

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: angli@aa.org.pl, zamówienia na literaturę AA: angli-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, następne w marcu
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 1/139/2009

Ukazuje się od października 1992

Styczeń

Temat wiodący: **Bezsilność fundamentem trzeźwości**

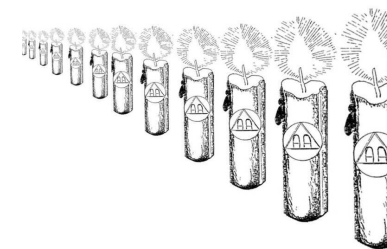
A za miesiąc: **Krok drugi. Ufność**

Drodzy Przyjaciele!

Rozpoczyna się nowy rok – to dobra okazja do życzeń. Zatem wszystkiego najlepszego! To również dobra okazja do zrobienia czegoś nowego. Można na przykład, w wyniku pracy nad Programem 12 kroków AA, napisać do biuletynu MITYNG.

Przedstawiamy propozycje tematów MITYNGU na najbliższy rok:

Luty	Krok drugi. Ufność
Marzec	Krok trzeci. Gotowość
Kwiecień	Krok czwarty. Uczciwość
Maj	Krok piąty. Otwartość
Czerwiec	Krok szósty. Dojrzałość
Lipiec	Krok siódmy. Pokora
Sierpień	Krok ósmy. Koniec odosobnienia
Wrzesień	Krok dziewiąty. Dobro innych
Październik	Krok dziesiąty. Równowaga dzień po dniu
Listopad	Krok jedenasty. Prośby i wyrażanie wdzięczności
Grudzień	Krok dwunasty. Pogoda ducha
Styczeń 2010	Krok pierwszy. Bezwarunkowa kapitulacja



Naszym celem jest wszakże trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu. Mamy nadzieję, że zechcecie podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Oczekujemy również wypowiedzi dotyczących stosowania Tradycji AA. A także wszelkich spraw ważnych dla zachowania trzeźwości i dzielenia się nią. Zachęcamy również do wzbogacania swoich myśli rysunkami.

Dla ułatwienia dodamy, że nie musi to być od razu kilometrowa spikerka czy epepeja ku czci AA. Ot, zwykła wypowiedź mityngowa, doświadczeniem i sercem dyktowana. .

Redakcja MITYNGU

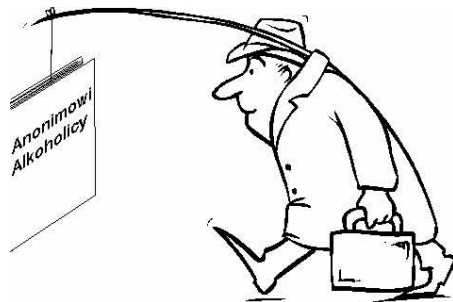
P.S. Aby wypowiedź mogła być wykorzystana w danym miesiącu, musi dotrzeć do redakcji najpóźniej w połowie miesiąca poprzedniego. Materiały można przekazywać w drugi czwartek miesiąca, do Zespołu literatury, godz. 18-20, w PIK-u, ul. Brazylijska 10 lub e-mail:

redakcja@mityng.net albo mityng@op.pl

Można też zostawić w PIK-u w kopercie z dopiskiem MITYNG.

Spis treści:

- Str. 1 *Tematy na najbliższy rok*
 Str. 3 *Mój rozwój zawdzięczam służbie*
 Str.3 *Pierwszy krok zrobiłem za wschodnią...*
 Str.6 *Nigdy się nie poddaj*
 Str.10 *Wykaz dat powstania grup z Archiwum*
 Str. 11 *Warsztaty - Sponsorowanie, Anin'98*
 Str. 14 *Listy do redakcji - Bezsilna ...*
 Str. 15 *Warsztaty -I intergrupa*
 Str. 18 *Sprawozdanie Zespołu Literatury*
 Str. 19 *List z za krat*
 Str. 22 *Nasze Korzenie „Ateńska” „Strzałka” „W drodze”*
 Str. 23 *AA - analiza krytyczna...*



Aktualności

Zespół ds. Literatury serdecznie zaprasza na warsztaty. Wszystkich zainteresowanych serdecznie zapraszamy do PIK-u, przy ul. Brazylijskiej 10 w Warszawie, dnia 10 stycznia 2009r. godz. 15:00 (sobota).

Punkty zaopatrzenia w literaturę AA

1. Region, Pr. Płd. ul. Brazylijska 10, poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek, od godz. 16:00
2. Inter-MOKOTÓW, M ul. Dereniowa 12, ostatni pon, godz. 19⁰⁰ - 21⁰⁰.
3. Inter-PÓŁNOC, W ul. Karolkowa 49, czwartek, godz. 16⁰⁰ - 18⁰⁰.
4. Inter-SAWA, Pr. Płn. ul. Wileńska 69, środa, godz. 16⁰⁰ - 18⁰⁰.
5. Gr. AA WISŁA, Ś ul. Nowowiejska 27, środa, godz. 18⁰⁰ - 19⁰⁰.
6. Inter-NAREW, Ostrołęka, ul. Goworowska 8a, pon, godz. 18⁰⁰ - 21⁰⁰.

Dyżury telefoniczne w PIK tel. 022/ 616 - 05 - 68 Infolinia AA: 0 - 801 033 242

SAWA

06.01 - Szczepan i Poranek
 13.01 - Mazowiecka
 20.01 - Auxylium i Przemienienie
 27.01 - Kontakt i Wiśniewo

WARS

07.01 - Piast
 14.01 - Wolność
 21.01 - Oaza
 28.01 - Walenty



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

„*Jednym z warunków pożytecznego życia jest zdolność do wzajemnych ustępstw, czyli umiejętność pogodnego zawierania kompromisów*”

dni. Koleżanka wołała mnie nawet, żebym pomógł w tej rozmowie, może jakoś ratował sytuację, przekonywał Zenka, który wątpliwości i pytań miał zdaje się o wiele więcej. Nie podszedłem. Stchórzyłem.

Bo i co ja miałem mu do powiedzenia? Że moja grupa na każdym mityngu czyta Preambułę AA, czyta Tradycje (stanowiące fundament prawidłowego funkcjonowania każdej grupy), a następnie płaci czynsz za salę w wysokości 10,00 złotych miesięcznie? Przecież to jest fakt.

Wydaje mi się, a nawet jestem pewien, że w Polsce zdecydowana większość mityngów AA odbywa się w pomieszczeniach należących do Kościoła Katolickiego. Jeśli we wszystkich tych przypadkach koszty wynajęcia sali (zwykle z jakimiś przyległościami) stanowią 3-20% realnej ceny rynkowej, to niestety, ale faktem jest i to, że Wspólnota AA w Polsce „siedzi w kieszeni” właścicieli obiektów i jest przez nich dotowana i utrzymywana.

Chwała ludziom dobrej woli, w urzędzie, w kościele, w instytucji, w firmie, którzy chcą i mogą wesprzeć naszą Wspólnotę. Ich gest jest zauważany i doceniany. Ale we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików – podobno – pierwszeństwo mają zasady, a jedna z nich mówi, że nie przyjmujemy dotacji z zewnątrz.

Nie sądzę, żeby w tej materii możliwa była „od zaraz” jakaś nagła i drastyczna zmiana, ale na początek może nawet nie to jest najważniejsze. Chciałbym tylko, żebyśmy we Wspólnocie AA przestali samych siebie nawzajem oszukiwać. Żebyśmy zrezygnowali z zakłamania, obłudy i hipokryzji.

Jeśli ktoś finansuje nam lokal, bo my „dla picu” płacimy jakąś śmieszna, symboliczną kwotę, to nie jesteśmy samowystarczalni i od właściciela obiektu przyjmujemy dotację. Wygłaszanie na mityngach otwartych jakichś bombastycznych deklaracji o samowystarczalności i próśb o to, by do kapelusza nie wrzucali nic nieuzależnieni, niczego tu nie zmienia, a pomaga nam jedynie nadal bując w krainie iluzji. Zwłaszcza, że przecież anonimowy datek sympatyczki Wspólnoty AA, AI- anonki, dotacją absolutnie nie jest, natomiast fundowanie grupie AA całymi latami lokalu to i owszem, jak najbardziej.

Czy jest coś złego w rozmaitych klubach abstynenckich, stowarzyszeniach, grupach wsparcia i innych samopomocowych? Czy są one czymś gorszym od Wspólnoty AA? Oczywiście nie!

Jeśli więc chcemy, żeby ktoś finansował nam lokal lub udzielał na działalność innych jakichś dotacji, jeżeli chcemy organizować sobie spotkania o charakterze religijnym (choćby na przykład oplatkowe), jeśli chcemy wprowadzić specjalną procedurę, a nawet ceremoniał związany z przyjmowaniem nowych członków, jeśli na swoich spotkaniach chcemy czytać Biblię, Koran, Torę czy „Kubusia Puchatka”, to załóżmy sobie taką grupę! Możemy działać naprawdę wiele dobrego dla siebie i innych, ale...

... ale z jednego prostego powodu nie będzie to jednak grupa AA: my w AA przestrzegamy zasad AA.

Znowu obserwowałem, że sporym niepokojem, kompletny brak zrozumienia w oczach Zenka, kiedy wybuchła burzliwa dyskusja na temat mityngu opłatkowego. Chodziło o to, ile grupa ma przeznaczyć na to pieniędzy z kapelusza (stało na 150 złotych) i czy mityng ma się zaczynać, czy może kończyć Mszą Świętą. I czy zaprosić tylko proboszcza, czy może wszystkich księży z parafii. Oczywiście, na tą okoliczność, zamknięty normalnie mityng, miał być zamieniony na otwarty.

