

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 „PÓŁNOC” - druga środa godz. 18⁰⁰, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰ 03-946 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
03-946 WARSZAWA ul. BRAZYLIJSKA 10

Najbliższe spotkanie odbędzie się 17 stycznia 2009 r. o godz. 15:00.

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	PÓŁNOC
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

www.mityng.net

NUMER 12/138/2008

Ukażuje się od października 1992 **Grudzień**

Temat wiodący: *Niesiemy postanie. Dwukrok*

A za miesiąc: *Bezsilność fundamentem trzeźwości*

Rok 2008

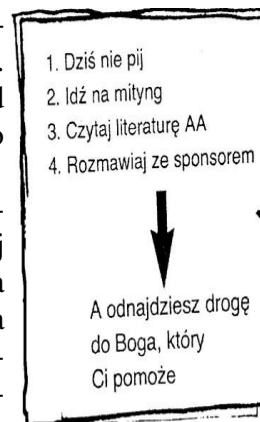
dobiega końca, nadchodzi też okres świąteczny - dla wielu z nas oczekiwany i radosny. Uplywający rok daje możliwość refleksji nad wkładem w naszą trzeźwość - nad tym co zrobiliśmy dla AA i dla swojej rodziny.

Alkohol staje się mglistym mrocznym wspomnieniem, do którego nie mamy najmniejszej ochoty powrócić. Zapracowaliśmy na to na mityngach, wczytując się w doświadczenia zawarte w naszej literaturze, stawiając pierwsze kroki w pracy razem ze sponsorem, podejmując służbę...

Zaczynamy odkrywać sens w naszej drodze do trzeźwości. Mając w sobie to nowe, jeszcze nawet trudne do nazwania, uczucie radości, staramy się przekazać je tym, którzy dopiero do nas przychodzą. Przed nimi być może jeszcze długa droga. Oni są dopiero na początku. Możemy być z nimi nie tylko na mityngu. Nie pozwólmy aby samotność i lęk były jedynymi świątecznymi wspomnieniami. Wszak jesteśmy razem we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików i nasza Preambuła codziennie przypomina nam:

Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Czyż nie dostaliśmy wcześniej tego wszystkiego od naszych przyjaciół?



*Kochani! Pogody Ducha, Wesółych Świąt
Oraz Szczęśliwego Nowego Roku 2009 życzy
redakcja Mityngu oraz Rada Regionu Warszawa*

Spis treści:

- Str. 1 Rok 2008
 Str. 3 12 Tradycja Wspólnoty AA
 Str. 6 Czy mityngi są potrzebne do trzeźwienia?
 Str. 9 Przełamałem lęk przed niesieniem postania
 Str. 11 „Oczekiwania i obawy uczestników 2-dniowej...”
 Str. 14 Anonimowość? Czym jest dla mnie?
 Str. 15 Listy do redakcji
 Str. 16 Jaki piękny dzień
 Str. 18 Obchody 15-lecia powołania Regionu
 Str. 21 Nasze Korzenie „Liczydłko”
 Str. 22 Na podsumowanie mojego kolejnego, trzeźwego roku
 Str. 23 Sposób prenumeraty MITYNGU



A oto świeca z
 pierwszej
 strony
 biuletynu
 („Mityng”) z
 1992 roku!

Niech nam
 nadal świeci.

Cały 2009 rok!

Aktualności

Grupa **KAMIONEK** od 1-go grudnia br. zmienia miejsce spotkań, mityngi z ul. Walecznych zostaną przeniesione do PIK-u przy ul. Brazylijskiej 10. Wszystkie pozostałe dane bez zmian, czyli o godz. 19:00, w każdy poniedziałek.

Natomiast Grupa **AFRYKAŃSKA** (ul. Walecznych 59) od 4-go grudnia br. będzie się spotykała przy ul. Ateńskiej 12 (Dom Katechetyczny), pozostałe dane bez zmian, czyli godz. 18:00 każdy czwartek. Serdecznie zapraszamy.

Dnia 12 listopada 2008 roku powstała nowa grupa. Grupa nazywa się **NOWA DROGA**. Mityngi odbywają się w każdą środę o godz. 10:45 w Szpitalu na Bródnie ul. Kondratowicza 8, blok G sala nr 6 /w podziemiu/. Wszystkie mityngi otwarte. Zapraszamy chętnych do niesienia posłania dla przyjaciół z detoxu i terapii dziennej.

Prośba do mandatariuszy grup AA, rzeczników Intergup, łączników intergrupowych o przysyłanie informacji dotyczących zmian danych grup AA (zmiany adresowe, godziny spotkań itp.) oraz informacje o powstawaniu nowych grup AA. Przy wysyłaniu informacji o powstaniu nowej grupy AA proszę pamiętać o wpisaniu szczegółowych danych (data powstania grupy AA, adres, kod pocztowy, godzina rozpoczęcia i zakończenia, kiedy mityng otwarty, a kiedy zamknięty). Informacje proszę przysyłać na adres Regionu AA Warszawa: warszawa@aa.org.pl lub przy pomocy formularza internetowego Regionu AA Warszawa: <http://aa.org.pl/regiony/013/inne/formularze/>

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

**WARS**

03.12 - Oaza
 10.12 - Foksal
 17.12 - Pojednanie
 24.12 - Michał
 31.12 - Wolność

SAWA

02.12 - Przy Trakcie
 09.12 - Mazowiecka
 16.12 - Kontakt
 23.12 - Olszynka

PÓLNOC

05.12 - Krok Trzeci
 12.12 - Na Górcie
 19.12 - Laski

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

„Gdy wszystko idzie idealnie, gdy już się czujesz prawie tak, jakbyś nigdy nie był alkoholikiem - uważaj”

A jak je nieść, to mam wyłożone w „Przekaż dalej”, „AA wkraczają w dojrzałość”, „Dr Bob i dobrzy weterani” i dowiaduję się na mityngach. Mam też deskę ratunkową zawsze w torebce – „Jak to widzi Bill” a na chwile skupienia, medytacji „Codzienne refleksje”.

Pewnie, że to mój wybór czy korzystam z literatury czy nie.

Już dziś nikogo natrętnie nie namawiam do czytania. Po co? Jeśli potrafi sam przestać pić i to jej/jemu wystarczy – dobrze.

Ja jestem zachłanna na swoją trzeźwość. Nie chcę być tylko abstynentką, więc czytam i mówię o tym. Dzielę się swoim doświadczeniem na mityngu. Chce ktoś je wziąć, niech weźmie. Nie chce – niech zostanie przy swoim.

Mija kolejny rok. Mój rok w trzeźwości. Rok pełen bolesnych zmian i radosnych chwil, gdy odkrywałam je. Mija kolejny rok blisko Boga w moich modlitwach i blisko ludzi, którzy są mi życzliwi. Mija kolejny rok moich służb w AA dla tych, którzy wciąż cierpią i dla tych, którzy są blisko mnie. Mija kolejny rok ciężkiej pracy nad sobą, dzielenia się moim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Jeśli chcesz coś z tego wziąć Mój Przyjacielu – weź. Jeśli nie - zostań przy swoim.

A ja dziś życzę Wam i sobie 24 godzin na dziś i każdy następny dzień w 2009 r. pozostania na tej drodze, by móc kiedyś powiedzieć – warto było podjąć ten trud tworzenia nowej siebie – potrafiącej na trzeźwo rozwiązywać problemy, na trzeźwo radzić sobie z kłopotami dnia codziennego, umiejącej cieszyć się cudami przyrody i słyszającej bijące serca Przyjaciół.

Pozdrawiam radośnie Gosiali

***** Sposób prenumeraty biuletynu MITYNG *****

Cena 1 egz. - 2 zł

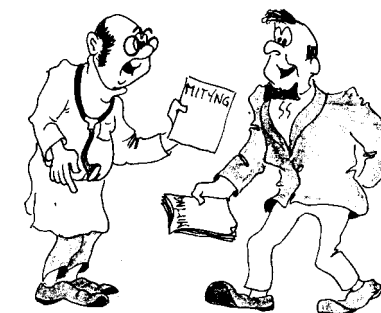
Waga 1 egz. - 30,5 g

Koszt wysyłki (znaczek wg aktualnej taryfy pocztowej + waga + koperta)

1 egz. - 1,50 zł + wartość biuletynu
 2 egz. - 3 egz. - 1,70 zł + wartość biuletynów
 4 egz. - 9 egz. - 1,85 zł + wartość biuletynów
 10 egz. - 15 egz. - 2,45 zł + wartość biuletynów
 16 egz. - 30 egz. - 4,85 zł + wartość biuletynów

(o zmianie taryfy pocztowej i w związku z tym również zmianie kosztów wysyłki będzie informacja)

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



Na podsumowanie mojego kolejnego, trzeźwego roku.

„Przestać pić to każdy głupek potrafi” – tak mówił mi jeden z przyjaciół. Byłam najpierw oburzona! Dziś trudno mi z tym nie zgodzić się. Bo... no właśnie... przez całe lata byłam takim głupkiem.

