, jest zdecydowanie lepiej, bezpieczniej i „zdrowiej”, jeśli nie zajmujemy stanowiska wobec... właściwie jakichkolwiek spraw nie związanych bezpośrednio z problemem zdrowienia z choroby alkoholowej.

W „mojej” grupie najważniejsze jest nasze trzeźwienie, zmienianie postawy, a nie formowanie opinii na temat zewnętrznego świata i spraw z nim związanych.

Wspólnota Anonimowych Alkoholików zajmując określone stanowisko w dowolnej kwestii nie związanej bezpośrednio ze zdrowieniem, natychmiast znalazłaby się w ogniu publicznych dyskusji i polemik (tak, jak dzieje się to praktycznie z każdym ugrupowaniem politycznym czy społecznym), a jej członkowie albo angażowaliby się w walkę w obronie tej kwestii – zamiast zająć się niesieniem posłania – albo siły i środki przeznaczyliby na tworzenie odłamów opozycyjnych wewnątrz Wspólnoty, gdyby z tą kwestią osobiście się nie zgadzali.

Idea X Tradycji prezentowana jest też w tekście Preambuły AA: „Wspólnota AA [...] nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów”. Ja też jestem AA i ostatnio zauważyłem, że kiedy tą zasadę (podpatrzoną u mojego sponsora) stosuję także do siebie, to żyje mi się jakoś tak... spokojniej, bez niepotrzebnych wstrząsów, zawirowań i emocji.

Ostatnio staram się zrobić jeszcze krok dalej: ja też jestem AA, a więc nie muszę zwalczać ani popierać żadnych poglądów... nawet swoich własnych. Czasem mi się udaje. Ale czasem nie...

Prawdę mówiąc nie udaje mi się zwykle wtedy, kiedy właśnie naruszana jest we Wspólnocie AA jej X Tradycja. Być może wyjątkowo drażni mnie to, bo przecież sam tak kiedyś robiłem...

W 2005 roku Fundacja BSK wydała broszurkę pod tytułem „Pytania do 12 Tradycji AA”. Niektóre z tych pytań, dotyczących Tradycji X, sprowadzają się właściwie do jednego: czy zdarza mi się twierdzić, że istnieje jakieś „oficjalne stanowisko AA” w dowolnej właściwie sprawie, i ja to stanowisko znam?

Przecież we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików mamy dzielić się doświadczeniem, a nie zajmować tworzeniem jakichś zasad, rzekomo oficjalnych poglądów i narzucaniem ich innym.

My, Wy, Oni - inaczej

Nigdy nie polemizuję z artykułami pisanymi przez przyjaciół a ukazującymi się w naszych wszystkich pismach regionalnych i w ZDROJU, a po prostu wyrażam swoje odczucia w pisanych przeze mnie artykułach. Myślę, że i teraz ten artykuł nie będzie odebrany jako polemika jako głos na mityngu pisanym, bo uważam, że wszystkie nasze pisma, które jak czytam (ZDRÓJ, MITYNG, KARLIK i WARTA), są właśnie jednoosobowymi mityngami pisanymi. Tu jednak mogę podzielić się swoimi doświadczeniami z większą ilością obecnych na mityngu. Moje odczucia, co do słów użytych w naszych zasadach czytanych na mityngach „my, wy, oni, itp.”, są takie, że w moim przypadku chodzi o to, abym w stosunku do swojej choroby alkoholowej nie używał ich do usprawiedliwiania swojego wtedy i niekiedy teraz postępowania. Nikt mi na mityngu nie zabrania używania tych zaimków do określenia wspólnego postępowania w wychodzeniu z tej choroby. Określenia, które występują w naszej literaturze i Krokach mają taki cel, aby zrozumieć, że wspólnie razem łatwiej jest wychodzić z tej choroby i to MY mamy sobie nawzajem pomagać. Przecież nasze wspólne dobro jest najważniejsze, jak mówi nasza Pierwsza Tradycja i uważam to za jak najbardziej wskazane i słuszne. Wyrażenie na mityngu czegoś takiego, że postępowanie „ich” czy „onych” może zagrozić mojej trzeźwości jak najbardziej (w moim przypadku) wskazane. Mówienie jednak o swoim postępowaniu (w czasie czynnym tej choroby, czyli podczas picia) i zastawianie się kimś dla usprawiedliwienie wtedy picia i postępowania jest dla mnie dzisiaj nie do przyjęcia.

