

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” – OSTROŁĘKA, brak danych
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - 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, 03-946 Warszawa ul. BRAZYLIJSKA 10:

ds. **FINANSÓW** pierwszy poniedziałek m-ca godz. 18⁰⁰.

ds. **INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓLPRACY**

Z PROFESJONALISTAMI pierwszy czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

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

ds. **LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

prace nad **ARCHIWUM** - pierwszy wtorek m-ca godz. 18⁰⁰

Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17³⁰

Sprzedż Literatury w PIK; każdy **Poniedziałek, Wtorek, Czwartek od 16-00**

RADA REGIONU AA WARSZAWA

W-wa, ul. BRAZYLIJSKA 10 warszawa@aa.org.pl www.aa.org.pl/regiony/index013.php

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste

Najbliższe spotkanie odbędzie się **16 maja 2009 r. o godz. 15:00**

PUNKT INFORMACYJNO - KONTAKTOWY (PIK)

Od pon. do pt. godz. 16⁰⁰ - 21⁰⁰ W-wa ul. BRAZYLIJSKA 10 tel. 022/ 616-05-68



Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa

Wtorki - dyżury pełni Intergrupa

Środy - dyżury pełni Intergrupa

Czwartki - dyżury pełni Intergrupa

Piątki - dyżury pełni Intergrupa

Soboty - dyżury pełni grupa

WSCHÓD

SAWA/MAZOWIECKA - II wt.

WARS

MOKOTÓW

PÓLNOC

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

MITYNG

NUMER 5/143/2009

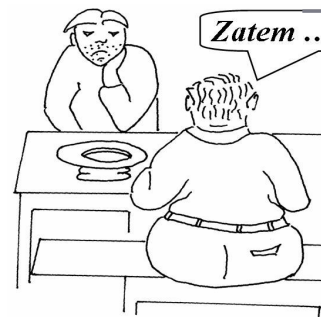
Ukazuje się od października 1992

Maj

Temat wiodący: **Krok piąty. Otwartość**

A za miesiąc: **Krok szósty. Dojrzałość**

Sponsor mówi



„Zatem ...” jestem też mandatariuszem naszej grupy. Właśnie wróciłem (18 IV) z Konferencji **Służb Regionu AA Warszawa** w Sochaczewie. To parę słów Ci powiem. **Mandatariusz** jest swojego rodzaju łącznikiem grupy ze Wspólnotą AA. Ma prawo zgłaszać na intergrupie czy wspomnianym spotkaniu służb Regionu sprawy, do których upoważnia go sumienie grupy, ale też przekazuje grupie rzetelne informacje z takich spotkań.

W Sochaczewie akredytowanych było blisko 150 osób, o około 30 osób więcej niż zwykle. Spowodowało to pewien kłopot, z którym jednak zgodnie sobie poradziliśmy. Co dwie głowy to nie jedna, a tu było ich dużo ...

Korzystając z doświadczeń poprzednich spotkań, już na początku przedstawiono **kandydatów** do służb. Żeby ich - wiesz - poznać, żeby o sobie opowiedzieli, żeby w trakcie przerw zadać pytania, zastanowić się przed wyborem. Kandydaci Ci otrzymali wcześniej rekomendacje ze swoich intergrup.

Później delegaci służby krajowej naszego Regionu oraz rzecznicy intergrup opowiedzieli o swoich służbach i odpowiadali na pytania.

Od dawna już na takich regionalnych spotkaniach służb odbywają się **warsztaty** tematyczne. Tym razem było o informacji publicznej, o roli służby oraz o archiwum. A wszystko w kontekście tematu wiodącego: **Komunikacja podstawą porozumienia**. Nie mogłem być na wszystkich. Ale mam nadzieję, że sprawozdania z nich znajdują się w biuletynie MITYNG, niebawem.