Przecież nie piłam 24h/24h bez przerwy. Z całą powagą piszę, że **przestawałam pić**, gdy mój organizm nie dawał rady znieść kolejnej dawki alkoholu. Przestawałam na kilka godzin, dni, tygodni. Gdy zauważyłam, że coraz trudniej jest mi panować nad swoim piciem, zaczęłam „szkolić się”. Zdobywać informacje o alkoholizmie i o tym jak przestać pić, nabrać sił i zaczynałam od nowa wędrówki do sklepów po alkohol. A potem – na kacu, wracałam do swojej wiedzy. I znów potrafiłam przestać pić. Tytuł, że z tymi informacjami. Więc na dłużej. Nie piłam tygodnie, miesiące, nawet pół roku.

- A więc...hurra, eureka! Potrafię przestać pić. Podszkolę się i będę umiała pić wtedy, gdy zechcę. A jeśli zechcę to może zostaną abstynentką? Będą mi zazdrościć. Podziwiać moją silną wolę. – takie to moje myślenie.

Czyż nie byłam takim głupkiem? **BYŁAM.**

Spotkałam nawet na swej drodze osoby, które przestały pić bez niczyjego wsparcia nawet na 5 lat (kosmos!). Więc jest to możliwe. Ale spotkałam je po ich kolejnym ciągu, na terapii. Poobijanych. Dobrze, że nie wcześniej.

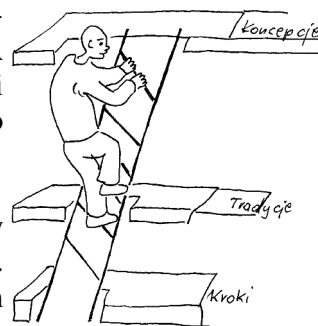
Wtedy w mojej głowie powstała na krótko myśl – „to jednak można, po co mam się wysilać, łązić na mityngi, terapię, przechodzić ciemną drogę zmian. Znosić ten ból, wstyd, zażenowanie?”

Byłam już w AA. I właśnie dowiedziałam się, że przestać pić to potrafi każdy głupek, a mi zaczęło zależeć już nie na przestaniu picia. Mnie zaczęło zależeć **NA NIE WRACANIU DO PICIA.**

Tu zaczęła się moja praca. Najpierw zrozumiałam, że sama nie dam rady. Muszę prosić o pomoc tych, którzy sobie radzą. Że muszą we mnie nastąpić zmiany, by powrotu do picia w moim wykonaniu nie było.

Jak radzić sobie z głodem, jak zmieniać swoje pijackie przyzwyczajenia – przeczytałam i czytam w „Życiu w trzeźwości” i słuchałam na mityngach. Jak mam zmieniać siebie w środku – przeczytałam w „Anonimowych Alkoholikach”, „12x12” i słuchałam na mityngach. Pracuję ze sponsorką przy pomocy tych książek. Nie wyobrażam sobie inaczej.

Ale do mojego zdrowienia potrzebna jest jeszcze Służba i Jedność. O tym przecież tak naprawdę mówi mi Krok 12ty. Nie inaczej. Bo jak mam się zmieniać sama bez niesienia posłania?



12 Tradycja Wspólnoty AA

Dwunasta Tradycja Wspólnoty Anonimowych Alkoholików brzmi: „**Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych tradycji przypominając nam zawsze o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami**”.

„Anonimowość to pokora w działaniu, a jej duchową istotą stanowi poświęcenie” – takie i tego typu wypowiedzi brzmią wspaniale i niewątpliwie mogą robić niesamowite wrażenie podczas mityngów AA, zwłaszcza w obecności nowych członków Wspólnoty płci... przeciwnej.

Warto jednak czasem zadać sobie pytanie, czy dla głoszącego takie prawdy, dla mnie osobiście, coś one faktycznie znaczą, i to tak na co dzień, w praktyce? Bo jeśli nie... Ale tu już powinna działać zasada bezwzględnej uczciwości – przynajmniej wobec samego siebie.

Dwunasta Tradycja Wspólnoty AA (według Meszuga)

„Alkoholik”, „alkoholiczka”... określenia te mają w każdym chyba społeczeństwie ewidentnie pejoratywne znaczenie, a nawet potrafią stać się wyzwiskiem. Alkoholicy mają bez wątpienia wyjątkowo złą opinię i – co może dziwnie brzmieć w ustach alkoholika – moim zdaniem słusznie i zasłużenie.

Między sobą, we własnym gronie i środowisku, możemy nieomalże w nieskończoność udowadniać oraz przekonywać się wzajemnie, jacy to z nas wartościowi, wspaniali ludzie, jak cała reszta świata nie rozumie istoty choroby alkoholowej, jest niedouczone w tym zakresie itp. Pomysły na temat: „co oni powinni dla mnie i wobec mnie jako alkoholika”, uważam za nierealistyczną postawę roszczeniową i zwykłe bujanie w obłokach, bo smutna prawda wygląda tak, że nasze otoczenie nie ocenia ani choroby jako takiej, ani nawet nadużywania alkoholu, co w naszym kręgu kulturowym jest dosyć powszechne, ale nasze zachowanie, postępowanie i relacje z innymi ludźmi, tak w ogóle.

Alkoholicy nie są „źli” z powodu alkoholizmu, ale w związku z kradzieżami, kłamstwami, wyłudzeniami, oszustwami, znęcaniem się nad domownikami – psychicznym, fizycznym, albo i jednym i drugim – gwałtami małżeńskimi, niezdolnością do miłości, egoizmem, egocentryzmem, pozbawianiem rodziny poczucia bezpieczeństwa, środków do życia, szansy na normalne funkcjonowanie, rozwój, itd.

Kiedy wyobrażam sobie konsekwencje ewentualnego przerwania abstynencji, przychodzi mi do głowy wstyd wobec kolegów z AA, upokarzająca wizyta w poradni odwykowej, skrępowanie w związku ze wspomnieniem, bezwartościowo-

wych najwidoczniej, rocznic... no, ewentualnie może jeszcze utrata pracy. Jakoś zupełnie nie myślę o tym, co chyba najważniejsze – o powrocie do zachowań i postaw, które wymieniłem wcześniej. Czyżby roilo mi się, że pomimo powrotu do picia, udałoby mi się w razie czego zachować wysokie standardy moralne, z których obecnie jestem tak dumny?

Wyjątkowo ważnym elementem pokory wydaje mi się świadomość, że od takich właśnie społecznie nieakceptowanych zachowań dzieli mnie tylko jeden kieliszek, a także przyjęcie do wiadomości faktu, że alkoholizm jest chorobą chroniczną – ma, lub może mieć, nawroty.

W zasadzie od samego początku obserwuję, najpierw u siebie, później nie tylko u siebie, tendencję do myślenia o sobie dwubiegunowo (psychologowie nazywają to zdaje się „mechanizmem rozproszonego ja”), czyli: ja pijany – zły, ja trzeźwy – dobry. Uleganie takiej pokusie wydaje mi się wyjątkowo niebezpieczne, gdyż w ten sposób coraz bardziej dystansuję się od swojej przeszłości. Niby nadal na mityngach opowiadam paskudne przypadki z lat uzależnionego picia, ale robię to z daleko mniejszym zaangażowaniem, jakbym opowiadał o kimś innym, albo streszczał film.

Nie sprawia mi przyjemności dopuszczanie do swojej świadomości faktu, że ten pijak, złodziej i oszust, to nadal ja, a nie jakiś inny Meszuga. Jeżeli jednak pójdę tym torem i zacznę widzieć siebie z tamtych czasów jak kogoś innego, albo postrzegać swoją pijaną przeszłość jak zamkniętą raz na zawsze księgę, może zacząć działać stare aowskie powiedzenie: „im dalej ostatniego kieliszka, tym bliżej pierwszego”.

Tak, złodziej, kłamca, oszust... to nadal ja – wystarczy jeden kieliszek, i choćbym został największym guru w AA, to ten fakt pozostanie niezmienny po kres moich dni.

Jako, że alkoholizm jest nieuleczalny, w moim życiu nigdy nie nastąpi taki moment, w którym mógłbym bezpiecznie, dla siebie oraz Wspólnoty AA (przecież nasze wspólne dobro jest najważniejsze!), zacząć realizować swoją wewnętrzną potrzebę ekspiacji, autoreklamy i innych form poprawiania sobie bilansu emocjonalnego na jakimś szerszym forum, w TV lub innych mediach.

Ludowe powiedzenie mówi, że upadek z wysokiego stołka bardziej boli i niewątpliwie jest w tym sporo racji. Ewentualny upadek, zapicie anonimowego alkoholo-



„Nasze korzenie...”

Grupa AA „LICZYDEŁKO”

Założona została 21 kwietnia 1993 roku w mieście Ząbki. Dzieli nas 12 kilometrów od centrum Warszawy. Od 15lat spotykamy się w każdą środę o 18. Wszystkie nasze mityngi są otwarte. Założycielem był alkoholik Bogdan. W grupie założycielskiej znalazł się między innymi Janek zwany „Szampon”, Kazik, Heniek, Mietek, Tadeusz, Marian.

Wówczas w Warszawie było niewiele mityngów, a potrzeby mieszkańców podwarszawskiego miasteczka były równie duże.

Wielkim zwolennikiem powstania grupy w Ząbkach był ksiądz Jan, który pracował w tutejszej parafii. Ks. Jan jeździł na mityngi AA w W-wie i prosił uczestników o założenie Grupy AA w Ząbkach. Dzięki uporowi i szczerzej życzliwości Ks. Jana Grupa powstała i spotykała się w pomieszczeniu przy kościele św. Trójcy w Ząbkach, ul Piłsudskiego 49. Długo zastanawiano się nad nazwą grupy. Kilka mityngów odbyło się bez nazwy. Było wiele wzniosłych propozycji.