Przecież przedtem tłumacząc się przed żoną, dziećmi czy szefem w pracy często używałem tych słów: „gdyby oni mnie nie namówili, to bym nie pił, to wy jesteście winni, że się napiłem.” Itp. i dlatego uważam, że właśnie na mityngach mam używać formy jednoosobowej: czyli to JA piłem, JA tak postępowalem, JA robiłem różne świństwa i to ja dzisiaj nie chcę na nikogo przerzucać odpowiedzialności za swoje postępowanie, zastawiając się stwierdzeniami, że to „my, wy, oni”.

Uważam, że w stosunku do tej choroby nie powinienem używać właśnie tych słów i wiem, że to było intencją osób zapisujących je często w zasadach czytanych na mityngach. Często bywam na mityngach w różnych miejscach i właśnie często w wypowiedziach słyszę usprawiedliwianie się i używanie tych ww. słów do wybielenia swojej postawy. Zgadza się z tym, co pisze autor w swym artykule w MITYNGU 6/132/2008, że zbiorowa mądrość naszych poprzedników używa formy MY, bo wiem, że dotyczy ona naszej Wspólnoty AA jako całości i wspólnego zdrowienia, ale do określania swojego postępowania indywidualnego będę właśnie używał formy jednoosobowej i nie zwał odpowiedzialności na „onych”.

Interpretacja tych stwierdzeń należy indywidualnie do każdego i szanuję wyrażenie swoich odczuć przez przyjaciela Tomka, ale moje odczucia są takie jak wyżej opisałem i ja Marian-alkoholik będę się do nich stosował.

Jak zawsze z życzeniami Pogody Ducha – Marian AA

Nie chciałam iść, ale wstydziłam się odmówić „pomocnej dłoni”. Wsiadłam do samochodu i... znowu cudowna niespodzianka.. Nie miałam problemu z dojazdem. Kolejne dla mnie zaskoczenie! Nie zdążyłam dojechać na miejsce, a już otrzymałam sms-y, w których było zaniepokojenie, bo spóźniałam się.

Weszłam do szpitala, mityng na detoksie. Tematem był KROK I. Jak dla mnie - tak bardzo potrzebne mi było przypomnieć sobie wszystko, kim jestem, moją drogę akceptowania bezsilności. Zabrałam też głos. W pierwszych słowach wypowiedzi chciałam podziękować Aniłowi, ale wtedy też zorientowałam się, że tak naprawdę nie wiem komu. Znam głos, znam numer telefonu, ale nie mam "zielonego" pojęcia kim jest. Ale tak naprawdę wtedy było to bez znaczenia. Nieistotne, czy ma 30 lat, czy 60 lat, istotne jest że, dzięki Wspólnocie minęły mi kolejne 24 godziny bez alkoholu...i tak do dnia wyjazdu.

To szczęście, że nie wypilałam, że wyjazd mój był bogatszy nie tylko w przyziemne rzeczy, ale miałam możliwość wzbogacić swoją duszę. Dziękuję całej Wspólnocie AA za to, że jest, że z każdego miejsca na ziemi mogę uzyskać pomoc, bo sama nie dam sobie w życiu rady.

Marta

@ z korespondencji mailowej @

Rzeczywistość?

Wczoraj wybrałam się na imprezę z moimi koleżankami. Powiedziałam mojemu mężowi, że wrócę o północy. 'Obiecuję ci kochanie, nie wrócę ani minuty później'- powiedziałam i wybyłam. Impreza była cudowna! Drinki, balety, znów drinki, znów balety, i jeszcze więcej drinków, było tak fajnie, że zapomniałam o godzinie... Kiedy wróciłam do domu była 3 nad ranem. Wchodzę do domu, po cichutku otwierając drzwi, a tu słyszę tę wściekłą kukułkę w zegarze jak zakukała 3 razy. Kiedy się zorientowałam, że mój mąż się obudzi przy tym kukaniu, dokończyłam sama kukać jeszcze 9 razy... Byłam z siebie bardzo dumna i zadowolona, że chociaż pijana w cztery d., nagle taki dobry pomysł przyszedł mi do głowy - po prostu uniknęłam awantury z mężem... Szybciutko położyłam się do łóżka, myśląc jaka to ja jestem inteligenta! Ha!