Bomba wybuchła w ostatnim momencie przed przerwą. Skarbnik czytał stan kasy, podał też, że grupa, jak co miesiąc, zapłaciła właścicielowi lokalu czynsz za salę w wysokości 20,00 złotych. Kiedy jeszcze prowadzący wyraził zadowolenie z faktu, że grupa jest samowystarczalna i nie przyjmuje dotacji z zewnątrz – Zenek nie wytrzymał. Jako, że był to jego pierwszy mityng, udzielono mu łaskawie prawa do zadawania pytań, a on najwyraźniej postanowił z tego prawa skorzystać.

– Macie trzy mityngi w tygodniu, po dwie godziny?

– Tak. Czasem nawet trochę dłużej, jak się przeciągnie.

– Macie dostęp do kuchenki i łazienki? Korzystacie bez ograniczeń z wody i energii elektrycznej?

– No, tak... Ale o co ci chodzi?

– W kuchence wiszą szafki, w których macie czajniki elektryczne, naczynia, kawę, herbatę?

– Oczywiście!

– Tu w Sali też macie swoje szafki, a na ścianach pozwolono wam powiesić swoje materiały?

– Tak. I co z tego?

– I nawet dostaliście kilka par kluczy do tych pomieszczeń?

– Tak, dostaliśmy. Ksiądz ma do nas zaufanie.

– I chcecie mnie przekonać, że 20,00 złotych miesięcznie za to wszystko jest normalną, rynkową ceną najmu?!

Kilka osób potaknęło odruchowo, ale prowadzący zorientował się chyba, że twierdząca odpowiedź na ostatnie pytanie Zenka byłaby już jawnym absurdem, więc posłużył się ostatnim argumentem, jaki przyszedł mu do głowy – ale ksiądz nie chce więcej! – stwierdził, chyba jednak nie całkiem pewien swoich racji.

Zenek pokręcił głową z niedowierzaniem – A co ma do tego ksiądz? On może robić, co mu się żywnie podoba, ale to wy czytaliście mi przed chwilą, że AA nie może przyjmować dotacji z zewnątrz. Czy nie zdajecie sobie sprawy, że przecież sam prąd i woda kosztują więcej niż te 20,00 złotych... ten ksiądz was po prostu utrzymuje!

Prowadzący szybkoitko ogłosił przerwę.

Zenkiem zajęło się dwóch weteranów. Słyszałem, jak radzili mu, żeby przyniósł na mityng AA ciało, a potem głowa przyjdzie sama. No i żeby „zaliczył” 90 mityngów w 90



Mój rozwój zawdzięczam służbie

Jestem alkohikiem, na imię mam Maciek. Do wspólnoty AA przyszedłem sześć lat temu, moja droga trzeźwienia była różna, od zafascynowania w pierwszym okresie po całkowite zaprzestanie uczestnictwa w AA w międzyczasie.

Ale chcę podzielić się moim ostatnim okresem w życiu. Dwa lat temu moja partnerka zwróciła mi uwagę, że jestem nie do wytrzymania, bym zaczął coś ze sobą robić. Postanowiłem wrócić do AA.

Po pół roku chodzenia na mityngi podjąłem służbę mandatariusza, następnie służbę łącznika internetowego Intergrupy. Zacząłem uczęszczać na warsztaty i zespoły do PiK-u, oraz na inne grupy. W tym czasie poznałem bardzo dużo nowych ludzi, którzy stali się moimi przyjaciółmi. Podjąłem następną służbę mandatariusza, pełnię dyżury telefoniczne oraz internetowe w PiK-u. Bardzo duże wrażenie zrobiła na mnie Konferencja Krajowa Służb, na której byłem jako pomoc logistyczna. Poznałem tam bardzo życzliwych ludzi. Przez cały ten okres czułem jaki jestem szczęśliwy, zmieniało się moje nastawienie do świata i ludzi.

Dziś wiem, że samo nie picie nie wystarczy, potrzebna jest mi wspólnota AA i jej ludzie. To Im zawdzięczam swoją siłę do wykonywania służby i Im jestem wdzięczny za zaufanie, jakim zostałem obdarowany, gdzie nigdy przedtem takiego nie doświadczyłem. Podsumowując, wszystko to co teraz mam i kim jestem zawdzięczam wspólnocie AA.

Maciek AA



Pierwszy krok zrobiłem za wschodnią granicą

Nie raz przekonałem się, że w trzeźwym życiu wszystko jest możliwe. Nawet to, co nie śniło mi się po alkoholu. Ale musiało upłynąć trochę czasu, zanim uwierzyłem w tę prostą myśl. Nawet nie tyle uwierzyłem, ile doświadczyłem.

Moje picie było w znacznym stopniu związane z tym, że przez kilka lat pracowałem na terenie byłego ZSRR. A tam alkohol leje się jeszcze szerszą strugą niż u nas. Tam się nauczyłem pić mocne alkohole, tam przełamywałem kolejne alkoholowe tabu, tam pogłębiałem swoje uzależnienie, choć nie mam złudzeń, że już wcześniej byłem alkohikiem. Alkohol pomagał mi nawiązywać kontakty w obcych krajach za wschodnią granicą, dzięki biesiadom przy stole poznałem doskonale język rosyjski i ukraiński, tamtejsze obyczaje, dowcipy, mentalność, niemal zlałem się z otoczeniem, miałem mnóstwo znajomych, co bardzo pomagało mi w pracy. Szefowie patrzyli na mnie z uznaniem. Wiedzieli, że piję jak smok, ale traktowali to jak cnotę, no bo jak tu na Wschodzie nie pić. Dopóki wszystko w firmie grało – a grało bardzo długo – to nikt się mnie o nic nie czepiał. A ja męczyłem się ze sobą, ale wciąż żyłem w iluzji, że widać tak ma być, bo jest kasa, uznanie, prestiż. Tylko w głowie była kompletna

„To oczywiste, że życie z głęboką urazą i złością prowadzi nieuchronnie do poczucia pustki wewnętrznej i nieszczęścia”

sieczka, pustka, coraz większa samotność, coraz niższe poczucie własnej wartości, coraz większa ruina.

Czas mijał i było mi coraz gorzej. Początkowo nie zdawałem sobie sprawy ze swego uzależnienia, ale alkohol coraz bardziej przeszkadzał mi funkcjonować. Potem już nie potrafiłem się ludzi, że co najwyżej czasem przesadam z alkoholem, ale generalnie piję jak wszyscy. Wiedziałem, że piję inaczej, że to nie może być normalne.

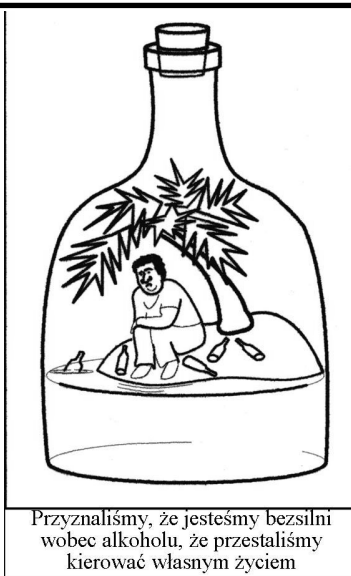
Traf chciał, że tak samo jak piłem po raz pierwszy w życiu, to w Rosji trafiłem na mityng AA, ale jeszcze nie potrafiłem zdobyć się na szczerze ogłoszenie bezsilności wobec alkoholu. Dopiero 2,5 roku później podczas pobytu na Ukrainie podjąłem decyzję, że zaczynam trzeźwieć, a nie udawać, że trzeźwieję. Trwam w tej decyzji do dziś.

Po powrocie do Polski, terapii, kilku miesiącach chodzenia na mityngi wydawało mi się, że wyjazdy za Bug mogę sobie odpuścić raz na zawsze, że to element dawnego życia, do którego nie ma powrotu, bo cena może być zbyt wysoka. Powiedziałem o tym w firmie i spotkałem się ze zrozumieniem. Samo wspomnienie o Ukrainie i Rosji było dla mnie traumatyczne, kojarzyło mi się z alkoholem, było jednym wielkim wyzwalczem. Tak samo ze słuchaniem rosyjskich płyt, czy oglądaniem filmów. Dosłownie dostawałem wtedy jakiegoś drżenia, bałem się, że jak zahipnotyzowany sięgnę po alkohol albo wyskoczę z domu, żeby tam pojechać i wrócić do dawnego życia.

Myślałem, że jedynym sposobem rozwiązania tej sytuacji jest uznanie wschodniej przygody za epizod zamknięty raz na zawsze. Przez pierwszy rok trwałem w tej decyzji. Aż tu nagle tuż przed pierwszą rocznicą abstynencji dostałem propozycję służbowego wyjazdu na Ukrainie. I pomyślałem sobie, że może to nie przypadek. Że może to okazja, by dać świadectwo przed grupą AA w Kijowie, w której zaczynałem, podziękować za to, co od nich dostałem rok wcześniej, umocnić ich, że ktoś dzięki nim dostał nowe życie i chce w nim trwać.

Do wyjazdu przygotowałem się bardzo starannie. Chciałem wziąć ze sobą żonę, ale los sprawił, że pojechałem ze sponsorem. I obaj przeżyliśmy wspaniałą przygodę. Okazało się, że w tym samym świecie, w którym funkcjonowałem pijąc, można także świetnie spędzać czas bez alkoholu. Dosłownie odkryłem Kijów na nowo. Przystałem chodzić nim szlakiem od knajpy do knajpy za to codziennym punktem programu stał się mityng.