Od momentu powstania Grupy na pierwsze mityngi z radością wpadał ksiądz Jan i po cichu wskazując palcem wyliczał ilu alkoholików aktualnie spotyka się i czy stadko się powiększa?

Tym sposobem, założyciele grupy, chcąc upamiętnić przyjaznego księdza, nadali grupie nazwę „Liczydełko”.

Przez wiele lat grupa spotykała się na tyłach kościoła w salce Szkoły Katechetycznej. Nigdy nie było problemu z kluczami czy zaufaniem ze strony hierarchów Kościoła.

Mimo zmieniających się księży Proboszczów, nasze relacje są bardzo poprawne. Co miesiąc opłacamy skromną sumę za wynajem sali. Pozwolono nam zamieścić nasze plakaty w gablotach przy kościelnych i kilka aowskich tekstów w sali spotkań.

Założyciel grupy – Bogdan, przez kilka pierwszych lat wychwytywał Ząbkowiaków na mityngach warszawskich. Tak stało się ze mną. Wstydiłem się uczęszczać w swoim miejscu zamieszkania. „Wyłapał” mnie na Mokotowie w Warszawie. Pierwszą służbę podjąłem właśnie w „LICZYDEŁKU”. W służbach grupy jest ciągła rotacja. Ostatnio przybywają do nas coraz młodszy AA. Cieszy nas to. W ramach posłania chodziliśmy na detoks w pobliskim szpitalu „Drewnica”, adres pewnie znacie? Mityngi odbywają się w oparciu o literaturę aprobowaną przez Konferencję Ogólną służb AA, wydawaną przez BSK AA.

Ostatnio naszym miejscem spotkań jest sala św. Józefa na I piętrze w budynku parafii przy kościele. Grupa liczy około 15 osób. Dawniej obchodziliśmy dość hucznie rocznice naszej trzeźwości, lecz wraz ze zmieniającą się tendencją, zmniejszyliśmy nieco rozmach a nadwyżki z kapelusza przekazujemy na cele Intergrupy „SAWA”. Rocznicę wyznaczamy sobie w najbliższą środę po dacie założenia.

Oczekujemy na wszystkich chętnych w każdą środę.



nywana w ramach służby. Trudnym do wyobrażenia wspomnieniem dzisiejszych weteranów było opowiadanie o ich pierwszych służbach; myciu szklanek (Andrzej), parkin-gowy - (Marek), opowiadali o tym z humorem i bardzo zabawnie.

Felek wspominał też o swoim udziale w tworzeniu się AA w Afganistanie, Ukrainie, Białorusi, Litwie, Rosji.

W początkach AA, mówiących o służbach, nazywano „porąbańcami”. Dziś trochę się ten stosunek do służebnych zmienił.

Wraz z rozwojem Regionu i jednoczesnym postępie technicznym, wkroczyliśmy w nowe media. Jest to Internet. Szczególnie mocno zaangażował się w tę formę informacji Mirek(1,2,3). Z jego inicjatywy rozwinęła się służba dyżurnego on-line przez czat internetowy. Był głównym inicjatorem powstania infolinii AA 0-801 033 242, pierwszej w Polsce testowanej w naszym Regionie. Aby realizować tę formę posłania założono zespół ds. Internetu przy Regionie Warszawa. Z ich inicjatywy zorganizowano kilka ogólnopolskich warsztatów „Jak nieść posłanie przez telefon i Internet”. „Służba dyżurnego” Przez kilkanaście minut Teresa (św) opowiadała nam o swoim udziale w duchowym wsparciu przyjaciół AA. Z wrodzoną skromnością starała się pozostać niezauważona. Wspominała swoje pierwsze konferencje i jak „dostrzegła pieniądze w AA”. Przypomniała nam że *dar życia otrzymany w AA trudno jest przeliczyć na pieniądze*. Potwierdziła nam znaczenie literatury AA i biuletynów w zwrotnych punktach trzeźwości i jak czasem czytanie pomaga jej w pokonaniu słabszego nastroju, czy samotności. Przy pomocy wypowiedzi z biuletynów może być z każdym z nas. Czytuje często MITYNG.

Zawsze po wysłuchaniu lub przeczytaniu wypowiedzi zastanawia się z jak wielkim bólem dzielił się autor. Dziękuję za każde wasze słowo. Dobrze że jesteście. Zakończyła. W trakcie mityngu wspomnieliśmy także, że nadszedł czas na przeorganizowanie naszej Regionalnej Konferencji, na 2 dniową. Być może łączy się to z głębszą reorganizacją struktur Regionu. Dyskusje i konsultacje trwają w zespołach. Na razie nie ma jednoznacznej przegłosowanej formy. Padały jednak wątpliwości prowadzącej Konferencję. Włodek (Wars) opowiadał o wielkich rozterkach, gdy MUSI przerwać wypowiedź mandatariusza ze względu na rygor czasowy. Mówił o powierzchowności omawianych wniosków do konferencji ze względu na ograniczenia czasowe. O sprowadzaniu Konferencji jedynie do części wyborczej. Od niedawna wprowadziliśmy zasadę warsztatów tematycznych podczas Konferencji. Ale i te muszą odbywać się w ekspresowym tempie przy jednodziowym systemie, który aktualnie obowiązuje. Na ostatniej XXX tej Konferencji Regionu Warszawa wysłuchaliśmy doświadczeń Tadeusza F. z Regionu Galicja, gdzie wprowadzono już 2 dniową Konferencję.

Wielu było przed nami, którzy wiele zrobili dla AA. Odeszli. Dzięki nim AA istnieje nadal.

I za to jesteście odpowiedzialni!

Zakończyliśmy część wspominkową, tradycyjnie – modlitwą O Pogodę Ducha.

Notatkę wykonał lechu02 na prośbę nowego sekretarza Regionu Warszawa
BEATY z Pułtuszka

lika, jednego z dziesiątków tysięcy, nie zagrozi Wspólnocie AA właściwie w żaden istotny sposób, a i on sam prędzej pozbiera się po cichutku, w gronie kilku przyjaciół, niż gdyby zwrócone były na niego oczy (i kamery) całego świata. Natomiast złamanie abstynencji Prezesa AA (gdyby taki istniał), albo znanego aktora czy polityka, chwającego się, że jest członkiem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, mogłoby pociągnąć za sobą niepowetowane straty – wielu ludzi straciłoby nadzieję, być może ostatnią, no bo jeżeli TAKI człowiek zapisał, to widocznie całe to AA nie działa i nie jest tak skuteczne, jak opowiadają.

W książce „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” jej autor zwraca uwagę na potrzebę stałego poświęcania przez alkoholików celów osobistych w imię wspólnego dobra. Oczywiście ma rację, jednak żeby nie dopuścić do nieporozumień warto odpowiedzieć sobie na pytanie, o jakie osobiste cele chodzi?

Anonimowi Alkoholicy nie wymagają od swoich członków poświęceń w postaci rezygnacji z awansu na majstra w fabryce obrabiarek. Sugerują natomiast, że lepiej będzie dla wszystkich zainteresowanych, aby alkoholik swoje cele osobiste, np. w postaci potrzeby uznania, zadośćuczynienia, odkupienia win, oczyszczenia, demonstracji zmian postawy i innych takich, realizował bez mieszania w to Wspólnoty AA na forach publicznych i w mediach.

Rozmawiając niedawno na temat słabej i silnej woli, starałem się przekazać, że to nie wola była i jest moim problemem, ale raczej samowola. „Egoizm, egocentryzm, koncentracja na samym sobie” – to przecież ja i to nie tylko w okresie picia. A jeśli tak, to zamiana osobistych, prywatnych zachcianek na posłuszeństwo zasadom służącym wszystkim (większości), może być dla mnie uzdrawiającą nowością.

Przez większą część życia, tego przed uzależnieniem także, funkcjonowałem napędzany i motywowany własnymi zachciankami, wyobrażeniami, pomysłami, rojeniami, ambicjami – i skończyłem na detoksie.

Od kiedy nie piję, wiele razy podczas mityngów AA mówiłem o swojej gotowości i determinacji we wprowadzaniu zmian w swoje życie, myślenie, postępowanie, itd. Czy rzeczywiście gotów jestem zacząć zmieniać swoje ambicje na zasady Wspólnoty, która ratuje mi życie? I żadne tam „daj czas czasowi”! Czy jestem gotów zacząć to robić już dzisiaj, od zaraz?

W aowskim środowisku bardzo często można usłyszeć powiedzenie, czy też sugestię, zgodnie z którą – „najpierw rzeczy najważniejsze”. I tak XII Tradycja Wspólnoty AA po prostu jasno i wyraźnie proponuje mi, sprawdzone w działaniu priorytety, określa właśnie to, co jest najważniejsze, żeby jako alkoholik mógł żyć obok alkoholu, bez alkoholu.

Mesuzge (VII 2008)

Czy mityngi są potrzebne do trzeźwienia?

Wielokrotnie jako terapeuta uzależnień spotykałem się z pytaniem „czy warto chodzić na mityngi AA?” zarówno ze strony rodzin, samych pacjentów jak i niektórych terapeutów.