Rano, podczas śniadania, mąż zapytał o której wróciłam z imprezy, więc mu powiedziałam, że o samiutkiej północy, tak jak mu obiecałam. On od razu nic nie powiedział, nawet nie wyglądał na podejrzliwego. 'Oh, jak dobrze, jestem uratowana....' - pomyślałam i prawie otarłam pot z czoła. Mój mąż, po chwili, spojrział na mnie serio, mówiąc: 'Wiesz, musimy zmienić ten nasz zegar z kukułką'. Zbladłam ze strachu, ale pytam pokornym głosem: 'Taaaak. A dlaczego, kochanie?' A on na to: 'Widzisz, dziś w nocy, kukulka zakukała 3 razy, potem - nie wiem jak to zrobiła - krzyknęła 'O k...!' znów zakukała 4 razy, zwymiotowała w korytarzu, zakukała jeszcze 3 razy i padła na podłogę ze śmiechu. Kuknęła jeszcze raz, nadepnęła na kota i rozwalila stolik w salonie. A potem, powaliła się koło mnie i kukając ostatni raz - puściła głośnego bąka, zaczynając chrapać...'

Taaaak. Rzeczywistość oglądana przez dwie osoby

nie. Bo dobrze znają życie i muszą: muszą być świadomi siebie i innych, muszą być tolerancyjni, muszą rozwijać swoje pasje, muszą dążyć do różnych celów, muszą otwierać się na duchowość itd. itd. Gdy przestaną, odpadają. Choć zawsze mogą się włączyć w tę drogę na nowo (jeśli zdążą). Moje doświadczenia z ludźmi „zdrowymi” są o wiele gorsze - jest mi po prostu trudniej.

Delegacja



W pracy usłyszałam: "jedziesz na szkolenie".

Byłam przerażona, bo wiem jakie to zagrożenie dla mnie, Marty Alkoholiczki, chociaż powinnam potraktować to jako wyróżnienie.

W Warszawie, już pierwszego dnia zaczęłam tracić humor, bo.... po zajęciach zaczęłam się bać powrotu do hotelu. Wiem, że będzie alkohol, wyobrażam sobie że będą namowy, a ja jestem słaba, mam bardzo krótką abstynencję, zapiliam dwa miesiące temu.

W drodze do hotelu zadzwoniłam do mojej Sponsorki, ona wyczuła w moim głosie zakłopotanie, że coś zaczyna się ze mną dziać. Otrzymałam od niej wizytówkę człowieka z Warszawy, z AA. Wiem, że mam się skontaktować z tą osobą. Z wielkimi obawami wybierałam numer, bałam się, bo nie wiedziałam z kim będę rozmawiała, nie wiedziałam jak zacząć rozmowę... Spotkała mnie jednak wielka niespodzianka. Anioł - - bo tak go dalej nazywam - rozmawiał ze mną jakbyśmy się znali 100 lat, ja tak naprawdę nic nie musiałam tłumaczyć, bo wszystko już wie, bo jest również Alkoholikiem.

Poinformował mnie, że w pobliżu mojego hotelu będzie o 20.00 mityng, tłumaczy jak dojechać. Cud - ja nie znam Warszawy, zawsze błędzę - a tu bez żadnego problemu dojechałam. Wiem, że prowadziła mnie Siła Wyższa, że Ktoś z góry wskazał mi drogę. Na mityngu nikogo nie znałam, ale czułam się jak w "domu". Ludzie przyjęli mnie bardzo serdecznie, dostałam listę aktualnych mityngów w Warszawie, numery telefonów i ...SZCZERĄ CHEĆ NIESIENIA POMOCY! Jakie to cudowne, że obcy mi ludzie okazują tyle ciepła, życzliwości.