Kilka miesięcy później dostałem zaproszenie, żeby powiedzieć coś po rosyjsku o programie 12 kroków grupie lekarzy, psychologów i terapeutów z b. ZSRR. Tremę



Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu, że przestaliśmy kierować własnym życiem

„Obecnie większość z nas z radością wita każdy nowy promyk światła, jaki różne dziedziny nauki i wiedzy mogą rzucić na zagadkową i nie zbadaną chorobę alkoholową”

AA – analiza krytyczna czyli... co mi się nie podoba we Wspólnocie

Syn coś tam przeszkobał, nakłamał lub nazmyślał, no i ojciec wziął go na poważną, „męską” rozmowę. Długo przekonywał, że uczciwość i prawdomówność są podstawą dobrych kontaktów i więzi z innymi ludźmi. Padały ważne argumenty religijne, ale i takie zwykłe, wypływające z życiowej mądrości ojca. Chłopiec, początkowo wystraszony (może będzie lanie?) powoli wciąga się w rozmowę, o coś dopytuje, coś komentuje. Ojciec jest bardzo zadowolony z bliskiego kontaktu i porozumienia z synem, widać, że jego mądre argumenty znajdują posłuch i zrozumienie... W tym momencie dzwoni telefon. Syn biegnie do przedpokoju, podnosi słuchawkę, chwilę słucha, następnie kładzie ją na stoliku, wraca do ojca i...

– Tato, wujek Jurek do ciebie.

– Och, nie! – jęczy ojciec scenicznym szeptem – nie teraz, kiedy wreszcie tak dobrze nam się rozmawia – i błyskawicznie, „po męsku”, podejmuje decyzję – powiedz mu, że mnie nie ma.

Niestety, czasem Wspólnotę AA w Polsce „widzę” właśnie tak, jak ojca z powyższej anegdoty. I nie jest to dla mnie, jako aowca, doświadczenie przyjemne. Hipokryzja, obłudność, zakłamanie – czy coś może być większym przeciwieństwem trzeźwości?

Połowa grudnia. Na mityng koleżanka ściągnęła znajomego. Przy jej pomocy zrozumiał, że ma problem z alkoholem i dojrzał do tego, by poprosić o pomoc. Mężczyzna ma około trzydziestki i w tej chwili nie pije od trzech tygodni, nie jest więc „wczorajszy” czy otepiał po wielodniowym ciągu. Obserwowałem go z ciekawością, tym bardziej, że koleżanka trochę mi o nim opowiadała.

Zenek (takie samo dobre imię, jak każde inne, prawda?) słuchał bardzo uważnie słów prowadzącego i jednocześnie starał się dyskretnie i ze zrozumiałą ciekawością rozglądać dookoła.

Kiedy czytana była Preambuła, a zwłaszcza fragment „Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem...”, jego wzrok błądził po świętych obrazach na ścianach, by wreszcie utkwąć w krucyfiksie stojącym obok mityngowej świeczki.

Zenek z wyraźną ulgą słuchał III Tradycji, oraz słów, z których wyraźnie wynikało, że przynależność do AA to jego osobista sprawa i że tylko od niego zależy, czy będzie we Wspólnocie. Zamarł jednak jak rażony gromem, kiedy chwilę później prowadzący, któremu widocznie ktoś udzielił takich uprawnień, przystąpił energicznie do procedury przyjmowania nowicjuszy. Bardzo szybko stało się dla Zenka jasne, że jeśli odpowie niewłaściwie na któreś z dwóch pytań, to prezes tego zgromadzenia każe mu opuścić salę, a więc Wspólnota AA odmówi mu pomocy. Zawahał się, zastanawiał przez chwilę i... na szczęście odpowiedział poprawnie i pozwolono mu zostać, a nawet przyjęto w poczet członków.

Zenek na szczęście nie zwrócił uwagi na fakt, że tematem mityngu nie był Program AA, lecz jakiś tekst z książeczki wydanej przez Duszpasterstwo Trzeźwości, a więc wszystko toczyło się w miarę gładko, aż do momentu, w którym przed przerwą grupa zaczęła omawiać sprawy organizacyjne.

„Nasze korzenie...”

Grupa AA „ATEŃSKA”

Nowy proboszcz przyszedł z Wesolej, gdzie w parafii była grupa AA. W Zakroczymiu poprosił o kontakt z alkoholikiem. Marek – święty wspólnie z Erykiem skontaktowali się z proboszczem, gdzie wybrali salę i 11.04.2003 r odbył się pierwszy mityng. Marek – święty odwiedził wszystkie grupy na Pradze i mówiąc oraz zostawiając ulotki informował o nowo powstałej grupie. Odzew był niechętny i chłodny a mimo to na pierwszy mityng przybyło ok. 40 osób. Przed otwarciem grupy zostały zakupione szklanki, świeczki, literatura AA a w miarę wpływania datków do kapelusza grupa rozliczała się, aby mieć na swoim stanie w/w materiały.

Proboszcz został przeniesiony a mimo to grupa jest bardzo liczna i przychodzi ok. 20-30 osób. Pierwsze służby prowadzili:

Marek - święty – prowadzący

Ewa – mandatariusz

Danka – kolporter

Skarbnik – często się zmieniał



Grupa AA „STRZAŁKA”

Data powstania grupy – 15.01.1989 r.

Imiona założycieli – Bogdan, Leszek, Adam.

Miejsce pierwszego spotkania – Poradnia Odwykowa w Grodzisku Mazowieckim. Kolejne miejsca odbywania mityngów – Dom Parafialny przy Kościele św.

Anny, Dom Seniora, ul. Bartnika, ul. Orzeszkowej, ul. Bałtycka, ul. Sadowa, ul. Kościuszki. Jaka rocznica przypadnie w 2008 r – 19 lat

Członkowie grupy o najdłuższym stażu – Adam, Janek, Władek, Zdzisiek, Janusz, Józef. Frekwencja na grupie od kilku do kilkunastu osób.

Grupa AA „W DRODZE”

Grupa powstała 03.03.2005 r. Od początku swojej drogi byłem związany ze środowiskiem dominikanów. Dowiedziałem się na początku 2005 roku od ówczesnego przeora, o. Wytruwała, że jest do zagospodarowania budynek starego przedszkola. Przeor powiedział, że warto tam prowadzić działalność prospołeczną. Pomyślałem, że może warto tam zainstalować grupę AA.

Po rozmowach ze sponsorem zaprosiłem przyjaciół do utworzenia trzonu grupy. Byli tam: Jacek, Marek, Tomek K. Szybko dołączyła Joasia, Wiesza. Pierwszy mityng odbył się 03.03.2005r na I piętrze. Początkowo prowadziłem mityngi. W 2006 roku rozpoczął się remont budynku, wtedy przeprowadziliśmy się do piwniczki na terenie klasztoru dominikanów przy kościele św. Jacka.

Tomek AA „Dedektyw”

miałem ogromną. Był to de facto mój pierwszy mityng spikerski. Sądząc po reakcji słuchaczy poszło nienajgorzej. Zresztą nie mnie sędzić jak poszło. Przekonałem się, że moja znajomość Wschodu, języka rosyjskiego może pomóc w niesieniu postania, że mogę kontynuować znajomość z tym co lubię i co znam w zgodzie ze swoją trzeźwością.

Po kolejnych kilku miesiącach dostałem zaproszenie, by wziąć udział w seminarium o współczesnych metodach leczenia uzależnień w Magadanie. To wschodni koniec Rosji, miejsce zsyłek i łagrów. Nigdy nie dojechałem tak daleko, choć bardzo o tym marzyłem. Miałem tam wziąć udział w mityngu założycielskim grupy AA. Po przyjeździe okazało się, że w Magadanie istnieją już dwie grupy AA tylko mocno zakonspirowane. Założyli je kilkanaście lat temu Amerykanie z Alaski. Najbardziej uderzające było jednak to, że prawie 10 tys. km od domu spotkałem na mityngu takich samych ludzi jak ja, z którymi od pierwszego słowa rozumieliśmy się tak, jakbyśmy znali się od lat. Mimo różnicy narodowości, języka, kultury nie było między nami żadnych barier.

Jesienią – tym razem na swoją drugą rocznicę – dostałem zaproszenie do udziału w podobnym seminarium na Sachalinie, czyli jeszcze bardziej na wschód. Tu też kontakt z miejscowymi aowcami przebiegał tak, jakbyśmy znali się od zawsze. W ciągu tygodnia byłem na czterech mityngach, bo tyle ich właśnie odbywa się na Sachalinie, regionie, gdzie mieszka 600 tys. ludzi. Brałem udział w mityngu założycielskim nowej grupy na biednych obrzeżach Južno-Sachalińska. Jeśli się utrzyma, to w mieście będzie już w tygodniu pięć spotkań AA.

Na wieść o mojej 2. rocznicy rosyjscy przyjaciele podarowali mi pamiątkowy medal, który noszę przy sobie. Wypytywali dosłownie o wszystko, bo AA dopiero tam raczkuje. Dzięki tym rozmowom poczułem się nie tylko umocniony, ale odczułem ogromną wdzięczność za to, że w Warszawie mam w tygodniu aż 200 grup AA, że mogę wybierać towarzystwo, dzień i godzinę, przebiegać w terapiach, że nie ma problemu ze znalezieniem sponsora. Aleksiej, najstarszy stażem trzeźwości AA na Sachalinie, opowiadał mi jak robił pierwsze kroki przez internet, bo w sąsiedztwie nie miał w ogóle z kim rozmawiać o programie, jak szukał literatury, jak do wszystkiego musiał dochodzić sam, jak poznawał tradycje.