Z tego co obserwuję wśród samych profesjonalistów stosunek do mityngów jest niejednoznaczny, niektórzy z nich (na szczęście w zdecydowanej mniejszości) prezentują wręcz niechętny stosunek do wspólnoty AA. Myślę, że te postawy i wątpliwości wynikają z nieznamośności idei AA i braku zrozumienia mechanizmu działania Wspólnoty.

Ogromna większość ludzi zajmujących się pomaganiem osobom uzależnionym docenia w pełni ogromną rolę jaką pełni Wspólnota w procesie trzeźwienia. Myślę też, że dla wielu ludzi uzależnionych mających zarówno wątpliwości jak i obawy przed podjęciem leczenia w różnego rodzaju placówkach zajmujących się problemem uzależnienia oferta AA może być bardzo atrakcyjna.

Ja osobiście jestem wielkim fanem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i bardzo zachęcam zarówno swoich pacjentów jak i inne osoby zadające mi to pytanie do korzystania z oferty prezentowanej przez AA - spróbuję wyjaśnić dla-



Po pierwsze – ogromnym atutem dla osób wahających się czy zrobić coś w sprawie swojego picia jest podstawowa zasada Wspólnoty – **zasada anonimowości**.

W każdej innej formie leczenia trzeba ujawnić swoje imię i nazwisko, adres, a trzeba pamiętać, że choroba alkoholowa nadal jest postrzegana jako coś wstydlwego – szczególnie przez ludzi, którzy na nią chorują, a także ich rodziny.

We wspólnocie AA nikt nie pyta o dane personalne, można przedstawić się wymyślonym imieniem czy pseudonimem. Nie trzeba wypełniać ankiet, poddawać się badaniom wystarczy na pierwszym mityngu na który się trafi odpowiedzieć na 2 pytania 1) czy masz problem z piciem? i 2) czy chcesz przestać pić? Odpowiedź twierdząca daje wstęp do wspólnoty i możliwość nieograniczonego udziału w mityngach wszędzie tam gdzie one działają (do wspólnoty przystępuje się tylko raz)

Po drugie – **zasada dobrowolności** – we wspólnocie nie obowiązują listy obecności, każdy przychodzi na spotkania wg własnego uznania i zapotrzebowania, nikt kto został członkiem Wspólnoty nie może z niej zostać wykluczony, tylko

ogólnopolskim ustaleniom nie podporządkowała się Intragrupa „Królewska” z Lublina. Miała do tego prawo. Pozostała niezależna.

W wyniku tych działań i ustaleń, w Warszawie również przyjęto je i w 1993 roku (18 grudnia) powołano Region Warszawa. Początkowo siedziba Regionu mieściła się na ulicy Wileńskiej przy tamtejszym kościele. Jesteśmy wdzięczni władzom kościoła za użyczenie nam lokalizacji. Potem przenieśliśmy się na ulicę Staszica. Kolejną lokalizacją był lokal przy ulicy Berezynskiej i jednocześnie nasz PIK. Potem po wymówieniu przez dawnego właściciela budynku, pozyskaliśmy lokalizację na ulicy Brazylijskiej, przy wielkiej przychylności Gminy Praga Południe. Jesteśmy tam do dziś.

Pierwszym rzecznikiem Regionu Warszawa został Felek (malarz), potem Andrzej (siwy) Potem rzecznikiem był Marek (walizka), w tym czasie Skarbnikiem został Janusz. Dziś księgowy w BSK. Potem rzecznikiem został Włodek (S), potem Piotr ze Wschodu, potem Stanisław ze Wschodu, Zbyszek z Atlasu a teraz jest Andrzej z Rembertowa.

W 1998 roku podjęto uchwałę o utworzeniu w Warszawie Punktu Informacyjno Kontaktowego. Jednak zrealizowano to w późniejszych latach. Zainicjowano pierwsze warsztaty tematyczne „Służba drogą do pokory i odpowiedzialności”. Podjęto się organizacji mityngów informacyjnych na ulicy Nowowiejskiej. Powstały zespoły tematyczne przy Regionie. Podejmowano także zaproszenia do składania tzw: „Świadectw” w czasie mszy. Odstąpiliśmy od tego w miarę rozumienia „anonimowości”. Wspomniano Gargamela, który był pionierem AA w Zakładach Karnych, o pierwszych spotkaniach informacyjnych z pracownikami więzień, kuratorami, lekarzami, duchownymi. (Dziś najbardziej dopracowana struktura AA w Europie jeśli chodzi o niesienie posłania AA w ZK.)

Od 1992 roku towarzyszy nam Biuletyn MITYNG. Do dziś wyszło 137 numerów. Pierwsze numery pisane były na maszynie i potem powielane. Było to główne pismo przynoszące informacje o warszawskim AA. Początkowo wydawano je raz na kwartał a potem co miesiąc. Obok indywidualnych wypowiedzi alkoholików zamieszczamy w nim relację i materiały z odbytych warsztatów w Regionie Warszawa. Mamy nadzieję, że były Wam pomocne przy organizowaniu własnych. Pierwszym redaktorem dzisiejszego MITYNGu był Andrzej (siwy) Pierwotnie cała literatura AA była nie uporządkowana, a raczej nie było jej. Krążyły różne swobodne przekłady i tłumaczenia w formie skryptów, broszur, luźnych notatek w nieautoryzowanej formie. Często różniły się wartością między sobą. Dodatkowo wiele drukarni, wydawnictw terapeutycznych i nie tylko, wprowadzało swoje własne opracowania oznaczając je symbolem AA. Nikt nad tym nie panował. Wprowadziło to chaos i dezorientację wśród AA, odczuwalną do dziś. W tej burzy informacji przyjęliśmy nieświadomie zastępcze symbole AA (wielbłąd) zapominając o trójkącie symbolizującym PODSTAWĘ programu AA JEDNOŚĆ, SŁUŻBA, ZDROWIENIE.

Te wszystkie naleciałości wolniutko zaczęły się usuwać po uzyskaniu legalnych i prawnych licencji na druk literatury przez BSK AA, uzyskanych od GSO w Ameryce. Region Warszawa też miał spory udział w tłumaczeniach i pracach przygotowawczych do pierwszych wydań. Było to bardzo wyczerpująca i wręcz heroiczna praca. Często wyko-



Ożarów 25.10.2008

Obchody 15-lecia powołania Regionu AA Warszawa

AA istnieje w Warszawie od 25 lat, ale struktura Regionu została utworzona 15 lat temu.

Nie pierwszy raz podjęto się organizacji obchodów rocznicy Regionu Warszawa. Była już 10 rocznica zorganizowana na Grochowskiej w budynku Urzędu Dzielnicy. Połączono ją wówczas z mityngiem informacyjnym.

Tym razem zorganizowano ją trochę spontanicznie, ale „jakoś” poszło.

Następny termin za rok 24.10.2009 (sobota) i wówczas będzie można coś poprawić. Termin mamy zarezerwowany i wpisany w kalendarz projektowany przez AA.

Rozpoczęliśmy o 17-00 mityngiem wspominkowym weteranów, współuczestniczących przy zawiązywaniu się struktur Regionu Warszawa. Odmówiliśmy wspólnie deklarację odpowiedzialności – „Jestem odpowiedzialny”. Potem odczytano archiwalny protokół ze spotkania powołującego Region. Zdmuchnęliśmy symbolicznie 15 świeczek na torcie.

O wypowiedzi poproszono byłych rzeczników: Felka z Mokotowa, Andrzeja (siwego), Marka (walizkę), Włodka S. Wypowiadała się również Teresa (św), która też od początku była z nami. Potem odbył się zwykły mityng AA. Na Sali było około 100 osób i w miarę przybliżania się do zabawy tanecznej, frekwencja rosła. Zasada samowystarczalności i wynagrodzenie kapeli muzycznej zmusiło nas do przyjmowania dobrowolnych datków (nie mniej jak 15zł od osoby). A warto było, bo jak się potem okazało grali romantycznie.

Pomysł powołania Regionów powstał po pierwszych Kongresach AA. Funkcjonowała wówczas tak zwana SIÓDEMKA, czyli siedmiu alkoholików o największym stażu trzeźwości (pochodzących z różnych stron Polski), którzy wówczas próbowali wypełniać zadania dzisiejszych powierników. Największą ilością materiałów od światowych służb dysponowały wówczas: Poznań, Kraków, tam gdzie była największa emigracja do USA i Niemiec. Nie było wówczas takich jak dziś struktur. Na kolejne Kongresy przybywała coraz większa liczba mandatariuszy z grup AA z całej Polski. Za każdym razem byli to inni mandatariusze i trudno było o kontynuację rozpoczętych prac na kolejnym Kongresie. Obliczono że przy 500 mandatariuszach, udzielając każdemu tylko 5 minut na wypowiedź, należałoby obradować co najmniej 42 godziny non stop. Ile dziś zajęło by to czasu, gdy mamy ponad 2000 grup?

Tak powstała konieczność na wysyłanie delegatów z Każdego z powstających Regionów, a tym samym zmniejszenie ilości uczestników Kongresu, który potem przyjął formę Konferencji Krajowej AA. Początkowo było to 3 delegatów z każdego regionu, a potem jeden. Wówczas było 49 województw z których powstawał obecny podział Polski. Około 1993 roku podjęto uchwałę że Struktura regionów AA będzie się pokrywać z mapą administracyjną Polski. W 1994 roku na Kongresie w Gorzycach zatwierdzono powołane Biuro Służby Krajowej AA.