Teraz zaczynam rozumieć, dlaczego AA to Wspólnota. Po powrocie do hotelu, byłam wzmocniona, miałam lepszy nastrój, już tak się nie bałam. Poczulałam że nie jestem SAMA!

Kolejnego dnia szkolenie trwało do 18.00. Byłam umówiona na mityng Wracałam strasznie zmęczona, a tu jeszcze korki w mieście. Do tego wszystkiego byłam wściekła po rozmowie z mężem, sprawił mi okropną przykrość. Postanowiłam wysłać sms-a, w którym przeproszę i nie pójdę na mityng... Ale Anioł nie dał za wygraną. Nie chciał słuchać żadnych argumentów. MAM BYĆ!

W głębi duszy wiedziałam, że bardzo potrzebuję tego spotkania, że powinnam iść, posłuchać. Zdawałam sobie sprawę, że pozostanie w hotelu jest zbyt ryzykowne.

Czy w październiku ...

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? Spróbujemy 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, wyimaginowaną doskonałością i nieuzasadnioną dumą.

Gdy po pewnym czasie we wspólnocie zostajesz wybrany do służb, natychmiast wokół ciebie znajdą się ludzie, którzy będą ci przytakiwać, choćbyś i nadal gadał głupstwa, zaczynają cię szanować, dostrzegać, a potrzeba akceptacji szybko może przerodzić się w potrzebę dominowania. Trzeba wielkiej siły woli, aby złapać ten moment i nie pozwolić sobie zgłupieć. Z zaciadzenia, gdy wydaje się nam, że oto prawie zawsze mamy rację, rodzi się łatwość idealizowania siebie i niestety łatwość potępienia 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. Wolałem, aby się działa moja wola. Dzisiaj wiem, że wracał obłęd, 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. Znów 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 UWIE-RZYLIŚMY str 135 „Dane mi było spojrzeć obiektywnie na to, kim byłem i kim

... muszę być
tak cholernie
pokorny?



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 s z 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 przecież posłanie, 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 płaszczyku. Łatwo powiedzieć, że „mam być sobą”, ale co to znaczy?

.... Chwilowe przyjemności powodowały chwilową poprawę samopoczucia, ale na dłuższą metę osłabiały wolę działania, zagłuszały 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 wspianą 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

LISTY DO REDAKCJI



Nazywam się Inka. Jestem alkoholiczką.

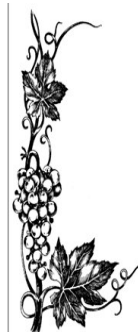
Kiedy prawie sześć lat temu trafiłam do AA, pierwsze, czego się nauczyłam, to tej formułki. Od tego czasu przeszłam długą drogę. Proste stwierdzenie: „jestem alkoholiczką” towarzyszyło mi na kolejnych etapach mojego trzeźwienia, ale nabierało ciągle nowych znaczeń. Otóż ja jestem typową kobietą-alkoholiczką, piłam w zasadzie sama, w ukryciu, niezbyt dużo, za to regularnie, tj. codziennie wieczorem. Piłam i głównie płakałam, aż zasnęłam. Tak przez kilka lat. Aż nie wytrzymałam zdrowotnie. Mam wadę zastawkową. Czulałam wręcz przeraźliwy lęk przed śmiercią, co podobno jest normalne przy zanikach akcji serca. Chciałam przestać pić - już nie potrafiłam. Poczytałam trochę i sama się zdiagnozowałam: alkoholizm. Sądziłam, że poradnie czy odwyki są dla meneli z rowu. Więc nie ma wyjścia: muszę umrzeć. Przez ostatnie parę miesięcy picia ta myśl w zasadzie mnie nie opuszczała. W końcu z nią się pogodziłam. Wtedy, w ramach pożegnania, zadzwoniłam do przyjaciółki jeszcze z liceum. Przyjaciółka wyszukała terapię, zapisała, zaprowadziła za rączkę...

Wszystko, co zdarzyło się później, traktuję jako bonus od życia. Jestem uzależniona, a nie muszę umierać. Chłonełam nową wiedzę, nowe umiejętności, zalecenia - nie chciałam sprawdzać, nie buntowałam się, choć czasem było bardzo trudno. Ale znałam już siłę włączonego instynktu samozachowawczego: przeżyć za wszelką cenę.