Dziś wiem, że trzeźwe życie nie oznacza wcale, że mam się wyrzekać czegoś na czym się znam, co lubię, co jest wartościowe. Że moje doświadczenie Wschodu można pogodzić z trzeźwieniem. Nie wiem, gdzie mnie jeszcze rzuci los. Ale nie boję się już wyjazdów do Rosji czy na Ukrainie. Wiem, że wszędzie mogę znaleźć przyjaciół z AA, że mogę im być pomocny, a oni mnie. To wielka nauka i odkrycie, na które sam bym nie wpadł. Czuję, że po prostu tak miało być. I jest mi z tym dobrze. Zrozumiałem sens zrobienia kiedyś pierwszego kroku za wschodnią granicą, zrozumiałem, że moje doświadczenia nie były bez sensu, ale mogą się na coś przydać. I jestem pewien, że jeśli tylko zachowam trzeźwość, to w życiu spotka mnie

„Będziemy chcieli, by dobro, które jest w nas wszystkich, nawet najgorszych, mogło się rozwijać i kwitnąć”

jeszcze niejedna taka niespodzianka. Muszę tylko wykazać gotowość, być otwartym na to, co niesie los. I dobrze mi z tym. Gdy ponad dwa lata temu zaczynałem trzeźwienie, zupełnie nie mieściło mi się to w głowie. Wydawało mi się, że od pewnych rzeczy muszę się odciąć i koniec. Dziś wiem co znaczy, że program 12 kroków czyni cuda. Niemożliwe rzeczy naprawdę stają się możliwe, a to co mnie spotyka, przerasta najśmielsze marzenia. Sam tego bym nie wymyślił.

Marcin AA

Nigdy się nie poddawaj !



Mam na imię M. Jestem alkoholiczką. Kiedy przestałam pić miałam 22 lata, nie piję prawie jedenaście lat. Prawie dlatego, że po 8 latach abstinencji złamałam ją. Teraz nie pije już 3lata. Zawsze wyobrażałam sobie alkoholika jako mężczyznę, stojącego pod sklepem, z czerwonym nosem, pijącego tanie wino. A tu się okazuje, że ja - młoda dziewczyna, która dopiero co zdała dyplom i maturę - jestem alkoholiczką. To mi się w głowie nie mieściło, ale czułam że to prawda. Może jednak od początku.

Urodziłam się i wychowywałam na pozór w normalnym domu, właśnie na pozór, bo robienie dobrego wrażenia na ludziach było rzeczą najistotniejszą w hierarchii wartości, jakie w nim były. Moja mama wywierała nacisk, abym zachowywała się, uczyła, bawiła, mówiła, tak aby koleżanki mnie lubiły, a ludzie dobrze mówili, no i żebym jej samej wstydu nie przyniosła. To dało mi poczucie, że muszę udawać kogoś innego niż jestem, bo jak będę sobą to nikt mnie nie zaakceptuje. Ponadto, a może przede wszystkim, moi rodzice również pili, razem i każde z osobna, przy tym zachowując oczywiście pozory normalnego domu. Czyli byłam najedzona, ubrana, posyłana do szkoły, do kościoła. A w tym wszystkim bardzo samotna, załęknioma i smutna, potem już zbuntowana, co moi rodzice nazywali wiecznym skrzywieniem i niezadowoleniem.

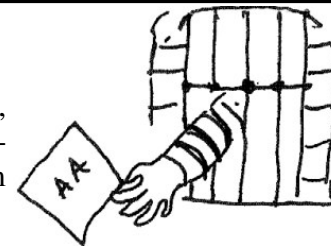
W domu rodzinnym miałam też pierwszy kontakt z alkoholem. Jako dziecko kilkulatnie dostałam szampana na sylwestra i wtedy, dziś to wiem, już odezwały się moje skłonności do kompulsji, bo wypijałam swój kieliszek, połowę koleżanki i chciałam powypijać z tych co stały na stole, ale zawstydziłam się, bo koleżanka powiedziała o tym mamie, a tamta powiedziała, że tak jest nieładnie.

Miałam ponadto swój kieliszek i bawiłam się w picie, dostawałam też piwo bezalkoholowe. To moje najwcześniejsze wspomnienia o alkoholu. Kolejne picie zaczęło się jak byłam nastolatką i też w domu byłam częstowana winem, starsi pili wódkę. Uwielbiałam picie, czułam się po alkoholu odważna, swobodna, czułam ulgę od tych wszystkich uczuć, które mnie krępowały. Do tego czułam się dorosła, a chęć bycia

„Analizując przypadki naszych uraz i niechęci sporządziliśmy listę osób, instytucji i zasad moralnych, które wprawiały nas w złość, wywoływały niechęć”

List zza krat

Jestem człowiekiem uzależnionym od alkoholu, jestem chory i bezsilny wobec niego. Jestem alkoholikiem – dziś mówię to z rozwagą i pełnym przekonaniem.



Człowiek zdrowy nie rani innych, nie robi nic złego, co sprawiłoby drugiej osobie ból, cierpienie. Ja zaś taki byłem – zadawałem ból i cierpienie, cierpieli przeze mnie wszyscy: matka, żona, dzieci, najbliższa rodzina, przyjaciele. Dla mnie alkohol był wszystkim: zdrowiem, życiem, kolegą, najlepszym kompanem. Nim też regulowałem swoje uczucia. Gotów byłem dla niego oddać własne życie. Nie raz chciałem po prostu zapisać się na śmierć i choć niektórym to się udawało, zapijali się i umierali, mnie to nie było dane. Dlaczego? Przecież ja tak bardzo kochałem alkohol. Nie raz miałem zwidy, omamy wzrokowe, słyszałem głosy, których inni nie słyszeli. Byłem strzępem człowieka, można by rzec chodząca śmierć lub też wariat, bo nie raz sam ze sobą na głos gadałem.

Dziś wiem, że Bóg dał mi kolejną szansę. Być może ostatnią. A więc ma jakiś plan w stosunku do mnie. On po prostu chce abym żył. Ze swojego 39-letniego życia, bo tyle będę miał w lutym 2009 roku, 19 lat przepiłem. Przez całe te lata żyłem jak pasożyt („żyłem” – jeżeli to można nazwać życiem) kosztem innych. Dla mnie liczyłem się tylko JA, ja i moje potrzeby. Ja i mój najlepszy przyjaciel alkohol.

Dziś jednak jest inaczej. Żałuję i wstyd mi za to wszystko i wiem też, że tego, co było już nie zmienię, choćbym chciał. To, co dziś czuję, nigdy wcześniej nie czułem. Nazwę to Pogodą Ducha. Od chwili, a było to w 2007 roku w styczniu, kiedy dane mi było wstąpić do Wspólnoty AA, czuję się szczęśliwym i wolnym człowiekiem, mimo to, że przebywam obecnie w więzieniu.

Wielu ludzi powiedziałoby: jak można być szczęśliwym i wolnym, siedząc w więzieniu? I tu mówię: tak jest, jestem WOLNY, dlatego, że uwolniłem się od obsesji picia alkoholu. Szczęśliwym, dlatego, bo jestem trzeźwy, nie mam kaca. Dziś to ja decyduję, to ja dokonuję wyborów najczęściej słusznych, bo kieruje mną ten, który dał mi kolejną szansę a jest nim Bóg. Bóg jakkolwiek Go pojmuję. Bóg i Wspólnota AA są dla mnie wszystkim. To dzięki nim odzyskałem sens i istotę życia – mojego trzeźwego życia. Kiedyś wszystko, co robiłem poświęcałem dla alkoholu. Wszystko to było złudne, fałszywe, pełne gniewu i złości. Dziś jest inaczej, o wiele inaczej. Wszędzie spokój, cisza, harmonia. To jest prawdziwe. To jest realne, to jest trzeźwe i tak właśnie chcę żyć. Swoją wolę i życie poświęciłem temu, który mnie prowadzi. To dzięki Niemu mogę na nowo niczym niemowlę stawiać ponownie swoje pierwsze kroki, pierwsze trzeźwe, pewne, rozsądne Kroki we Wspólnocie AA.

Pogody Ducha, Tomaszek AA

jak przy tworzeniu świata przez Boga. Najważniejsze jest, że w końcu pracując sami poznajemy siebie i uczymy się.

Andrzej. Intergrupa skupia potencjał ludzki i finansowy. Intergrupa to także jedna z form grupy. To ona niesie posłanie na „detoksach”, w zakładach karnych. Praca w Intergrupie jak każda inna służba rozwija bezinteresowność, dyscyplinę, pracowitość. Pokazuje czy mam chęć do działania, czy mam do tego predyspozycje. Polskie Intergrupy nie są ani lepsze ani gorsze od Intergrup w innych krajach. Podobnie działają one także w USA. Warsztaty zakończyliśmy odmówieniem wspólnie „Modlitwy o pogodę ducha”.

Alunia

Sprawozdanie ze spotkania Zespołu ds. Literatury dn. 11.12.2008.

W spotkaniu uczestniczyło 8 osób.

Rozmawialiśmy o możliwości zorganizowania kącika historycznego w pomieszczeniach PIK. Wszystkim obecnym spodobał się ten pomysł i uznaliśmy, że jest taka potrzeba. Zastępca Rzecznika Regionu ds. Archiwum przedstawi projekt kącika.

Redaktor MITYNGU przedstawił nam propozycje do najbliższego numeru biuletynu oraz zachęcał do pisemnego dzielenia się doświadczeniami. Przypominamy, że dla osób chcących sięgnąć do archiwalnych artykułów drukowanych MITYNGU jest uruchomiona strona www.mityng.net. Umieszczane są tam treści drukowane w biuletynie, lecz nie jest ona w żadnej mierze formą zastępczą dla papierowego wydania. Aktualne informacje zawsze można przeczytać w kolejnych numerach biuletynu – strona www.mityng.net ma jedynie służyć archiwizacji.

Podjęliśmy temat, co powinna zawierać książeczka adresowa. Uznaliśmy, że jest to ulotka informacyjna a na jej kartkach nie powinno być więcej informacji, oprócz informacji kontaktowych. Forma, w jakiej jest obecnie jest zadawalająca.