Były **delegat narodowy** Jacek opowiedział o swojej służbie. Dało się poczuć międzynarodowego ducha AA, niektórym łezka się w oku zakręciła. AA to siła! Zdrowienie nie zna granic! W międzyczasie Tomek - obecny delegat narodowy, przebywający akurat za granicą, a wywodzący się z naszego Regionu - przesłał życzenia udanego spotkania...

c.d. na str. 3

Spis treści:

- Str. 1 Sponsor mówi
 Str. 3 Rzecznik Regionu AA Warszawa
 Str.4 Relacja z V Warsztatów kolporterów
 Str.6 Czym dzieliłem się w AA
 Str.9 Dobre zmiany
 Str. 10 Nie tylko przychodzi.
 Str. 11 Zdrowienie nie ma granic
 Str. 13 II ogólnopolskie warsztaty... Woźniaków
 Str. 15 Listy do redakcji - C o zrobiła córka?
 Str. 16 Uczciwość w odwadze ...
 Str. 18 Zrobiłem to bez zastanawiania się
 Str. 20 „Nasze Korzenie...” - PRZY TRAKCIE
 Str. 20 ZZA KRAT- Wreszcie zaufałem
 Str. 22 ZZA KRAT- Coś się ze mną stało

**WARSZTATY (sobota):**

- 9 maja „Co to jest język serca?“, Zespół Literatury, PIK, godzina 15:00
 23 maja „Niesienie posłania przez internet i telefon.” Z. Internetu, PIK, godz. 15:00
 30 maja Intergrupa Mokotów, ul. Dereniowa 12, godz. 11:00

ZAPROSZENIA NA MITYNGI

Grupa AA "ZDROWIE" z Grójca serdecznie zaprasza na uroczysty mityng z okazji 21-jej rocznicy powstania grupy, który odbędzie się w dniu 16 maja 2009r o godzinie 18:00 przy ulicy Mogielnickiej w Klubie tanecznym "Nad sklepem Biedronka" w okolicy sygnalizacji świetlnej". Dla zainteresowanych: Msza św. w kościele Miłosierdzia Bożego w Grójcu, na ulicy Jana Pawła II o godz. 17:00 Po mityngu zabawa taneczna.
 Grupa AA „ANNA” serdecznie zaprasza na uroczysty mityng z okazji 10 rocznicy powstania grupy. Mityng odbędzie się 17.05.2009r. o godzinie 12.00 przy ulicy Wał Miedzeszyński 375 w ośrodku ZHP.

Zapraszamy na ognisko w Halinowie 9 maja, ul. 3-go Maja 8 (Dom Kultury).

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



PÓLNOC	SAWA	WARS
08.05 - Moja Nadzieja	05.05 - Przemienienie i Olszynka	06.05 - Sami Swoi
15.05 - Przedwiośnie	12.05 - Mazowiecka	13.05 - Michał
22.05 - Laski	19.05 - Poranek i Nowa Droga	20.05 - Pojednanie
29.05 - Na górcie	26.05 - Iskierka i Kontakt	27.05 - Dziesiątka

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

„Często nieuchwytne i subtelne przekonanie o własnej słuszności może nadawać ton nawet najmniej znaczącym uczynkom i myślom”

że nie będę już pił. Pamiętam jakie to złote góry obiecywałem, ale ten cały mój piękny świat prysnął jak tylko przekroczyłem mury aresztu. Jeszcze tego samego dnia upiłem się i jeszcze przez 4 dni chlałem. Stwierdziłem, że tak być nie może i postanowiłem się zaszyć, więc przyjechał jakiś facet i wysył mi esperal.

Wymuszona abstynencja trwała 9 miesięcy. Zaczynało być dużo lepiej i sam teraz nie wiem jak momentalnie zacząłem powrotem spadać na dno - zacząłem pić. Jak nie było żadnych hamulców to kładłem się pijany, wstawałem pijany, w ciągu dnia piłem – po prostu tragedia. Organizm też już nie przyswajał ani posiłków ani mojego wspaniałego „towarzysza nieszczęść”. Była tragedia. Trwało to do 09.2008, aż po wódzie spowodowałem wypadek i sąd odwiecił mi 2 lata więzienia, w którym się teraz znajduję, z czego 7 miesięcy odsiedziałem na śledczym w 2003 r.