Wspomnę tu, że te trudne decyzje podejmowano przy olbrzymich emocjach i różnicach poglądów. Bywały spotkania, gdy kilkanaście razy przerywano obrady modlitwą „O Pogodę Ducha” dla rozładowania napięcia. Dziś możemy powiedzieć że podziałała. Tym

„W praktyce życia codziennego oznacza to, że musimy robić wszystko co możliwe, niezależnie od kłopotów z tym związanych, żeby nie pić”

osoba zainteresowana może sama zrezygnować w obecności we Wspólnocie. Nie ma też przymusu mówienia o sobie, każdy członek mityngu decyduje czy chce zabrać głos, czy nie.

Ta zasada jest ogromnie ważnym argumentem dla ludzi uzależnionych z bardzo aktywnym systemem dumy (często słyszymy od alkoholików „nikt mi nie będzie mówił co mam robić” „nikt mi życia układał nie będzie” „ja najlepiej wiem co mi potrzebne” itd.) – przy tej zasadzie niema z kim walczyć, co skutecznie redukuje opór przed korzystaniem z pomocy. Brak przymusu regularnego udziału w określonym mityngu ułatwia też zadanie tym którzy mają nienormowany czas pracy i mogą dotrzeć na spotkania w różnych porach.

Nie obowiązują też żadne opłaty poza całkowicie dobrowolnymi datkami w dowolnej wysokości, uzależnionej od aktualnych możliwości zainteresowanego (to wbrew pozorom mocny argument dla wielu ludzi - trzeba pamiętać, że sytuacja finansowa znacznej grupy ludzi rozpoczynających trzeźwienie jest tragiczna)

Po trzecie – **program trzeźwienia** (program 12-stu kroków) – Wspólnota AA jako jedyna poza terapią profesjonalną oferuje pomysł na drogę trzeźwienia, a nie tylko ofertę zaprzestania picia.

Każdy alkoholik ma przerwy w picciu, ale niestety po nich najczęściej następuję powrót do picia, choroba rozwija się dalej i szkody narastają. Przyczyną powrotów do picia są najczęściej nieumiejętności społeczne osób uzależnionych i nie załatwione problemy życiowe które wywołują na tyle silne i trudne emocje, że jedynym sposobem na ich przetrzymanie wydaje się picie).

Program 12 kroków daje możliwość wprowadzania takich zmian w życiu które ułatwiają funkcjonowanie w kontaktach społecznych i porządkowanie, a także likwidację zniszczeń (głównie w relacjach z ludźmi) Co za tym idzie – ludzie uzależnieni uzyskują spadek napięcia, zmniejszenie intensywności takich uczuć jak wstyd, czy poczucie winy i są mniej narażeni na niechciane powroty do picia.

Co poza programem oferuje Wspólnota?

Otóż co najmniej kilka niezwykle ważnych spraw

- przede wszystkim – **nowe otoczenie społeczne, kontakty z ludźmi.**

Trzeba pamiętać, że w ogromnej większości ludzie zaczynający trzeźwienie są przeraźliwie osamotnieni. Odstawienie alkoholu powoduje, że zanikają dotychczasowe kontakty z pijącymi oparte na wspólnocie interesów w picciu. Z kolei kontakty z niepijącymi, lub pijącymi umiarkowanie są tak bardzo obciążone wstydem lub poczuciem winy (związane z zachowaniami z okresu picia), że zamiast wsparcia, czy przyjemności są źródłem ogromnych napięć.

Człowiek który przestaje pić unika i pijących i niepijących, pozostaje sam ze swoimi wątpliwościami i nieumiejętnościami, bez pomysłu czym wypełnić wolny czas dotychczas wypełniany alkoholem. I tu oferta wspólnoty jest nie do przebiccia – oferuje ona kontakty bezpieczne, z ludźmi którzy nie są zbyt skorzy do ocen z racji osobistych doświadczeń. Ludźmi wobec których nie trzeba się wstydzić dotychczasowych doświadczeń życiowych, rozumiejących dobrze trudności związane z odstawieniem alkoholu i chętnych do pomocy.

- Mityngi to **forum, na którym można opowiedzieć o swoich radościach i problemach** dostając w zamian doświadczenia i pomysły innych uczestników (nie rady – tych alkoholicy słuchają bardzo niechętnie, a mądrość wynikającą z osobistych przeżyć)

- Wspólnota dostarcza też pozytywnych, możliwych do zaakceptowania **wzorców osobowych** w postaci ludzi dłużej trzeźwiejących. To oni w sposób praktyczny, na własnym przykładzie pokazują, że utrzymanie abstynencji i wprowadzanie pozytywnych zmian w życiu jest możliwe, że nawet bardzo dramatyczny punkt wyjścia do trzeźwienia (tzw „głębokie dno”) nie jest przeszkodą aby nie pić i żyć w sposób satysfakcjonujący

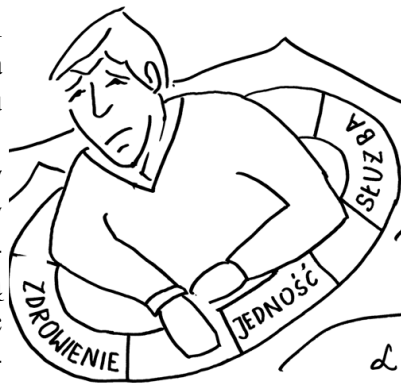
- Ludzie biorący udział w mityngach często mówią o „doładowaniu akumulatorów” czyli wzroście **pozytywnej energii, chęci działania i nadziei** na pozytywne rozwiązanie wielu trudności życiowych

- Wspólnota oferuje też **opiekę** w postaci tzw sponsora – człowieka o dłuższym stażu w trzeźwieniu pomagającego w utrzymaniu abstynencji tym, którzy dopiero zaczynają swoją drogę i miejsce gdzie można się schronić (choćby na 2 godziny) w sytuacji głodu alkoholowego.

- I wiele, wiele więcej – tu bardzo często rodzą się autentyczne przyjaźnie na lata, powstają trwałe, dobre związki, ludzie trzeźwiejący uczą się nowego, wartościowego sposobu życia bez alkoholu, znajdują pomysły na działania będące źródłem radości, nadające sens życiu po odstawieniu butelki.

Reasumując - moim (i nie tylko) zdaniem Wspólnota Anonimowych Alkoholików niesie ze sobą obok wielu niedoskonałości i wypaczeń tak wiele cennych wartości, że odpowiedź może być tylko jedna – Warto brać czynny udział w spotkaniach, poznawać i realizować w życiu program 12-stu kroków aby skuteczniej, szybciej i łatwiej wchodzić w trzeźwe życie bez alkoholu.

SW



Mnóstwo rzeczy dzieje się wokół mnie; każdego dnia, każdej godziny. Dostrzegam to, a czasami nawet wykorzystuję. Dawniej praca po godzinach wiązała się z tym, że zarabiałem na alkohol. Dzisiaj zarabiam w ten sposób spore pieniądze i nie piję. W zasadzie nie wiem jak to się dzieje, ale z pracą układa mi się świetnie. Mam wolny wybór. Pojawiły się nowe perspektywy bo działam zupełnie inaczej niż dawniej.

Widzę zmiany, niby proste, jednak znaczące. Prowadzę samochód. Bez lęku, strachu – a kiedyś, szczególnie w soboty, było to niemożliwe.

Niestety, życie to nie jest sielanka. Dobija mnie ilość przychodzących rachunków. Jeszcze nie potrafię pogodnie przyjmować przeciwności losu, raczej niepotrzebnie roztrząsam sprawy, aż do bólu głowy. Bywa, że sięgam do programu HALT, często idę na mityng. Próbuję stosować te zasady, mimo że jeszcze nie widzę w tym celu.

Kłopoty traktuję jak kłody rzucone pod nogi. To Bóg sprawdza co czynię, czy korzystam z szansy, którą mi dał. Staram się pomodlić i pomyśleć o tym, by jutrzejszy dzień był lepszy, spokojniejszy. Te prośby często skutkują.

Terapia, na którą uczęszczam, jakoś zbytnio mi nie pomaga. Jednak kilka rzeczy zrozumiałem. Na przykład głód alkoholowy, który był u mnie bardzo duży, teraz osłabł. Atakował najczęściej w piątki i trwał do niedzieli; i tak co tydzień. Aż nastąpiła niespodzianka. Głód skończył się gdzieś dwa tygodnie temu. Mimo to trudno mi jeszcze zapanować nad emocjami. Weekendy upływają teraz dużo milej. Robię przyjemności sobie i całej rodzinie.

Ogrom spraw, które się zdarzyły od czasu kiedy nie piję zaskakuje. – Zaczęłem biegać, schudłem, z twarzy i rąk schodzi opuchlizna. Ustały bóle głowy, ciśnienie wraca do normy. Fizycznie czuję się dobrze. Żeby tak jeszcze było z psychiką! Zaczęłem dostrzegać daty, już pamiętam kiedy komu złożyć życzenia. Tym razem jednak nie chodzi o to aby się wyrwać z domu by pić alkohol.