Następnym tematem naszego spotkania był kolejny warsztat – „PIK – sercem regionu” – ustaliliśmy, kto poprowadzi warsztat, przygotowuje materiały.

W sprawach różnych wymieniliśmy się poglądami na temat formy i treści zawieranych w sprawozdaniach z różnych wydarzeń w naszym Regionie. Każdy mógł powiedzieć otwarcie o swoich odczuciach, bez oceny czy krytyki. Zastanawialiśmy się, czy przestrzegane są Tradycje (anonimowość, kreowanie autorytetów poprzez używanie przydomków czy stawianie „pomników” pomysłodawcom) przy przekazywaniu informacji w sprawozdaniach, które później są publikowane na ogólnie dostępnych stronach w Internecie. Czy forma i treści sprawozdań nam służą czy wręcz przeciwnie? Uznaliśmy, że każdy piszący powinien w swoim sumieniu rozważyć tę kwestię.

Zespół spotyka się regularnie, w każdy drugi czwartek miesiąca o 18.00 w PIK Warszawa ul. Brazylijska 10. Wszystkich, którzy chcą podzielić się swoim doświadczeniem i tych wszystkich, którzy chcą być z nami serdecznie zapraszamy.

Przewodnicząca Zespołu ds. Literatury

dorośli miałam ogromną i chciałam nią jak najszybciej być. Picie uważałam za jeden z jej przejawów. Zaczęłam szukać okazji do picia i takiego towarzystwa.

Działo się to od 12 roku życia. Jako 13 latka próbowałam już wódki i miałam na koncie pierwsze upicie. Początkowo miałam dość mocną głowę i byłam zadowolona, że mogę wypić tyle, a nawet więcej niż moja o pięć lat starsza koleżanka. Piłam gdzie popadło i z kim popadło. Wtedy piciem dowartościowywałam się. Jak miałam 15 lat poznałam chłopaka starszego ode mnie. On pił więcej niż ja, w związku z tym moja uwaga była skupiona na jego problemie, swojego nie wdziałam. Dziś wiem, że picie i upijanie się nastolatka jest czymś nienaturalnym. Kiedy piłam nie było tylko przyjemnie, nie mogłam pozbyć się poczucia, że robię coś złego. Tłumaczyłam sobie swoje zachowanie tym, że się bawię, jestem młoda, wszyscy tak piją. Nie widziałam wtedy tego, że jedyną formą rozrywki jaka sprawiała mi przyjemność, jest picie.

Kiedy miałam 18 lat rozstałam się z chłopakiem i zaczęłam pić na całego. Moje picie wyglądało w ten sposób, że piłam raz w tygodniu (podobnie jak moi rodzice) i musiałam upić się do spodu.

Nie pamiętam kiedy zaczęły się urwane filmy, wstyd, upokorzenie z powodu rzeczy które robiłam po pijanemu. Nie wiem też kiedy przeszłam ten moment, że picie nie przynosiło mi już ulgi, jedynie rodziło we mnie agresję i żal do całego świata. Następnego dnia poczucie winy, stany lękowe, drżenie rąk, wymioty i obietnice (dawane sobie), że już więcej się nie upiję. Próbowałam kontrolować swoje picie poprzez zmianę rodzaju alkoholu, pić po pół kieliszka, pić tylko w soboty... Ale nigdy mi nie przyszło do głowy, że mogłabym nie pić w ogóle, dla mnie picie było czymś oczywistym.

Z powodu picia znajdowałam się w sytuacjach zagrażających memu zdrowiu i życiu, zagrażałam sobie i innym. Prowadziłam samochód po pijanemu jako 15 latka nie mając prawa jazdy, trzykrotnie podejmowałam próby samobójcze, pracowałam pod wpływem alkoholu. Byłam też zachłanna na alkohol, na imprezach, tych rodzinnych, kiedy oficjalnie piłam wino - dolewałam sobie do niego wódki, podbierałam alkohol rodzicom (szczególnie wtedy gdy oni pili) nie wyszłam z imprezy kiedy butelka się nie skończyła, a kiedy się skończyła, to szukałam dalej, aż do nie przytomności. Sprawiało mi to zachowanie ogromny ból i potwierdzało moje poczucie niskiej wartości i myślenie, że jestem zła.

Gdzieś głęboko marzyłam o innym życiu i o tym, aby się coś zmieniło. Swoje szczęście upatrywałam w związku z mężczyzną, myślałam że jak znajdę dobrego faceta to będę szczęśliwa. Wchodziłam w różne związki z mężczyznami, którzy byli podobni do mnie, czyli pili. To przez ich picie jestem nieszczęśliwa. Z taką myślą przewodnią rozpoczęłam swój ostatni związek jednocześnie w swojej świadomości miałam poczucie, że jak będę tak dalej piła, to nie stworzę rodziny, o której marzyłam.

Miałam wtedy 21 lat. Zaczęłam się spotykać z facetem, który okazał się nie pijącym alkoholikiem, już trzy lata. W głowie nie mieściło mi się coś takiego. Jak można nie

pić w ogóle? Nawet na Sylwestra, imieniny, urodziny? To jak świętować? W tym czasie znacznie ograniczyłam swoje picie, co technicznie nawet mi się udawało, bo w przeciągu pół roku upiłam się i narozrabiłam 3 razy, ale moje emocje szalały. Nie rozumiałam siebie, tego co czuję, czemu jestem zła, aż w końcu dopadły mnie stany lękowe, myślałam że wariuję. Wstałam rano i nie byłam w stanie iść do pracy i nie miałam już siły udawać że nic się nie dzieje.

Byłam zmuszona POPROSIĆ O POMOC. Poprosiłam rodziców, aby poszukali mi psychiatry. U tego lekarza po raz pierwszy doznałam ulgi wypowiadając PRAWDĘ o mnie. Kiedy słyszałam jakie zadaje mi pytania, wiedziałam jaka będzie diagnoza. Jestem alkoholiczką, nie muszę nic już udawać - pomyślałam. Potem była terapia grupowa. Byłam gotowa zrobić wszystko, aby te stany paniki zniknęły, nawet nie pić jeśli to konieczne, przejść terapię dla alkoholiczków i chodzić na mityngi, czego wymagała terapia. To że jestem bezsilna wobec alkoholu zobaczyłam na terapii i że nie kieruję swoim życiem kiedy pije, było dla mnie oczywiste. To oraz pomoc psychologa pozwoliło mi nie pić 8 lat. Jednak ciągle miałam poczucie, że jestem inna niż wszyscy na mityngach, nie mogłam się utożsamić z innymi alkoholiczkami, bo szukałam różnic, a nie cech wspólnych, nie widziałam strat które choroba spowodowała, bo nie straciłam pracy, samochodu, rodziny, majątku.

Co ja właściwie straciłam? Co mi choroba zabrała? Nie widziałam. Dziś wiem, że zabrała mi godność, szacunek do siebie samej. Nie dojrzałam również emocjonalnie, nie rozwinęłam żadnych zainteresowań. Jak skończyła się terapia grupowa przestałam chodzić na mityngi, bo ja jestem inna, a tam są obłudnicy i sekciarze którzy ciągle mówią o tym jak pili, a ja już nie piję i chcę wiedzieć jak mam żyć - tak myślałam, a kroków nie słyszałam. Uważałam że zaliczyłam na terapii kroki 1-3 i mam to już za sobą. Teraz wiem, że nie byłam gotowa na nowe życie. Bo trzeźwienie, nie abstynencja, wymaga zmiany całego swojego dotychczasowego życia, a ja zmieniać nic nie chciałam, bo uważałam, że poza pić to całkiem dobry ze mnie człowiek. Dziś wiem, że KROKAMI trzeba żyć na co dzień. Czułam, że mam jakieś głębsze problemy, a alkoholizm owszem, ale to już przeszłość. Odeszłam od wspólnoty, nadal będąc w kontakcie z psychologiem.

Wysłałam za mąż za człowieka, który pokazał mi nową drogę, urodziłam dziecko dostałam dobrą pracę, potem zmieniałam na jeszcze lepszą. Przez jakiś czas moje marzenia się spełniały. Lecz potem zaczęły się schody. Dziecko chorowało, mąż za mało zarabiał, nie mogliśmy się porozumieć, w pracy nie doceniali. Nie radziłam sobie w dalszym ciągu z emocjami, byłam sfrustrowana, bardzo się starałam być dobrą matką, żoną, rozumiejącą, spokojną, a zrzędziłam i wybuchałam, krzyczałam na męża i dziecko, potem cierpiałam z poczucia winy, przecież chciałam dobrze - to świat jest jakiś dziwny i mnie nie rozumie.

Nie piłam ale cierpiałam, zaczęłam kompulsywnie jeść. Z tego powodu miałam różne dolegliwości fizyczne. Nienawidziłam siebie i nie rozumiałam tego co się dzieje



pa”. Wiem obecnie, że nie ma grup lepszych i gorszych. Struktura AA skonstruowana jest „w poziomie”. To sumienie grupy wybiera Intergrupę do której grupa chce należeć. Grupa z Zakopanego może na leżeć do Intergrupy w Gdańsku. Każdy alkoholik może uczestniczyć w pracach Intergrupy ale rozumiem, że jedynie mandatariusze mogą głosić, bo tylko oni mają mandat do reprezentowania grupy. Odkąd zacząłem pracować w Intergrupie zauważyłem, że istnieją także inne grupy AA poza moją.