Tu na Służewcu zgłosiłem się na terapię, mówiąc szczerze, żeby łatwiej dostać warunkowe, ale już po paru spotkaniach na tzw. Grupie wstępnej, którą prowadził kier. P. Jurek, któremu dużo zawdzięczam, sam zorientowałem się, że to jest to czego potrzebuję. Aż przyszedł czas na 1szy mityng, na którym przyznałem się, że jestem alkohikiem. Moje pierwsze słowa „ja Sebastian alkoholik” były dla mnie czymś innym, niż tylko słowami – coś się ze mną stało, a w mirę słuchania innych przyjaciół aowców z wolności po prostu nie potrafiłem ich nie słuchać. Każda ich historia z życia normalnie wchodziła w moje uszy jak kamień w pustą studnię – po prostu słuchałem siebie.
 Do tej pory uczęszczam na mityngi AA jak jest to tylko możliwe. Muszę przyznać, że to dzięki prowadzącemu, który poprosił mnie o poprowadzenie czasami mityngu, zdecydowałem się na napisanie tego listu. Zarazem to on i inni przyjaciele z wolności, którzy mają po parę ładnych lat abstynencji i dali mi tak potrzebne narzędzie i motywację na lepsze jutro.

Dziś wiem, że ważne jest przestrzeganie programu HALT jak i 24h. Pilnuję tego dziś i pragnę żyć tym również na wolności bo mam przecież moją wspaniałą rodzinę: cztery córeczki i moje oczko w głowie synka, dom i wspaniałą kobietę, która nie odwróciła się nigdy ode mnie a dzięki wspólnocie AA mogę być dziś trzeźwy, a dzieci mogą mieć tatę jakiego ja chciałem mieć.

Na zakończenie pozwolę sobie podziękować wszystkim aowcom za przesłanie jakie niosą do Zakładów Karnych i wszystkim, którzy przyczyniają się do wydawania „Mityngu”. Aby tak dalej.

Takie wsparcie jest tu bardzo potrzebne. Gorąco wszystkim polecam.

Powodzenia, Sebastian alkoholik.

P.S. Dzięki Ci Janusz.

„To udoskonalone odczucie pokory powoduje jeszcze jedną radykalną zmianę naszych poglądów.”

hamowań opowiadali o swoim uzależnieniu. Normalni, próbujący wyrwać się z nałogu i co najważniejsze w niczym nie przypominali obrazu kloszardów, do których tak bałem się upodobnić. Zacząłem regularnie chodzić na spotkania AA, a nawet sam zacząłem się wypowiadać o swoich przeżyciach z alkoholem i o wnioskach jakie wyciągnąłem z tamtego czasu. Pomogło mi to, zrzuciłem ciężar, który w sobie dusiłem i dzięki mityngom zrozumiałem.

Dziś po 9 roku uczestnictwa w mityngach AA wiem, że jestem alkoholikiem, cały czas pracuję nad swoją trzeźwością i zdaję sobie sprawę, że po opuszczeniu ZK będę poddany próbie i głęboko wierzę, że dam radę wytrzymać w abstynencji i że nie przestanę uczęszczać na mityngi AA.