Potem zaczęło się robić jeszcze ciekawiej. Na mityngach słuchałam ludzi z rozdziawioną paszczą, kiedy opowiadali o drobiazgach, które ich uszczęśliwiały. Cali promieniowali szczęściem. Też tak chciałam...

Dość łatwo uznałam, że nie tyle przestałam kierować własnym życiem pod wpływem alkoholu, co w ogóle nim nigdy nie kierowałam. Na terapii napisałam swoją dłuuuugą listę nieumiejętności i zaczęłam pracować. Bywa mi źle, męczą doły depresyjne, mam rozmaite trudności. Ale bywają też chwile zachwytu nad światem, szczęścia. W międzyczasie dość jasno określone kierunki działania, dużo nadziei. Już dawno pożegnałam się z dojmującą pustką, samotnością, niezrozumieniem, odrzuceniem. Mam kilku ważnych przyjaciół, wielu życzliwych znajomych, poczucie przynależności do elity: trzeźwiejących alkoholików.

Naprawdę uważam trzeźwiejących alkoholików za elitę. Jest mi dobrze w ich towarzystwie, czuję się bezpiecznie i swobod-



Spotkanie Zespołu ds. Literatury Regionu Warszawa

Przywitaliśmy się tekstem „Jestem odpowiedzialny”. Przedstawiłam plan spotkania, wg, którego podejmowaliśmy tematy do rozmów:

- Przeczytałam sprawozdanie ze spotkania Komisji Ds. Literatury, które odbyło się 30.08.08 w BSK. Przekazałam również wiadomość z BSK o **zamyśle** wprowadzenia weksli. Weksle takie mogliby podpisywać kolporterzy naszej literatury w celach zabezpieczenia się Wspólnoty przed ewentualną utratą pieniędzy spowodowaną nieodpowiedzialnym pełnieniem służby. Wiadomość ta wywołała dyskusję. Zdania były podzielone, lecz najczęściej troska o nasz wspólny „majątek w książkach” i równocześnie niepokój o dostępność służby kolportera dla każdego przewijała się w każdej wypowiedzi;
- Poinformowałam Zespół o przekazaniu do Kalendarza na 2009 informacji o tym, że w drugą sobotę każdego miesiąca (jak to wcześniej ustaliliśmy) - w naszym PIK będą nadal organizowane warsztaty tematyczne;
- Tekst „Informacja o AA dla profesjonalistów” – poprawiony i skrócony – będzie przedstawiony na spotkaniu Zespołu ds. Informacji Publiczne i Współpracy z Profesjonalistami;
- Omówiliśmy przygotowanie do zredagowania kolejnego numeru biuletynu MI-TYNG oraz do elektronicznego biuletynu dla profesjonalistów WIEŚCI z AA. Jest zapotrzebowanie na pisemne wypowiedzi osób profesjonalnie zajmujących się pomocą alkoholikom – (terapeutów, lekarzy, duchownych różnych wyznań, osób pracujących w ośrodkach pomocy społecznej, komisjach ds. rozwiązywania problemów alkoholowych) – na temat ich współpracy ze Wspólnotą AA.
- Przypominamy, że w październiku (jedenastego) w PIK o godz. 15tej odbędą się warsztaty na temat: SŁUŻBA SKARBNIKA. Zostały ustalone kolejne tematy: 08 listopada 2008 – INTERGRUPA; 13 grudnia 2008 – PIK – SERCEM REGIONU.
- Zastępca Rzecznika ds. Archiwum przekazał nam prośbę o ustosunkowanie się do pomysłu ujednoczenia wyglądu sprawozdań w celu łatwiejszej i czytelniejszej archiwizacji a co za tym idzie będzie łatwiejsze wyszukiwanie poszczególnych dokumentów w zasobach archiwum dla każdego AA. Zespół ds. Literatury wyraził aprobatę tego pomysłu.

Spotkanie zakończyliśmy z poczuciem jedności Modlitwą o Pogodę Ducha.