Leszek. Intergrupy powstały w wyniku konieczności. Na pierwsze kongresy przyjeżdżało po 700 mandatariuszy. Jak mieli się oni wypowiedzieć? Im więcej było uczestników kongresu tym więcej było pomysłów. Wtedy powstała idea uporządkowania tego chaosu. Zaisztowała potrzeba znalezienia mądrości „ogólnej”. By działać dla wspólnego celu trzeba ukierunkować alkoholików jak kompanię wojska. Potrzebny jest także przepływ informacji między grupami. Poza tym nie każdego alkoholika zaspakają jedynie prace w grupie AA. Intergrupa zaczyna formowanie wspólnego działania alkoholików. Pokazuje, że można nieść posłanie poprzez organizację warsztatów. W Intergrupie, gdy musi się porozumieć 40 osób powstaje konieczność stosowania Tradycji w życiu. Praca w Intergrupie uczy osiągać wspólne cele. Współpraca w Intergrupie, Regionie pokazała mi, że można uformować wspólny cel poprzez szerokie konsultacje, w grupach, Intergrupach i w Regionie.

Maniek. Intergrupa załatwia te sprawy, których grupa nie jest w stanie załatwić sama. Na ostatnim spotkaniu Intergrupy WARS omawialiśmy kwestię dyżuru telefonicznego w PIK w dniu 24 grudnia - w Wigilię. Obawiałem się, czy zgłosi się ktoś do pełnienia dyżuru w ten wieczór. Intergrupa dokonała tego, czego nie mogłaby dokonać jedna grupa. Chętny do pełnienia dyżuru znalazł się bez problemu. Nie można nikogo zmuszać do pracy w Intergrupie. 15 lat temu byłem zdegustowany pierwszą wizytą na jej spotkaniu. Wtedy nie byłem gotowy do tej formy pełnienia służby. Nadal jest dla mnie najważniejsza grupa AA ale bez wsparcia Intergrupy nie mogłaby ona działać. Wiem, że muszę uwierzyć w działanie Intergrupy AA, to z Intergrupy wychodzą informacje dla dziesiątek grup, setek alkoholików. Dzięki jakości pracy mandatariuszy możliwe jest przekazywanie ich dalej. Intergrupa zapewnia wymianę doświadczeń. Wierzę w działanie grupy AA ale doświadczenie czerpię z prac Intergrupy. Ważne jest przekazywanie informacji między Intergrupami. Korzystam z doświadczeń innych Intergrup. Też początkowo myślałem, że Intergrupy powstały z podziału jednej wielkiej Intergrupy. Wiem teraz, że jest inaczej. Ważne jest dla mnie, że biorę udział w tym warsztacie, gdyż pogłębiam w ten sposób moją wiedzę na temat wspólnoty AA i jej funkcjonowania.

Lech. Wiem, że w Warszawie działa około 200 mityngów, czyli w AA uczestniczy około 2000-3000 osób. W Radzie Regionu pracuje jedynie ok. 50 osób. Czyli proporcjonalnie bardzo mało. Intergrupa ma obowiązek mieć swoich reprezentantów w zespołach Regionu. Jeżeli Intergrupa podupada należałoby ją przyłączyć do innej Intergrupy. Tak jak należy likwidować małe 2-3 osobowe grupy AA i przyłączać się do większych grup.

Andrzej. Na grupie dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją. W Intergrupie biorą udział mandatariusze. Pełniłem wszystkie możliwe służby. Nauczyłem się tego na dobrze zorganizowanej grupie. Klótnie są normą w AA. W końcu jednak z chaosu powstaje ład

Adam. Właśnie na tych warsztatach dowiedziałem się, że to grupy tworzą Intergrupy a nie Intergrupy inicjują powstanie grup. Właśnie w czasie pracy w Intergrupie pojąłem wielkość AA. Brałem udział w konferencji Regionu. Poznałem nowych ludzi i więcej dowiedziałem się o AA. I właśnie od tego momentu zacząłem nieść posłanie. Zacząłem też odzywać się na mityngach. Poczulem siłę wspólnoty. Zaprosiłem do pracy w Intergrupie Skarbnika swojej grupy. Zyskałem dzięki temu wsparcie drugiego alkoholika na grupie, gdy chciałem przeprowadzić inwenturę i rzecznik grupy próbował mi w tym przeszkodzić.

Alunia. Intergrupa, Region - to do niedawna były obce mi określenia. Przez wiele lat grupa była dla mnie jedynie „zsympem” nieszczęść, a w Intergrupie zorientowałam się, że AA to nie tylko osobiste trzeźwienie. W Intergrupie dowiedziałam się o innych celach AA. Udział w Intergrupie pokazał mi cel i zasadność niesienia posłania grupą - grupie, Intergrupa - Intergrupie. Inergrupa wypracowuje zasady stosowania Tradycji AA, daje możliwość komunikacji na większym obszarze niż grupa. Udział w Intergrupie daje poczucie przynależności do AA w większym zasięgu niż województwo, kraj.



Mariusz. Pierwotnie moja grupa Luna wydawała mi się najważniejsza. Obecnie widzę, że wszystkie grupy są ważne. Najistotniejszy jest przepływ informacji między grupami. To właśnie Intergrupa zapewnia komunikację w AA. Moja Intergrupa - Mokotów określiła swoje zadania poprzez przeprowadzenie Inwentury. Pomysł jej przeprowadzenia powstał przy okazji omawiania w Intergrupie Tradycji AA oraz przy okazji planowania warsztatów dotyczących inwentury grupy AA. Wtedy też Intergrupa powzięła decyzję o przeprowadzeniu inwentury Intergrupy. Postanowiliśmy wspierać Zespół ds. Zakładów Karnych w formie finansowej poprzez zakup literatury. Odkryliśmy, że część zadań określonych jako zadania Intergrupy to są w zasadzie zadania grup AA. Od tej chwili mówię, że nie ja, mandatariusz ale grupa jest członkiem Intergrupy. Kiedyś wykonywałem zadania sam teraz angażuję także innych do pracy. Uważam, że w spotkaniach Intergrupy powinni brać udział mandatariusze i inni członkowie wspólnoty.

Andrzej. Mam właśnie objąć służbę i jestem wprowadzany w pracę przez obecnego mandatariusza. Na spotkania Intergrupy powinni być zapraszani także członkowie innych służb. Intergrupa przekazuje informacje z AA z grup do Regionu i z Regionu na grupy. Intergrupa powinna organizować warsztaty przybliżające alkoholikom pracę w służbach.

Maciek. Uważam, że w pracach Intergrupy powinni brać udział wszyscy uczestnicy grup AA. Niestety wielu członków AA uważa, że na spotkaniach Intergrupy..... je się ciastka i miło spędza czas.

Robert. Rozesłałem przed tym warsztatem SMS do przyjaciół z informacją o ich terminie. Niestety przyszły jedynie 2 osoby. Kiedyś usłyszałam, że Intergrupa to „super gru-

ze mną. Chciałam umrzeć bo żyć nie umiałam, krzywdziłam siebie i i innych. Codziennie myślałam o tym, że taki człowiek jak ja nie powinien żyć, ale po trzeźwemu nie potrafiłam odebrać sobie życia. Nie chciałam też opuszczać dziecka, a z mężem było coraz gorzej, nie rozumiałam jego, on nie rozumiał mnie. Przyszedł taki dzień kiedy będąc na służbowym wyjeździe sięgnęłam po piwo bezalkoholowe (które zawiera 0.5 % alkoholu) z myślą, że po tylu latach abstynencji to ja już mogę. W następnych dniach były kolejne piwa i kolejne, co dzień więcej, ale nie było ulgi tylko rosła frustracja. Pojawiła się obsesja picia. Bałam się sięgnąć po alkohol mocniej procentowy, bo jednocześnie pamiętałam informacje z terapii, że alkoholikiem się jest do końca życia. Bałam się też tego co zrobię gdy się napije, bałam się że się zabije, że nie zniosę tej świadomości, że się napiłam.

Przyszła taka chwila kiedy moja frustracja była tak ogromna, że pomyślałam idę do sklepu po flaszkę albo się zabiję, bo już nie wytrzymam. I tu przyszła trzecia myśl - idź na mityng, tam chodzą alkoholicy gdy chcą nie pić. Znalazłam się na mityngu w ciągu godziny i po raz pierwszy w życiu poczułam się jak w domu. Poczulałam że odnalazłam miejsce którego zawsze szukałam, zobaczyłam ludzi takich samych jak ja, podobnie myślących i z podobnymi problemami. Poczulałam, że jestem jedną z wielu, że nie jestem nienormalna i zła tylko jestem chorą osobą na chorobę przewlekłą, śmiertelną, ale której rozwój można zatrzymać, i z której można zdrowieć.

Warunek jest jeden: NIE SIĘGAĆ PO TEN PIERWSZY KIELISZEK no i CHCIEĆ. USŁYSZAŁAM że jest lekarstwo na tą moją przypadłość. To 12 kroków. Kiedy wracałam z mityngu pomyślałam, Boże to ty jednak jesteś, bo ja nie wierzyłam w Boga. Dowodem dla mnie na istnienie jakiejś siły większej był fakt, że poszłam na mityng, w miejsce w którym nigdy wcześniej nie chciałabym szukać pomocy, miejsce w którym już wcześniej byłam i się nie odnalazłam, krytykowałam. Ja sama z siebie bym tego nie wymyśliła. Od tego momentu upłynęły trzy lata. Moje życie nabrało celu i sensu. Zaczęłam stosować sugestie, które są we wspólnocie czyli poznawać i stosować program, chodzić na mityngi, rozmawiać ze sponsorem, uczestniczyć w służbach.

Efekt mego działania jest taki, że rozwijam się i dojrzewam. Zaczynam poznawać i przeżywać swoje emocje na trzeźwo, mam przyjaciół takich od serca. Moje małżeństwo się odradza, zaczynam być taką żoną i matką jaką zawsze chciałam. Miewam stany depresyjne, złość się również, czasami chce mi się pić, ale umiem przeżywać to na trzeźwo. Oprócz tego dostałam tutaj taką możliwość, że te moje na pierwszy rzut oka beznadziejne życie stanowi wartość. Dziękując się nim z WAMI pomagam sobie, a może i komuś jeszcze. Taka właśnie jest idea wspólnoty. Oprócz umiejętności życia bez środków zmieniających nastrój, wspólnota AA i program 12 kroków dały mi coś czego się nie spodziewałam, mianowicie rzecz bezcenną i cudowną - dały mi możliwość poznania i pokochania siebie, taką jaką jestem.