Lepiej mi, gdy jestem trzeźwy, choć bywają trudne chwile. Kiedyś myślałem właściwie tylko o alkoholu a teraz mam marzenia. Wróciłem do zajęć, które dawniej sprawiały mi przyjemność.

Okres picia nie pozwalał na pozytywne zdarzenia. Po miesiącu trzeźwości udałem się na pielgrzymkę. Choć początkowo traktowałem ją jako przygodę to dzisiaj myślę bardziej sensownie. Miałem tam kilka fajnych przeżyć, które zapamiętam na długo.

Dochodzi właśnie trzeci miesiąc trzeźwości, a tyle się wydarzyło. Co będzie za rok? – Zobaczymy. Życie samo przynosi radości i smutki, ale przeżywane trzeźwo mają inną jakość. Radość jest pełniejsza a smutek dzielony z przyjacielem daleko lżejszy. Bez alkoholu łatwiej wychodzić z opresji. To cieszy.

Próby samotnego zaprzestania picia nie spełniały się. Teraz wiem, jak ważna jest pomoc drugiej osoby. Mam twardy charakter. Byłem sportowcem a sporty wyczynowe to nie przelewki.

Alkohol zabrał mi zdrowie, ambicje, marzenia, wiarę w siebie i nade wszystko chęć do życia. Dziś, po tak krótkim okresie abstynencji, życie wraca do mnie.

Boże!!! Jaki piękny ten dzień.

Bartek alkoholik, Warszawa 22 X 2008 r.

wnuczka z przedszkola. A wieczorem zrobię obrachunek, będę współczuła całemu, zolałemu światu a siebie uznam za nieudacznicę życiową i już. Pragnę zakończyć moje obrachunki optymistycznie, spróbuję!

Dziś wieczorem pogodzę się z tym, co mi przyniósł ten dzień. Bóg czuwa nade mną i według Swojej woli przemieni kiedyś moje życie.

Pozdrawia rozżalona Stenia AA, Rembertów 15.09.2008 r.

**Modlę się, abym nie dbał zbytnio o osąd i ocenę świata.
Modlę się, abym w swoich wyborach kierował się własnymi normami i wartościami.**



Nazywam się Inka. Jestem alkoholiczką.

Myszę sobie, że kiedyś byłam jak kameleon. Swobodnie zmieniałam poglądy w zależności od otoczenia. "Zmieniałam poglądy"? - ja ich chyba nie miałam.

Bardzo surowo potrafiłam oceniać ludzi, którzy mi nie pasowali. Wtedy byłam zasadnicza. 10 przykazań - owszem. "Odpowiednie" pochodzenie, wychowanie, zachowanie - owszem. Właściwe ustawienie polityczne - owszem. I co tam jeszcze było na podorędziu.

Ale mnie to wszystko nie dotyczyło. Nawet nie miałam świadomości, że mogłabym też stosować się do reguł społecznych. W moim przypadku ważne było jedno kryterium: czy coś się wydało, czy nie. Jeśli nie, to wszystko w porządku.

Okazało się jednak, że sumienia nie przepiłam. Siedziało sobie gdzieś cichutko i tylko zbierało, zbierało, zbierało... Długo jeszcze na terapii nie umiałam się w tym połapać. Dlaczego jest mi źle, skoro zrobiłam coś, co mi się opłaciło, a w dodatku czuję się bezpiecznie (nikt się nie połapał). Moja wrażliwość rosła, czułam rosnącą gulę w żołądku, aż mnie od tego brzuch bolał.

Aż dotarło do mnie, że moje sumienie mieszka u mnie właśnie w brzuchu. I daje znać, kiedy mu coś nie pasuje. Zrobiłam sobie generalny remanent wartości, ustawiłam w odpowiedniej kolejności - i zaczęłam się tego trzymać. Na tym fundamencie rozpoczęłam odbudowę poczucia własnej wartości: "jestem w porządku". Jakoś wolniutko idzie do przodu, jest coraz lepiej.

A co z myśleniem pozytywnym i konstruktywnym? Staram się. Nauczyłam się ważnej zasady: że jeśli coś spieprzę, albo napotykam na trudności - to nie wstydę się pytać innych, naprawiać tego, co popsulałam i próbować dalej.

Wszystko to, co opisuję, brzmi może łatwo i prosto. W rzeczywistości ciągle się potykam, ciągle prostuję. Cieszę się jednak, że z pogubienia i chaosu wychodzę na prostą, bo mam dość jasno wytyczoną drogę.

Jaki piękny ten dzień

Mam 30 lat. Nie piję od trzech miesięcy. Wróciłem właśnie z biegania. Nie drży mi ciało, serce nie kołaczy. Nie przeżywam żadnego lęku. Zaczęłam normalnie żyć. Przestałem myśleć o tym, co jutro wypić albo czy uda się skombinować nową butelkę?

Przełamałem lęk przed niesieniem posłania

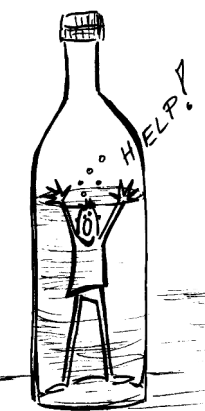
Zaczęłam trzeźwieć dwa lata temu pod koniec listopada. Z pierwszych mityngów niewiele pamiętam poza atmosferą, poczuciem ulgi i bezpieczeństwa, które ogarniało mnie w sali. Potem ta chwila ulgi kończyła się i znów znajdowałem się we wrogim świecie, ale jakoś umocniony. Zupełnie jakby otoczono mnie jakąś niewidzialną tarczą. To jej działanie przekonało mnie do AA. Mityngi zaczęły ciągnąć mnie jak magnes, lubiłem rozmawiać i przebywać z ludźmi poznanymi w AA, chciałem nabrać ich spokoju, dystansu do rzeczywistości, ciepła, pogody ducha.

Gdy zaczynałem, niewiele do mnie docierało o Kroku 11, czy 12. Zaczęłam wsłuchiwać się w kroki dopiero od stycznia i bardzo mi to odpowiadało, bo 1, 2 i 3 Krok były jakby w sam raz dla mnie.

Na terapii dowiedziałem się o niesieniu posłania i ostrzeżono mnie, żebym na razie się za to nie zabierał. To tam poznałem znaczenia słowa dwukrok, czyli łapanie się za niesienie posłania, gdy nie mam jeszcze w pełni przerobionego Kroku 1. Nie groziło mi to. Niesienie posłania dla mnie - niepijącego od kilku tygodni - wydawało się zupełnie absurdalne. Postanowiłem sobie, że przez pierwszy rok w ogóle nie będę się tym zajmował, ani o tym myślał. Wręcz wbiłem sobie w głowę, że może to być dla mnie zabójcze, szkodliwe.

Przełomem była sytuacja, gdy ktoś poprosił mnie, żeby zawieźć nowicjusza na mityng. Miałem wtedy może ze trzy, cztery miesiące abstynencji. Najpierw odmówiłem, ale ktoś powiedział mi, że nie ma innych chętnych i dodał: zobaczysz jak dobrze się potem poczujesz. Zrobiłem tak, trochę ze złością na samego siebie, że nie okazałem się dość asertywny. Nie doznałem olśnienia, ani nie pękłem z poczucia dumy, ale odkryłem, że nawet ja - także zupełny nowicjusz w AA - mogę być komuś pomocny na swoją miarę. Tym kimś była starsza ode mnie osoba, która właśnie wyszła z terapii pod Warszawą - żeby nikt z bliskich i znajomych się nie dowiedział - i chyba miała jeszcze większy strach niż ja kiedyś przed pójściem na mityng na mieście i otwarte przyznanie się do choroby. Okazało się, że moje doświadczenie sprzed kilku miesięcy jest dla niej bardzo pomocne, dodaje otuchy. Potem często się o tym przekonywałem, gdy na mityngi trafiali nowi, a ja miałem pięć miesięcy, pół roku, rok, itd.

Dość szybko - bo jeszcze przed upływem roku - podjąłem pierwsze służby w AA. Poszedłem na dyżur do PIK, a tam dzięki innym alkoholikom zobaczyłem w praktyce jak wygląda niesienie posłania. Wcześniej miałem stereotyp, że to cho-



dzenie na detoks, do izby wytrzeźwień, na Centralny, do noclegowni i szukanie tam chętnych do AA. Na to na pewno nie byłem gotowy. Ale posiedzieć w miłym miejscu przy telefonie i udzielić prostej informacji - czemu nie. I tak się zaczęło. Po dwóch, trzech dyżurach z innymi sam odebrałem pierwszy telefon, potem byłem na dyżurze, który spędziłem w pojedynkę i jakoś sobie dałem radę. Rzeczywiście - satysfakcja była ogromna. Mogę być komuś potrzebny aż przez 5 godzin. Nawet ja, taki nieopierzony żółtodziób, który jeszcze niedawno był na dnie.

Dzisiaj nie wstydzę się podejść do nowych, mówię im o sobie, zabieram głos, gdy są na pierwszym mityngu, staram się dodać otuchy w przerwie. Wiem, ile dla mnie znaczyły takie gesty, gdy zaczynałem. Jeden uśmiech, ciepłe słowo, wyciągnięta ręka, rzucone w przelocie „Dobrze, że jesteś” czy kubek z gorącą herbatą mogą zmienić czyjeś życie. Tak było ze mną, bo przychodząc do AA, nie planowałem, że zostanę tu na dłużej. Ale spodobało mi się...