Marek

Coś się ze mną stało

Na samym początku mojego burzliwego życia, a było to w czwartej podstawowej moi rodzice nadużywali alkoholu zresztą od dawna już mieli z tym problem tylko mi to w pewien sposób nie przeszkadzało, bo nie kontrolowali mojego stylu życia. Pamiętam tylko to, że w moim domu były awantury a ja większość czasu spędzałem po za domem i obiecywałem sobie, że nigdy nie będę taki jak oni i że moim dzieciom nic nie zabraknie, po prostu miałem wstręt do pijanych ludzi, ale z biegiem czasu pojawiły się imprezy, na których był alkohol. Na początku wcale nie miałem chęci nawet spróbować, ale żeby jakoś zaimponować towarzystwu zrobiłem ten pierwszy krok w przepaść – od razu się upiłem i pamiętam, że kac był okropny, ale za to impreza wydawała mi się świetna. I tak żyłem w świecie, jak to teraz nazywam iluzji. Wydawało mi się, że jest wszystko dobrze, choć miałem doświadczenie z domu to znaczy picie, ale jak patrzyłem na innych jak się w ten sposób bawili to myślałem, że to normalne. W końcu z trudem skończyłem podstawówkę i zacząłem zarabiać pieniądze, które w większości przepijałem. W niedługim czasie zwolnili mnie za picie i brak odpowiedzialności, ale ja mówiłem, że ta robota to nie dla mnie i szukałem lepszej, tylko, że szukałem w towarzystwie kumpli, którzy też mieli problemy z alkoholem, znalezieniem pracy, ale za to zawsze znalazła się butelka do wypicia i tak w kółko, aż w końcu trzeba było załatwić jakieś pieniądze na imprezy i to właśnie wtedy zaczęły się problemy z prawem. Drobne kradzieże i tzw. chuliganka. Mieszkałem wtedy w Michałowicach koło W-wy, potem przeprowadziłem się do Raszyna. Tam też szybko odnalazłem ludzi swojego pokroju i wszystko wróciło powrotem. Wprawdzie pracowałem, ale rano przed robotą musiało „pęknąć” przynajmniej $\frac{3}{4}$ i potem do roboty. Wieczorem zbiórka pod sklepem i ten sam zestaw i ci sami ludzie. W 2000 roku spotkałem dziewczynę, spotykałem się wcześniej z innymi, ale ona jedna jest dla mnie najważniejsza, to dzięki niej zacząłem myśleć o normalnym życiu. Były dni, że się nie upijałem i wydawało mi się, że panuję nad sobą, ale szybko straciłem co całe „panowanie” nad sobą, i zacząłem przychodzić pijany.

W 2003 trafiłem do A.Ś. Służewiec, miałem wtedy już dwie córki z Grażyną (tak ma na imię moje kochanie). W tym czasie przy każdym widzeniu w AS obiecywałem,

„Jak to zaobserwowało wielu psychiatrów, przekora jest rzucającą się w oczy cechą znacznej części alkoholików.”

c.d. ze str. 1

Wybory były jak zawsze niełatwe i wymagające ciągłego zaglądania a to do Karty Konferencji, a to do swoich sumień. A nawet wprost odwołał się do Siły Wyższej. Naprawdę!

Wybieraliśmy delegata do służby krajowej w komisji informacji publicznej – został Paweł z intergrupy Wschód, opiekuna warszawskiego PIKu na Brazylijskiej – został nim Mariusz z intergrupy Mokotów. Najdłużej wybieraliśmy nowego skarbnika Regionu. No i tu właśnie losowanie było takim odwołaniem się do Siły Wyższej. Wybrany został Lechu z Sawy.

Uzgodniliśmy też, że następną Konferencję zorganizuje intergrupa Mokotów.

Wspólnie zdecydowaliśmy się przedstawić kandydaturę naszego Regionu do organizowania 40-lecia AA w Polsce **w 2014 roku!**

I jak to bywa na spotkaniach służb, Przyjacielu, witaliśmy się tekstem „Jestem odpowiedzialny” a żegnaliśmy się „Modlitwą o pogodę ducha”.

Dla mnie ważne było to, że temat spotkania sprawdził się w praktyce: mimo różnych zdań, czasem skoku ciśnienia, do końca rozmawialiśmy. Dopóki rozmawiamy, porozumienie jest zawsze możliwe.

No, to tyle... Ale Ty mnie tu zagadałeś przecież. Wróćmy do ostatniej rozmowy. To do której służby gotów jesteś się przygotować, Przyjacielu?

Rzecznik Regionu w AA Warszawa

Rzecznik wypełnia bardzo ważną funkcję w Regionie polegającą na mądrym i wyważonym koordynowaniu wszystkich działań służb AA wypełnionych dobrymi chęciami, które dość często z powodu braków informacji stają się wzajemnie kontrowersyjne.

Wymaga to od Rzecznika niezwyklej cierpliwości i tolerancji, aby osiągnąć zamierzony cel. Rzecznik nie ma czasu uczyć się dopiero zasad AA, Tradycji lub Koncepcji AA. On musi już umieć je stosować. Czasem spotkania służb przebiegają dość emocjonalnie. Trzeba wykazać wówczas przytomność umysłu i wiele taktu, aby zapanować nad emocjami sali. Czasem pomaga przerwanie spotkania i odmówienie wspólnie modlitwy „O Pogodę Ducha”. Najczęściej działa, ale na długo nie wystarcza.