Czego i WAM życzę. M.

Drodzy Przyjaciele!

Niżej przedstawiamy Wam przygotowany przez Pawła - Archiwistę Regionu AA Warszawa - wykazy dat powstania grup, wraz z podanym dniem tygodnia (i który w miesiącu). Jeśli chcecie przekazać uwagi - skontaktujcie się z Pawłem:

503-924-812, e-mail: archiwum_wawa@wp.pl

Nazwa Grupy	Data powstania	Dzień tyg.	Miejscowość
"BRZASK"	1997.01.01	ŚR (1)	Warszawa
"DOMINIK"	1994.01.01	SO (1)	Warszawa
"U BOBOLI"	1994.01.02	ND (1)	Warszawa
"MILA"	1994.01.02	ND (1)	Milanówek
"ODRODZENIE"	1996.01.04	CZ (1)	Świder
"POZIOMKA"	2002.01.06	ND (1)	Warszawa
"EMAUS"	1992.01.06	PN (1)	Warszawa
"PIERWSZY KROK"	1998.01.06	WT (1)	Mińsk. Maz.
"WZAJEMNIE POTRZEBNI"	2007.01.07	ND (1)	Szczypiorno
"TRZEŹWOŚĆ"	2000.01.08	SO (2)	Ożarów Maz.
"KOMEDIA"	1989.01.08	ND (2)	Warszawa
"U WINCENTEGO"	2005.01.10	PN (2)	Otwock
"NADZIEJA"	1994.01.12	ŚR (2)	Kotuń
"PEREŁKA"	1997.01.13	PN (2)	Piaseczno
"ODRODZENIE"	2001.01.13	SO (2)	Mordy
"KOLSKA"	1991.01.14	PN (2)	Warszawa
"INTERGRACJA"	1996.01.15	PN (3)	Warszawa
"STRZAŁKA"	1989.01.16	PN (3)	Grodzisk Maz.
"KOMORÓW"	1996.01.16	WT (3)	Komorów
"LEGIONEK"	1991.01.16	ŚR (3)	Legionowo
"OMEGA"	1989.01.17	WT (3)	Łomża
"PRZEBUDZENIE"	1991.01.17	CZ (3)	N. Dw. Maz.
"EMANUEL"	1992.01.19	ND (3)	Legionowo
"CHOTOMÓW"	2007.01.20	SO (3)	Chotomów
"PROM"	2006.01.22	ND (4)	Brańszczyk
"KRESY"	1997.01.22	ŚR (4)	Otwock
"PRZYJACIEL"	2000.01.23	ND (4)	Piława
"BILL"	1990.01.24	ŚR (4)	Maków. Maz.
"SZEMBEK"- "OSTROBRAMSKA"	1992.01.24	PT (4)	Warszawa
"ŹRÓDŁO"	1993.01.24	ND (4)	Żyrardów
"AZALIOWA"	2004.01.26	PN (4)	Warszawa
"RÓWNI SOBIE"	1998.01.26	PN (4)	Łochów
"ŚWIATŁO"	2000.01.30	ND (os)	Różan

„INTERGRUPA”- w jakim celu grupy powołują Intergrupę.

Warsztaty odbyły się 8 listopada 2008 w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym, Brazylijska 10 g. 15.00.

Warsztaty prowadził Maciek. Wzięło w nich udział 15 uczestników.

Warsztaty rozpoczęto modlitwą oraz odczytaniem fragmentu książki „DWANAŚCIE KROKÓW i DWANAŚCIE TRADYCJI”

„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.”

Zespół ds.. literatury przygotował szereg tez i pytań, które ukierunkowały pracę.

W jakim celu grupy AA powołują Intergrupę? (główny cel, obszar działania Intergrupy, zasady przynależności grup)

Spotkania Intergrupy (ich przebieg, tematyka, kto w nich winien uczestniczyć, przestrzeganie Tradycji, wnioski i sposób głosowania)

Służby w Intragrupie (jakie są ich główne zadania)

Przepływ informacji i współdziałanie: Grupa – INTERGRUPA – Region

Inwentura Intergrupy (Twoje doświadczenia w tym zakresie)

Inne spostrzeżenia

Jako pierwszy zabrał głos **Jurek** Na warsztacie poświęconym służbie mandatariusza ktoś zadał pytanie – po co ta Intergrupa? Zastanowiłem się i dostrzegłem, że gdyby nie Intergrupa i struktury do niej podobne nigdy nie dowiedziałbym się np. o istnieniu grupy AA w Akron.

Robert. Jestem tutaj bo właśnie jako przedstawiciel grupy Kotwica ze Skierniewic pracuję nad utworzeniem Intergupy. Grupy sąsiednie są uczestnikami Intergupy łódzkiej Centrum. Niestety Intergrupa jest sporo oddalona od grup z okolicy Skierniewic i powoli te grupy zatracają kontakt z innymi strukturami AA. Znika służba mandatariusza. Brak jest wymiany doświadczeń. Właśnie dla ułatwienia przepływu informacji powstał pomysł utworzenia nowej Intergupy dla grup z naszego regionu. Ułatwi to pracę na niej, odrodzi służbę mandatariusza, ułatwi kolportaż literatury. Ułatwi także niesienie posłania np. w zakładach karnych i na „detoksie” w okolicy.

Mariusz. Intergrupa utrzymuje łączność z innymi grupami. Niesienie posłania np. do zakładów karnych przez jedną grupę jest bardzo trudne. Nawet z powodów czysto technicznych i finansowych. Intergrupa Sawa płaci za literaturę dla alkoholików z zakładów karnych, którymi się opiekuje. Tak jak Region systematyzuje pracę Intergrup, tak Intergrupa wspiera i usprawnia prace grup AA.

Piotr. We wspólnocie najpierw podjąłem się drobnych służb. W Intergrupie mogę nieść posłanie na wyższym poziomie, w szerszym zakresie. Intergrupa wspiera swoim działaniem słabsze grupy. Spośród wszystkich grup pracujących w Intergrupie wybiera się np. osoby dyżurujące w PIK. Jedna grupa nie byłaby w stanie poradzić sobie z zapewnieniem ciągłości dyżurów.

LISTY DO REDAKCJI

Bezsilna nie znaczy bezradna



Chciałam się podzielić moimi doświadczeniami na temat bezsilności wobec alkoholu, ale nie tylko w sprawie alkoholu. Przez całe moje pijane życie /a było tych lat 50/ nie uważałam, że jestem bezsilna wobec wielu problemów, a na pewno nie wobec alkoholu. Przecież ja wszystko jestem w stanie załatwić, wszystkiemu podołać, wszystko schować pod dywan, więc w czym problem? Ja tylko nie umiałam pić kontrolowanie i nauka zajęła mi pół wieku- dopiero wtedy ogłosiłam bezsilność.

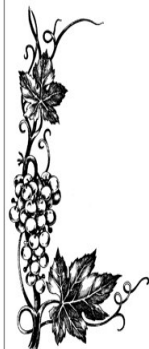
Dzisiaj po latach wiem, że to była najmądrzejsza decyzja jaką w życiu podjęłam. W podjęciu tej decyzji pomogła mi wiedza na temat choroby. Kiedy powiedziano mi, że ja jestem chora - znaczyło to dla mnie uwolnienie. Jak jestem chora to znaczy, że to nie moja wina, że zachorowałam na taką właśnie chorobę. Terapia i wspólnota AA dały mi narzędzia jak radzić sobie z chorobą. Musiałam zrozumieć, że choć jestem bezsilna to nie znaczy, że jestem bezradna.

Mam program AA i stosując go w codziennym życiu łatwiej mi się godzić z rzeczami, których nie mogę zmienić, wobec których nadal jestem bezsilna. Ja mam się godzić, ale to nie znaczy, że mam siedzieć z założonymi rękami. Mam działać, mam nieść posłanie tam gdzie tego potrzebują, mam pełnić rolę służebną wobec drugiego alkoholika i mam dbać o jedność wspólnoty, która uratowała mi życie.

Dzisiaj po latach widzę jakie spustoszenie alkohol zrobił w moim życiu. Kiedyś winiłam cały świat za moje kłęski dzisiaj zastanawiam się czy dokonuję właściwego wyboru. Jeśli mnie się coś nie uda zastanawiam się co moja SIŁA WYŻSZA chciała mi pokazać. Ogłaszając kiedyś bezsilność wobec alkoholu nie zdawałam sobie nawet sprawy jakie to przyniesie efekty w moim dalszym życiu.

Moje życie jest wartościowe, chodzę z podniesioną głową, mam zaufanie wśród rodziny. Ja dzisiaj żyję tak jak zawsze chciałam żyć, ale przeszkadzał mi w tym alkohol. To on był moją "siłą wyższą". Tak proste jest to zdanie z 1 Kroku, a tak trudne do zaakceptowania wobec siebie. Dzisiaj mogę czuć pogodę ducha. Najtrudniejszy jest pierwszy krok w każdym aspekcie życia, ale nie wiedziałabym, czy mi się uda, jeśli bym go nie zrobiła. Mnie się udało dzięki wspólnocie AA.

Z pogodą ducha - alkoholiczka Grażyna



Drodzy Przyjaciele! Niżej zamieszczamy zapiski w postaci oryginalnej z warsztatów z 1998 roku na temat sponsorowania.. A w następnym numerze - z 1993.