Niosę posłanie na swoją miarę alkoholika z niezbyt dużym stażem. Niedawno odezwał się kolega z czasów picia, który wyładował na detoksie. Od kilku tygodni chodzi na mityngi. Opowiadam mu o sobie, poświęcam mu czas, mówię co czułem kiedyś i czuję dzisiaj, co się przez te dwa lata zmieniło w moim życiu. Reszta zależy od niego, ale czuję, że robię swoje. Znajomi w pracy wiedzą, że można się do mnie zwrócić w razie potrzeby, by zapytać się co zrobić ze sobą albo z kimś bliskim.

Tak dzisiaj pojmuję niesienie posłania. Może kiedyś będzie mnie stać na jeszcze więcej. No i zacząłem pisać do „Mityngu”. Żadne mądrości. Po prostu to, co czuję, co było i jest moim doświadczeniem. Może komuś się przyda. Marcin AA



„Nie jest tchórzostwem korzystać z pomocy przy wydobywaniu się z alkoholizmu, tak samo, jak nie jest tchórzostwem posługiwanie się kulą, gdy ma się złamaną nogę”

LISTY DO REDAKCJI

Prowadzę nadal obrachunek moralny codziennie



Mam wiele lat trzeźwości. Żyję – staram się żyć po aowsku. Wczoraj rozmyślałam, jaki jest ten mój rachunek dzisiejszy. Dzień, jak co dzień. Szary, pełen pracy i służby rodzinie. Nadal nie godzę się z uzależnieniem od nikotyny. Nie ruszam się z pierwszego kroku – z bezsilności. Nic nie robię, nie mam mocy, aby się podźwignąć i rzucić ten nałóg. Moi przyjaciele z AA wszyscy rzucili palenie, tylko ja pozostałam jak samotny rozbitek na wyspie.

Drugi punkt rachunku, to uzalanie się nad zamknięciem w domu. Wszyscy opowiadają jak pięknie spędzili urlop a ja od dziesięciu lat nigdzie nie wyjechałam.

Trzeci - żal do samej siebie, że coraz gorzej, niesmacznie gotuję.

Czwarty – ciągle choruję i nie pomaga żadne pocieszenie mnie, że będzie lepiej.

Piąty – żyję w ciągłym strachu, stoję nad przepaścią własnej bezsilności, znoszenia groźby, przemocy z zewnątrz (nie z mojej winy).

Więc tyle pracy nad sobą, opieki nad córkami i wnukami, daje odwrotne rezultaty.

Pytam: Jak długo muszę się godzić z tym, czego zmienić nie mogę? Nie chcę porównywać się z innymi. I tak jestem zgorzkniała. W ostatnim 4/08 „Zdroju” napisała Ola, iż ma 44 lata i czuje się staro. A ja mam 64 lata i czuję się na 94 lat. Dziękuję Ci gorąco Olu, że uzmysłowiłaś mi, że mam prawo czuć się stara. Gdy miałam 44 lata piłam i upodlałam się. Cały świat był przeciwko mnie. Teraz nie dopuszczam myśli o picciu, nie ma w moim domu żadnych przyjęć, więc jestem w rodzinie uważana za Kaczkę Dziwaczkę.

Pragnę być wolna od lęku i cierpienia. Pragnę być cierpliwa, ale ostatnio jestem bardzo wybuchowa. Brakuje mi na opłaty. Męczy bezsenność, czarnowidztwo i stały lęk o nawrócenie dorastającego wnuczka. Tak wygląda moje trzeźwienie. Czytam literaturę, czasami uczęszczam na mityngi, rozmawiam z przyjaciółmi.

Obrachunek: „Oni sobie radzą – ja nie radzę sobie.” Taki jest mój bieżący rachunek. Oczywiście – porównywałam się z innymi. Modlę się – dziękuję za każdy trzeźwy dzień, proszę i proszę o stabilizację życia w moim domu. A jest coraz trudniej.

Cieszę się przyrodą, chodzę do lasu z tym małym wnuczkiem. Zbieramy żółędzie, jarzębinę, pouczam, że nie wolno zaśmiecać lasu. Wracamy, wchodzę na podwórko i już mam złe emocje. Już wiem, że córka wróci zmęczona, zdenerwowana – jak to córka współzależniona. Już wiem, że mąż się będzie czepiał. Już wiem, że do starszego wnuka nie dotrą żadne prośby. A przyroda???

To jesień, zima, przytłaczająca, spadające liście sypią mi się na garb codziennych problemów.

Nie potrafię się cieszyć i nic nie mogę na to poradzić. Jedyną radość z tego, że nie piję, że nie piją moje „Gwiazdeczki” – córki. To za mało. I tak będzie do wiosny. A ja mam żyć dniem dzisiejszym. A dzisiaj: odprowadziłam wnuczka do przedszkola. Z drugim się męczę, nie daję się naginać do jego wybujałych potrzeb. Przypaliłam grzyby, smażę drugie. Poczytałam literaturę, którą przekazał mi kochany Piotruś- przez córeczkę. Dziękuję Piotrowi. Teraz idę odebrać



Mamy dla Ciebie dobry pomysł na zbliżające się dni.

Jeśli z jakichś powodów nie będziesz mógł spotkać się na mityngu z przyjaciółmi, a znajdziesz chwilę czasu między karpiem a fajerwerkami - napisz do biuletynu MITYNG! Podziel się swoją radością z trzeźwienia.

Jeśli więc znalazłeś chwilę czasu i czytasz MITYNG to cieszymy się razem z Tobą. A jeśli masz ochotę pisać do nas - nie zwlekaj! Wyślij na redakcja@mityng.net albo mityng@op.pl lub dostarcz tekst osobiście, albo też wyślij go na adres PIK, Brazylijska 10, 03-946 Warszawa, z dopiskiem MITYNG



Anonimowość? Czym jest dla mnie?

Czasami jest tak, że w mojej wciąż bardzo chorej głowie pojawiają się "stop klatki" z różnymi myślami.

Dziś rano usłyszałam w sobie kolejny raz takie zdanie: "Codziennie zrób coś dla kogoś dobrego i nie mów o tym NIKOMU." Skąd taka myśl? A może to Tradycja XII ją obudziła? Chyba tak. Przecież to właśnie tak rozumiana przeze mnie anonimowość pozwala mi na ćwiczenia z pokory, nie szukania poklasku, anonimowe realizowanie V Tradycji i 12 Kroku na przykład na dyżurze w PIK. Ponieważ

wiele frajdy sprawiają mi rzeczy, które robię dla Wspólnoty i pojedynczego alkoholika wciąż cierpiącego, to pozwolicie, że na tym wymienianie zakończę – nie chcę sobie popsuć poczucia bycia **użyteczną anonimowo**. Bo właśnie brak fanfar i oklasków przy pełnieniu służby sprawia mi najwięcej satysfakcji. Przewrotne? Nie. Wg mnie bardzo przydatne w moim w zdrowieniu. Stopuje moje gwiazdorskie zapędy. Nie pozwala mi na realizowanie własnych ambicji i odgania myśli, że służby w AA dają mi możliwość robienia jakiejś tam kariery. Chcę wrócić na mojej grupie do mycia szklanek - jeśli oczywiście sumienie grupy mi na to pozwoli. Potrzebuję pokory do swojego trzeźwienia a ten sposób dla mnie jest najbardziej skuteczny.

Jest jeszcze wg mnie coś ważnego w tej Tradycji. Dziś identyfikuję się ze swoją chorobą. Jako pojedyncza alkoholiczka bez oporów mówię o swojej chorobie ze swoimi przyjaciółmi z poza AA – a przecież znają mój adres, nazwisko. Kiedy jest taka potrzeba, bez oporów podaję swoje dane przy okazji różnych sytuacji w AA. Wiem, że jest taka potrzeba np. przy niesieniu pośłania do ZK i bycia tam na mityngu. Czasami muszę podać swoje dane personalne meldując się w hotelu przy okazji zlotu radości czy wyjazdowych warsztatów. Wtedy jest to moja decyzja – to też jest super ważne dla mnie – ja decyduję o tym komu, kiedy i po co ujawniam więcej danych o sobie.

Gdy jestem na mityngu, warsztatach, w służbie przedstawiam się swoim imieniem – nie pseudonimem. Ja tak mam. Mówię o sobie, swoim doświadczeniu, swoich myślach i swoim rozumowaniu i realizacji Programu. Wraz z tym jak się zmieniam, odkrywam też i zmiany w sobie dotyczące najczęściej mojego rozwoju. I nie zawsze jestem z siebie dumna. Nie zawsze moje rozumienie wczorajsze jest w mojej ocenie dobre. Często muszę przyznawać się – zrobiłam błąd. I robię to szczerze, bo dla mnie uczciwość, to też umiejętność przyznania się do błędów w myśleniu, działaniu.

Tak jest, bo czuję się bezpiecznie w salce mityngowej czy warsztatowej. I nie chciałabym, aby to, co tam powiedziałam, było przenoszone w „kulary” lub do innych sal i podpisywane moim imieniem bez możliwości autoryzacji czy co gorsza dyskutowane, krytykowane, wyśmiewane. I Tradycja XII też powinna mnie przed tym chronić. To tyle - chciałam z Wami się tym podzielić, bo jesteście dla mnie ważni. Gosiali



„Oczekiwania i obawy uczestników 2-dniowej Konferencji Regionalnej”

Warsztat nr 2

Udział w warsztacie wzięło 34 osoby, w tym zaproszony gość - były delegat narodowy Tadeusz z Regionu „Galicja”, powiernik naszego Regionu Małgorzata oraz byli rzecznicy Regionu Warszawa - Andrzej „Siwy”, Marek „Walizka”, Włodek S. i Zbyszek z Siedlec.