Podczas roboczych spotkań Rady Regionu i Konferencji pojawia się konieczność odwołania się do zapisów Karty Konferencji Regionu. Wielce pomocne jest, aby jego zastępcy wspierali go interpretacją. W Służbach Krajowych jest to doradca do spraw Karty Konferencji. Najczęściej jest to weteran z dużym stażem w AA, ponad 10 lat.

„Wkrótce doszliśmy do wniosku, że jakakolwiek byłaby cena pokory, będziemy gotowi ją zapłacić.”

Sam Rzecznik wszystkim obowiązkom nie podoła. Musi umieć prosić o pomoc i mobilizować do pomocy najbliższych współsłużących. To wielka sztuka i szkoła pokory. Fachowcy od organizacji pracy nazywają tę umiejętność „delegowaniem obowiązków”. Dla Nas jest to trudna sztuka.

Kandydat na tę funkcję powinien mieć za sobą długą drogę wcześniejszych służb oraz co najmniej 7 lat trzeźwości i pracy nad programem, cieszyć się szacunkiem i poważaniem.

Oprócz elementarnych, podstawowych obowiązków Rzecznika takich jak:

- Organizowanie pracy Regionu
- Prowadzenie spotkań Rady Regionu
- Koordinacji organizacji Konferencji i Zlotów
- Udział w konferencji Regionu
- Udział w zespołach tematycznych
- Odwiedzanie Intergrup

Funkcja rzecznika wymaga poświęcenia dużej ilości czasu naszej Wspólnocie. Warto o tym pamiętać kandydując do tej służby. Z moich obserwacji wynika, że jest to co najmniej 5 godziny na dobę bez względu na porę i dzień tygodnia. To się nazywa wdzięczność, prawda?



Ares

Relacja z V Warsztatów

Służby Kolportera Literatury AA w Laskowicach

Pierwszego dnia po przyjeździe w piątek, 27 marca 2009 po akredytacji uczestników, pomogłem rozłożyć literaturę AA Kolporterowi Krajowemu. Około godziny 20.00 rozpoczął spotkanie nasze rozpoczęliśmy mityngiem.

28.02.2009

I część warsztatów otworzył Paweł z Regionu Kujawsko-Pomorskiego. Zaznaczył, że jest 77 osób zaakredytowanych i 3 osoby dojechały tuż przed rozpoczęciem warsztatów.

Na wstępie głos zabrał Dyrektor BSK Witek i przedstawił historię powstania BSK oraz cel jego istnienia. BSK powstało w celu legalnego procesu wydawniczego naszej literatury z poszanowaniem praw autorskich.

Organizuje Święta Zdroju, konferencje Służby Krajowej. Od 25 lat wydaje biuletyn ZDRÓJ.

BSK uczestniczy przy organizowaniu tegorocznego Zlotu Radości we Wrocławiu. Konferencja Krajowa w tym roku odbędzie się w Ośrodku Szkoleniowym Ministerstwa Ochrony Środowiska w Dębie w okolicach Warszawy. Sprzedaż literatury AA zajmuje się jedynie BSK a Regiony, Intergrupy i Grupy – kolportażem.

„Musimy bowiem przyznać, że niektóre z naszych wad sprawiają nam przyjemność.”

uważałem że takie życie jest lekkie i przyjemne. Można powiedzieć, że kradłem by pić i na odwrót. Upijałem się często lecz z początku nie pokazywałem się w domu po pijanemu bo bałem się Matki.

Ale gdy trafiłem do Zakładu Poprawczego za włamania poczułem się pewniejszy i bardziej niezależny. Zaczęły się ucieczki z ZP i następne kradzieże by zdobyć pieniądze na alkohol. Piłem bardzo dużo i często, bywało że upijałem się do nieprzytomności. Spałem po melinach, ławkach przed blokami. Nie przeszkadzało mi to że ludzie wytykali mnie palcami. Gdy piłem byłem wyluzowany, zapomniałem o problemach życia codziennego, a co najgorsze alkohol dawał mi odwagę. Stawałem się bardziej agresywny i bezwzględny w zdobywaniu pieniędzy na zaspokojenie moich potrzeb. Rodzina widząc mój problem z nałogiem próbowała ze mną rozmawiać i przekonać do podjęcia leczenia – lecz niestety ale mój zaćmiony alkoholem umysł bronił się przed utratą używki jaką był alkohol. Odwracając fakty obarczałem swoją rodzinę za moje niepowodzenia.