WARSZTATY ANIN 25 04 98 r.

SPONSOROWANIE

Fragmenty książki „Anonimowi Alkoholicy” rozdział 7

Praktyka dowodzi, że nic lepiej nie umacnia niezależności od alkoholu jak intensywne prace z innymi alkoholikami. Ten sposób jest zawsze skuteczny. Nawet wtedy, kiedy inne zawodzą.

... Nie rozpoczynaj pracy, wcielając się w rolę apostoła czy reformatora.

... Pozwól mu mówić, jeśli będzie chciał. W ten sposób będziesz wiedział lepiej, jak z nim postępować. Jeżeli jest niekomunikatywny, przedstaw mu twój „piciorys” do chwili porzucenia alkoholu. Na razie nie mów jednak nic o tym, jak to nastąpiło. Jeżeli jest w poważnym nastroju, opowiedz o swoich kłopotach spowodowanych przez alkohol, lecz wystrzegaj się moralizowania i prawienia kazań. Jeśli jest w żartobliwym nastroju, opowiedz mu o zabawnych stronach twoich wypadów. Sprowokuj go, aby opowiedział o swoich.

... Opowiedz o beznadziejności tej choroby. Przedstaw mu z własnego doświadczenia, jak dziwaczny stan umysłu poprzedzający pierwszy kieliszek powstrzymuje normalne działanie woli

... Wystrzegaj się nazywania go alkoholikiem

... Nawet jeśli twój podopieczny nie do końca przyzna się do swego stanu, to zapewne zaciekawia go, jak ty wyzdrowiałeś.

... Jeśli twój rozmówca jest agnostykiem lub ateistą koniecznie połącz nacisk na to, że NIE MUSI SIĘ ZGADZAĆ Z TWOJĄ KONCEPCJĄ BOGA.

... Będzie jednak zaciekawiony dlaczego jego własne przekonania nie były skuteczne, a twoje działają tak dobrze

... Postaw sprawę jasno. Niech on nie ma wobec ciebie żadnych zobowiązań, poza pomocą innym alkoholikom, gdy upora się ze swoimi własnymi problemami. Podkreśl jak ważne jest, aby stawiać DOBRO INNYCH LUDZI NA PIERWSZYM MIEJSCU

... Nie nalegaj, jeśli nie chce mówić o sobie. Daj mu czas do namysłu.

... Być może proponowane przez ciebie rozwiązanie nie interesuje go. Może spodziewa się, że będziesz dla niego bankiem w razie trudności finansowych albo pielęgniarką po jego popijawach. Jeśli tak, zostaw go Samemu sobie, aż nie zmieni zdania, co niewątpliwie nastąpi, gdy osiągnie swe alkoholowe dno.

... Nie mamy monopolu na odkrywanie Boga Znamy jedynie drogę, która przyniosła sukces w naszym przypadku. Podkreśl przy okazji, że my, alkoholicy, mamy wiele wspólnego, i że w imię tego chciałbyś pozostać życzliwym i przyjaznym. Na tym poprzestań.

... Alkoholik, który pragnie wyzdrowieć, potrzebuje trochę zwykłego miłosierdzia

... Wbij do głowy każdemu alkoholikowi tę prawdę, iż wyzdrowieć może niezależnie od czegoś, czy kogoś. Jedynym warunkiem owego wyzdrowienia jest ZAUFANIE BOGU I UPORZĄDKOWANIE WŁASNEGO ŻYCIA

... Często alkoholik twierdzi, że nie jest w stanie wyzdrowieć, dopóki nie odzyska swej rodziny. To nieprawda

... Zarówno ty jaki twój podopieczny, musicie na co dzień kroczyć drogą, która zapewnia wam duchowy rozwój. Jeśli nie będziesz ustawał w wysiłkach zdarzą się rzeczy niezwykłe. Spoglądając wstecz zdajemy sobie sprawę, iż oddanie się w ręce Boga spowodowało w naszym życiu wielkie zmiany. Takiej ich skali nie mogliśmy wcześniej ani zaplanować, ani tym bardziej oczekiwać. Postępuj zgodnie ze wskazówkami Siły Wyższej, a wkrótce będziesz żył w nowym, cudownym świecie, i to bez względu na położeniu w jakim obecnie się znajdujesz

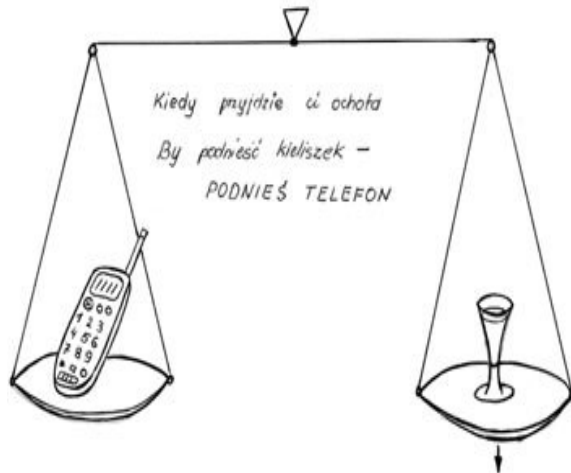
**PRZESTALIŚMY WRESZCIE ZWALCZAĆ KOGOKOLWIEK I COKOLWIEK.
MUSIMY W TEN SPOSÓB KONSEKWENTNIE POSTĘPOWAĆ**

SPONSOR - PRZEWODNIK AA

Wielu członków AA mogłoby podjąć się roli Sponsorowania dla nowicjuszy. Oto garść sugestii Sponsora:

Postaraj się nie:

- oczekiwać zbyt wiele naraz,
- krytykować,
- dawać wskazówek,
- omawiać swoich problemów osobistych,
- być przełożonym nowicjusza,
- decydować za nowicjusza,
- wyróżniać go w grupie,
- wydawać sądów o nim,
- zmuszać go do zabierania głosu,
- poddawać się emocjom,
- być rozczarowanym postęпами nowicjusza,
- być niepokornym.



Jeżeli chce się sponsorować w sensie Dwunastego kroku, trzeba przede wszystkim nie bać się odpowiedzialności. Zamiast słowa "Odpowiedzialność" podstaw pojęcie "zdolność rozumienia". Wtedy sponsorowanie nie wyda ci się takie straszne i przytłaczające. Sponsor musi czuć, że jest potrzebny drugiemu alkoholikowi. Znajdzie wtedy prawdziwą radość. Poznając drugiego człowieka poznajemy równocześnie siebie. Dla nas samych jest to najlepszy sposób, by lepiej poznać nasz program.

Informacja z pierwszego spotkania zorganizowanego przez Wspólnotę warszawską AA, które poświęcone było tematowi sponsorowania

Spotkanie rozpoczął Felek, który przypomniał początki istnienia wspólnoty AA w Warszawie i próby sponsorowania.

Felek - Nie ma możliwości pełnego trzeźwienia w AA bez korzystania z pomocy sponsora. Sponsorując staramy się nie być nauczycielem dla osoby sponsorowanej. Moja rola polega na tym, aby zainteresowanemu pomóc zrozumieć sens 12 Kroków. Pomiedzy sponsorem a sponsorowanym ma zaistnieć tylko pewna umowa. Mam wiedzieć do czego zmierzam i jaki jest cel naszych spotkań.

Mityng służy do dzielenia się tylko doświadczeniami z 12 Kroków. Natomiast przerabiac 12 Kroków możemy ze sponsorem.

Myszę, że różnica pomiędzy leczeniem na terapiach w Ośrodkach Odwykowych a uczęszczaniem na mityngi Wspólnoty AA polega na tym, że od medycyny dostałem narzędzia do pracy, natomiast w AA dostałem ziarno, które sam mam pielęgnować i z którego zbiorę plony.

Wiktor - Jest coś co odróżnia polskie AA od amerykańskiego, gdzie sponsor interesuje się nowym od chwili jego przystąpienia do wspólnoty. Na początku swojej pracy ze sponsorem dobrze Jest poczuć się bezpiecznie przy boku człowieka o pewnym stażu trzeźwości. Ustalenie, że masz do mnie dzwonić o określonej porze dnia czy tego chcesz czy nie, pomaga wyrobić taką potrzebę u osoby sponsorowanej. W pierwszych dniach w utrzymaniu suchości pomagają informacje zawarte w książce "Życie w trzeźwości".

Sponsorowanie zaczyna się w delikatny sposób, można tak jak mówi fragment z Wielkiej Księgi, rozdział - Praca z innymi: Można opowiedzieć o sobie i wysłuchać nowicjusza, jest to złapanie kontaktu.

Próbujemy narzucić osobie sponsorowanej pewną dyscyplinę (spotkania tego samego dnia tygodnia, o określonej godzinie, w tym samym miejscu).

Nie sponsoruje się z reguły osobie odmiennej płci.

Praca Grupy AA przy sponsorowaniu polega na sporządzeniu listy osób chętnych do sponsorowania. Grupa wywiera nacisk aby osoby angażowały się w pracy na rzecz wspólnoty, przez podejmowanie się w grupie funkcji: mycia szklanek, niesienia pośłania w szpitalach, więzieniach; jeśli mają trzeźwość zachowują tylko dla siebie, jest ona płytka. Sponsorując odnoszę korzyści dla siebie.

Seweryn - Nie mogę dać więcej niż sam posiadam, Czasami gdy mityng służył mi za sponsora, wtedy byłem za bardzo gadatliwy.

Teresa - Oczekiwanie, że osoby sponsorowane staną się przyjaciółmi są nieporozumieniem. Przyjaźń to dyspozycyjność i wzajemność.

Marek - Terapia powinna mieć dalszy ciąg przez działanie w AA. Bardzo trudno sponsorować skazanym w Zakładzie Karnym.

A w następnym numerze - warsztaty z 1993 roku.