Przewodnicząca Zespołu ds. Literatury – Gosiali, dn.11.09.08



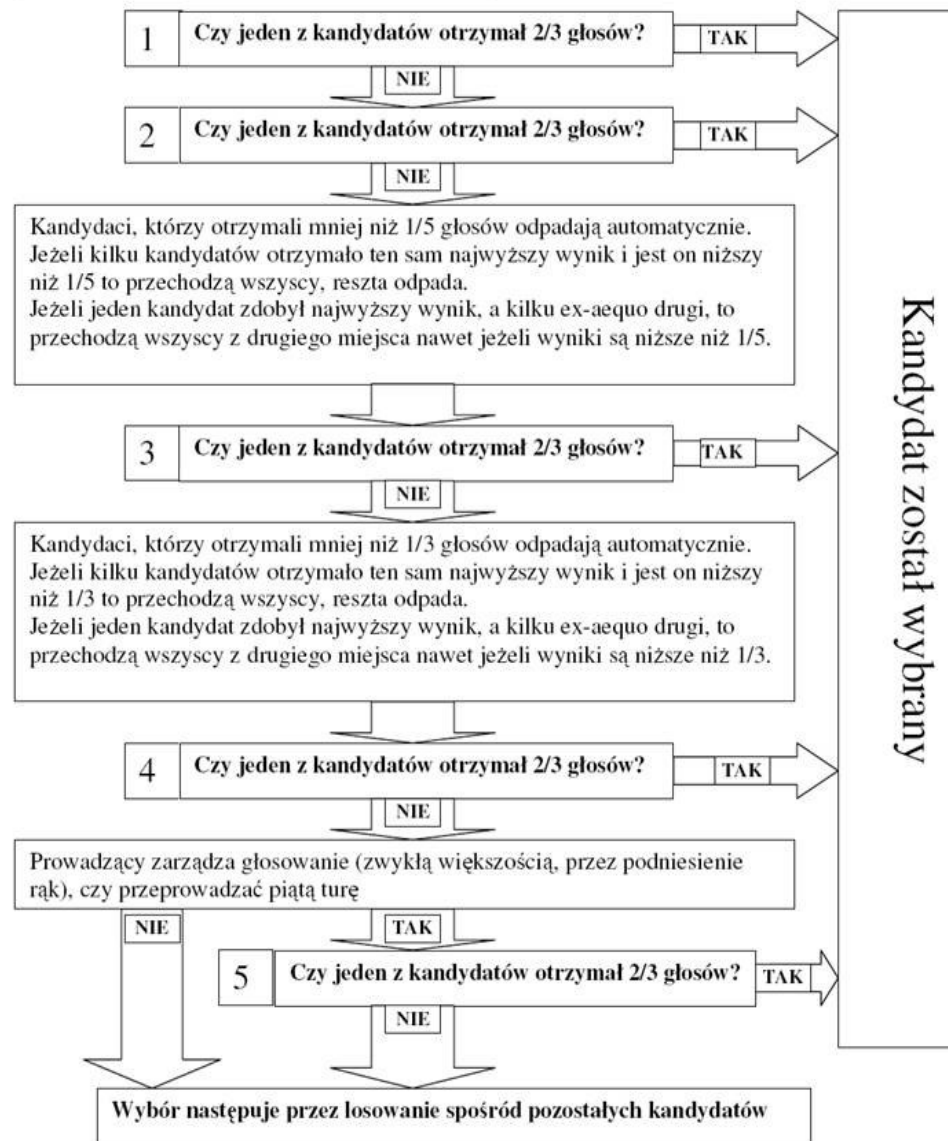
PROCEDURA TRZECIEGO DZIEDZICTWA

(The Third Legacy Procedure)

Wybór powierników i delegatów do służb krajowych

Tura głosowania:

Nazwiska kandydatów wywieszają się na tablicy
Głosowanie odbywa się pisemnie (na kartkach)
Wyniki wywieszane są obok nazwisk na tablicy



Warsztaty MANDATARIUSZ

Punkt Informacyjny - Kontaktowy, Brazylijska 10, Warszawa dn. 13.09.2008

„Wszyscy nasi reprezentanci powinni kierować się duchem służby, bo prawdziwi przywódcy w AA są jedynie zaufanymi i doświadczonymi sługami całej wspólnoty. Ich stanowiska nie dają żadnej władzy; oni nami nie rządzą. Warunkiem ich przydatności jest powszechny szacunek.” – Cytat z książki: „DWANAŚCIE KROKÓW I DWANAŚCIE TRADYCJI”

1. Łączność grupy z Intergrupą, Regionem, BSK – rola mandatariusza w przepływie informacji.