Z czasem stałem się częstym gościem izby wytrzeźwień. Karany byłem przez kolegum, aż pewnego dnia obudziłem się w ZK z okropnym bólem głowy i powtarzającymi się przez kilka dni wymiotami. Młody wiek i nie do końca zniszczony alkoholem organizm stosunkowo szybko zwalczył falę narastającego głodu więc niezbyt dotkliwie poczułem brak mojej używki. Niestety ale jeszcze wtedy nie rozumiałem swojego problemu i nawet rozmowy z psychologiem nie skutkowały w tym bym sobie uświadomił że jestem alkoholikiem. Nie traktowałem tego poważnie lecz raczej jako coś w rodzaju rozrywki, która bez alkoholu nie miałaby sensu. Poza tym myślałem że jeżeli podczas pobytu w ZK przez kilka lat nie piję to jakim ja mogę być alkoholikiem?

Po dwóch latach wyszedłem na wolność i teraz to mogę stwierdzić, że fizycznie nie byłem uzależniony, gdyż nie odczuwałem braku alkoholu w organizmie, lecz psychicznie uzależnienie okazywało się o wiele silniejsze i pierwszy dzień wolności uczułem porządną libacją suto zakrapianą alkoholem. Nieświadom zagrożenia ponownie wtopiłem się w towarzystwo, w którym życie toczyło się od flaszki do flaszki. Znowu zacząłem kraść i to najczęściej z powodu braku pieniędzy na alkohol. Piłem częściej i więcej niż kiedykolwiek. Piłem alkohol niewidomego pochodzenia, spałem gdzie popadnie, a co najgorsze to krzywdziłem tym nie tylko siebie, ale i moich najbliższych. Trwało to kilka miesięcy aż trafiłem ponownie do ZK i to na dużo dłużej niż poprzednio bo na 15 lat za zabójstwo, którego nie popełniłem choć byłem uczestnikiem. Rozmowa z więziennym psychologiem ukierunkowana była głównie moim problemem z alkoholem i propozycją uczestnictwa w mityngach AA. Początkowo myślałem, że to nie dla mnie, że ja nie jestem alkoholikiem których obraz kojarzył mi się z kłozardami trzęsącymi się z braku denaturatu i żebrującymi o drobne. Lecz w głębi duszy czułem że małymi krokami zbliżałem się do tego najgorszego, czym byli właśnie ci kłozardzi.

Z początku bez większego przekonania przełamałem się aby iść zobaczyć, na czym polega taki mityng AA. Zobaczyłem tam ludzi takich jak ja, którzy z żalem i bez za-

„Nasze korzenie...”

Grupa AA „PRZY TRAKCIE”

Grupa AA „Przy Trakcie” powstała po Świadczeniach AA w Parafii WNMP w Zerzeniu podczas Wielkiego Postu 1998 r. W Świadczeniach tych brali udział Przyjaciele z wawerskich i otwockich Grup AA „Wrzos” na czele.

Po mszy św. O godz. 12 w domu katechetycznym odbyło się spotkanie Aowców z Księżmi, podczas którego Seweryn zapytał księdza proboszcza czy można zorganizować Grupę AA.

Ksiądz wyraził zgodę i w niedługim czasie odbyło się Spotkanie Organizacyjne. Na spotkaniu organizacyjnym ustalono:

- stały termin Naszych spotkań – środa godzina 18
- wybrano pierwszą służbę – prowadzącego
- w porozumieniu z gospodarzem ustalono miejsce spotkań – sala nr. 10.
- Przyjaciele z pasa otwockiego zadeklarowali wsparcie Grupy przez pierwszy najtrudniejszy czas działania.
- zwrócono też uwagę na zapewnienie przez grupę luki terytorialnej między Saska Kępą – Grochowem a Aninem – Falenicą, w których to osiedlach były już wówczas mityngi. Założycielami byli – Janek, Seweryn, Paweł.