Na początku spotkania głos zabrał Tadeusz i przedstawił jak w obecnej chwili wygląda przebieg Konferencji Regionu „Galicja”. Opowiedział obszernie o celach Konferencji, jej przebiegu, ewentualnych problemach technicznych, a także o atmosferze na niej i korzyściach wynikających z takiego 2-dniowego systemu obrad.

Z wypowiedzi wynikało, że Region „Galicja” duży nacisk kładzie na sprawozdawczość a wystąpienia poszczególnych służb dotyczą jedynie pytań, które uczestnikom nasuną się podczas czytania sprawozdań. Inną specyfiką Konferencji Regionu „Galicja” jest fakt uczestnictwa w niej jedynie delegatów z poszczególnych Intergrup, przy czym „silniejsze i bogatsze” kolejno sponsorują przyjazd delegatów Intergrupy najmniej zasobnej. Nie biorą w niej udziału wszyscy mandatariusze Grup, co powoduje lepszą sprawność organizacyjną. Opowiedział też, że zanim rozpoczęli przygotowania do systemu 2-dniowych Konferencji, najpierw postawili sobie cel: mieć taką samą Konferencję jak Konferencja Światowa. Zaczęli zatem od przygotowania projektu co chcieliby zmienić, aby osiągnąć zamierzony cel.

Na tym zakończyła się część wstępna, po której zabierali kolejno głos uczestnicy warsztatów. Zadawali Tadeuszowi szereg pytań i wyrażali własne opinie, które wahały się od wątpliwości po nadzieję. W trakcie wymiany opinii zarysowały się dwie koncepcje: jedna z nich postulowała całkowitą zmianę obecnego systemu a druga zachowanie go z pewnymi modyfikacjami. W przypadku obu koncepcji wysuwano także wiele różnych wariantów, często nawzajem się wykluczających. W tym czasie Tadeusz musiał opuścić już warsztat, aby zdążyć na pociąg do Krakowa. Zanim to jednak nastąpiło zadano mu szereg pytań:

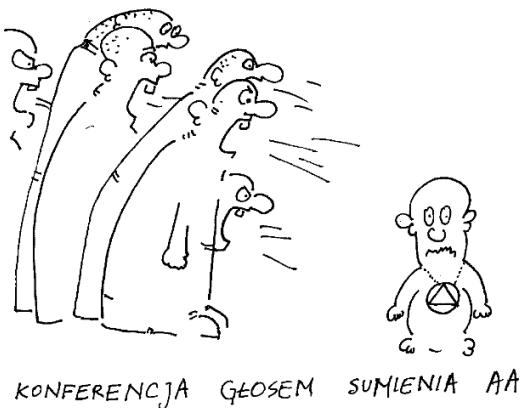
1. Czy nie było oponentów pomysłu na 2-dniową Konferencję?
2. Czy zawsze uczestnikami byli delegaci, czy kiedyś również mandatariusze?
3. Jak wygląda sprawa wyżywienia?
4. Kto załatwia sprawy organizacyjne?
5. Jak długo trwa kadencja delegata?
6. Czy raporty z Konferencji docierają do wszystkich Grup?
7. Czy Region „Galicja” ma zespoły regionalne?

8. Co z mandatariuszami, którzy nie są delegatami a przyjadą na Konferencję?

9. Czy Region „Galicja” nie miał obawy, że wprowadzając delegatów w miejsce mandatariuszy może podzielić Wspólnotę?

Na wszystkie te pytania Tadeusz odpowiedział obszernie, stwierdzając przede wszystkim, że sprawne przeprowadzenie takiej Konferencji możliwe jest pod warunkiem obdarzenia zaufaniem odpowiednich służb. Pozostawił przykładowe materiały dla mandatariuszy uczestniczących w Konferencji Regionu „Galicja”. Warsztatowicze podziękowali mu za przekazanie mnóstwa zasad oraz szczegółów technicznych.

Potem dyskusja rozgorzała na całego. Szczególną uwagę zwróciły dwie wypowiedzi. W obu przypadkach zabierający głos byli rzecznikami dwóch różnych koncepcji. Za pierwszą koncepcją przemawiała Małgosia powiernik naszego Regionu, która bardzo optowała za poszerzeniem czasowym trwania Konferencji. Argumentowała to w taki sposób, że dwa lub trzy dni spędzone przez delegatów z dala od



Warszawy i trosk dnia codziennego spowoduje zmianę nastawienia uczestników oraz całkowite skupienie się na pracy. Dłuższy czas pozwoli także na lepsze zapoznanie się z kandydatami do służb, co zaowocuje bardziej odpowiedzialnymi wyborami. Brak pośpiechu na Konferencji powoduje obniżenie się poziomu emocji, zmniejszenie ilości konfliktów i spornych kwestii, a co za tym idzie bardzo pozytywnie wpływa na jedność naszej Wspólnoty. Dzięki temu nowemu sposobowi Służby przygotowane będą na piśmie do omawianych tematów. Skróci to czas wypowiedzi i pozwoli na dłuższe warsztaty i spotkania w grupach tematycznych. Poparł ją Marek „Walizka”, który twierdził, że takie kuluarowe spotkania bardzo zmieniają atmosferę i nastawiają do siebie przyjaźnie uczestników Konferencji, z których część nie zna się zbyt dobrze. Z wypowiedzi innych zwolenników takiej Konferencji przebijały jednak wątpliwości czy powinni w niej uczestniczyć tylko delegaci czy raczej mandatariusze wszystkich chętnych Grup. Na zastrzeżenia natury finansowej padły stwierdzenia, że przecież każda Grupa, aby wysłać swojego delegata może zbierać na to pieniądze przez dłuższy czas, a w zamian żądać od niego dłuższych i precyzyjniejszych relacji z życia Wspólnoty.

Przeciwnikiem pierwszej koncepcji był Andrzej „Siwy” były rzecznik Regionu Warszawa. Podzielił się on swoimi doświadczeniami z kilkuletniego pobytu w USA i kontaktów z polskojęzycznymi grupami w Nowym Jorku. Bardzo podobały mu się struktury, które tam zastał a w ramach których działali mandatariusze. Opowiedział również jak pozytywnie zaskoczyła go różnica świadomości AA-owskiej w Polsce przed wyjazdu i po powrocie. Znaczny wzrost tej świadomości złożył na karb uczestnictwa mandatariuszy w Konferencjach Regionalnych a także w pracach zespołów regionalnych. Postulował zatem, aby nic nie zmieniać w sposobie przeprowadzania Konferencji i pracy Regionu, a jedynie usprawnić i polepszyć jakościowo te działania, angażując w nie maksymalnie wielu alkoholików. Następnie zabierali jeszcze głos inni uczestnicy warsztatu. I tak: Witek rzecznik Intergrupy „Atlas” stwierdził, że jego Intergrupa odrzuciła już raz taki pomysł 2-dniowej Konferencji, ale wynikało to przede wszystkim z braku wiedzy na ten temat. Gdyby przedstawiono im problem w taki sposób jak na tym warsztacie, być może mandatariusze z jego Intergrupy zagłosowaliby inaczej.

Tomek skarbnik Regionu wyraził wątpliwości organizacyjne i finansowe. Z kolei Zbyszek był rzecznik Regionu, postulował za likwidacją zespołów twierdząc, że to co jest robione na zespołach może być robione przez poszczególne Intergrupy. Robert mandatariusz z dwumiesięcznym stażem, będący po raz pierwszy na Konferencji stwierdził, że według niego prawdziwa Konferencja odbywa się w czasie warsztatów, a dla niego jako alkoholika ważne jest wyciszenie się na Konferencji. Włodek, przewodniczący Zespołu Organizacyjnego, powołując się na przykład Intergrupy z Siedlec zaapelował do wszystkich tych, którym leży na sercu dobro Wspólnoty, żeby zacząć od sprawy podstawowej, czyli od zmiany nastawienia mandatariuszy Regionu Warszawa do samej Konferencji. Do tej pory większość z nich podchodzi do tego jak do przykrego obowiązku i trzeba to zmienić na świadomość pracy na rzecz Wspólnoty, a co za tym idzie na pracę nad własną trzeźwością w grupie przyjaciół na Konferencji. Całą dyskusję podsumował Lechu, który stwierdził, że jeśli coś (w tym wypadku 2-dniowa Konferencja) nie budzi powszechnego przekonania, to warto z takim czymś poczekać, przedyskutowywać i pracować nad tym aż do skutku.

Do zabrania głosu było jeszcze bardzo dużo chętnych, ale wobec braku czasu nie mieli możliwości się wypowiedzieć. Ustalono zatem, że temat 2-dniowej Konferencji wymaga jeszcze wielu warsztatów, bardzo dużo pracy i dyskusji.

Na tym zakończono warsztat modlitwą o „Pogodę Ducha”.

przygotował

Przewodniczący Zespołu Organizacyjnego Włodek