- bardzo istotna jest rola mandatariusza, przepływ informacji w obie strony;
- oprócz mojej grupy jest jeszcze cały świat AA (egoizm, egocentryzm str. 52), jest członkiem Konferencji Regionalnej, gdzie styka się z delegatami;
- mandatariusz powinien być łącznikiem – grupa – intergrupa – region;
- bardzo istotna. Mandatariusz powinien dbać o przepływ informacji w obie strony, uczestniczyć w spotkaniach w/w struktur;
- to jest istota tej służby. Grupa musi być częścią całości a mandatariusz poprzez informacje przybliży znaczenie grupy we wszystkich strukturach poza grupą. Od grupy wszystko się zaczyna....

2. „Strażnik tradycji”- czy ważna jest znajomość Tradycji przez osobę pełniącą służbę mandatariusza?

- tak, uczestniczyłam w warsztatach nt. Tradycji, chętnie bym powtórzyła;
- bardzo trudna i niewdzięczna;
- bardzo ważna, bo ułatwia być mandatariuszem i uczy odpowiedzialności;
- bardzo ważna. To także mandatariusz powinien znać Tradycje i pilnować ich przestrzegania;
- na pewno – tak, polecenie literatury wymaga jej znajomości, być „strażnikiem” znaczy bronić wspólnego interesu. Znajomość Tradycji pozwala jednoczyć się z innymi nie zorganizowanymi AA...

3. W jaki sposób mandatariusz powinien dbać o przestrzeganie Tradycji na grupie?

- powinien „czuwać” na mityngu a wszelkie odstępstwa omawiać z osobą prowadzącą i rzecznikiem a w razie potrzeby na mityngu. Może zaproponować omówienie łamanej Tradycji na mityngu lub w ogóle np. raz w miesiącu godzinę poświęcić Tradycjom;
- przez moją postawę;

- przestrzeganie tematów na mityngu, współpracować z prowadzącym i rzecznikiem, czystość literatury. Przekazywanie rzetelnych informacji z intergrupy;
- w porozumieniu z rzecznikiem, prowadzącym, na bazie literatury AA umiejętnie egzekwować ich przestrzeganie. Istotne jest przeprowadzanie corocznej inwentury i ustalenie „małych tradycji”, które oczywiście nie będą naruszały 12 Tradycji;
- poprzez zachowywanie Tradycji, poprzez czytanie Tradycji w każdym miesiącu i omawianie ich. Znaczenie Tradycji jest podstawą Wspólnoty AA.

4. Wobec kogo jestem odpowiedzialny wykonując służbę mandatariusza?

- wobec grupy i siebie;
- tak, którzy mi zaufali;
- wobec grupy, bo mi zaufała;
- wobec grupy macierzystej, ale także wobec Siły Wyższej;
- wobec Wspólnoty AA, siebie i wszystkich tych, którzy mi zaufali i powierzyli służbę. Moja służba przedłuża żywotność AA.

5. Czy moja grupa poprzez udział mandatariusza w Konferencjach zawsze bierze pod uwagę dobro reszty AA?

- moim zdaniem tak, ale należy to grupie uzmysławiać;
- ważne;
- na mojej grupie tak i dlatego nie ma problemów na grupie Jedność;
- niestety, nie zawsze tak się dzieje;
- nasze wspólne dobro wypływa ze służby mandatariusza w grupie i udziale poza grupą. Łączność wciąż wpływa na rozwój duchowy grupy a obecność mandatariusza na Konferencjach stawia grupę ponad podziały, uczy jednoczyć się w sile oddziaływania. Na grupie powinno się omawiać każdy udział mandatariusza w Konferencjach.