Równoległe z Grupą AA powstała Grupa Al-Anon. Na termin spotkania wybrano również środę o godz. 18. Utworzenie obydwu grup miały pomóc zdrowieć zarówno alkoholikom jak i osobom współuzależnionym.

Pierwszy mityng odbył się 28.03.1998 roku. Na mityngu tym zaproponowano propozycję nazwy grupy i poddano je sumieniu Grupy. Wybrano też służby.

Wybór nazwy grupy okazał się trudny niż się spodziewano i wtedy wspierający Nas Sławek Śpiewak zaproponował prostą nazwę „Przy Trakcie”. Nazwa miała swoje źródło od ulicy Trakt Lubelski. Jednogłośnie sumieniem grupy nazwa została przyjęta.

Przez pierwszy rok działania grupa „Przy Trakcie” miała silne wsparcie z grup ościennych. Następne lata były dla grupy niełatwe, wykrystalizował się stały skład Mityngu. Byli to Janek, Paweł, Weronika śp., Janek Taxi, Danusia, Swietłana śp., Ania, Stasio, Janusz, Sławek, Jasio...



ZZA KRAT

Wreszcie zaufałem

Mam na imię Marek, jestem alkoholikiem. Już jako dziecko kradłem drobne rzeczy, by tylko zdobyć pieniądze na alkohol. Wychowywałem się wśród ludzi pochodzących z rodzin patologicznych, gdzie alkohol był na porządku dziennym - więc takie życie mi odpowiadało. Alkohol mi imponował,



„Niektórzy zgodzą się przyznać, że mają problem z piciem, ale nie przyjmują do wiadomości, że w istocie cierpią na chorobę umysłu.”

Dostaliśmy informację o tym, że na Złot Radości we Wrocławiu będzie wydane pięć esejsów – Pięć Pism Billa.

Kolporter BSK Andrzej zwrócił uwagę, że kolportaż literatury AA wskazuje na coraz większe docieranie do potrzebujących.

Redaktor Naczelna ZDROJU zwróciła się z prośbą o pisanie listów do redakcji. Adam redaktor KARLIKA powiedział, iż unika artykułów na temat religii, gdyż potem na Radzie Regionu tłumaczy się. Nie drukuje artykułów, które są kontrowersyjne i występuje w nich polemika. Pisze o warsztatach, o wydarzeniach w Regionie Katowice, gdyż jest to biuletyn regionalny.

O biuletynie MITYNG przekazałem, że są w nim drukowane artykuły z cyklu „Nasze korzenie” oraz „Zza krat”, które ukazują się cyklicznie. Powiedziałem także o wydrukowanym ostatnio „Mityngu służb”, który składa się z artykułów spisanych uprzednio i wydrukowanych w ciągu kilku ostatnich lat w biuletynie MITYNG. Dotyczą one warsztatów służb na grupie.

Dyrektor BSK zaapelował do wszystkich uczestników Wspólnoty, posiadających materiały archiwalne dotyczące Wspólnoty (np. artykuły z gazet), by skontaktowali się z BSK lub je tam przesłali. Aktualnie modyfikowana jest strona internetowa naszej Wspólnoty.

W II części dnia omawialiśmy sugestie zasad służby kolportera przedstawione przez Mariana oraz przekazywaliśmy ogólne informacje o dostępie do naszej literatury. Odbyło się także spotkanie kolporterów regionalnych dotyczące ujednolicenia rozliczeń kolporterów ze sprzedaży literatury.

29.03.2009

Temat spotkania „Zaufanie w służbie”.

Marian przedstawił końcową wersję „Zasad poradnika kolportera”. Została przyjęta jednogłośnie.

Na zakończenie zabrała głos Basia. Mówiła o kolporterach, że mówią o swojej służbie z wielką siłą, miłością i zaangażowaniem w niesienie posłania poprzez literaturę.

Zaproponowano aby przyszłoroczne warsztaty odbyły się w Gródku nad Dunajcem. Organizatorem będzie Region Galicja.

Kolporter Regionu Warszawa – Zbyszek.



„Z chwilą, kiedy włożyliśmy klucz dobrych chęci do zamka i uchyliłiśmy choć trochę drzwi, przekonaliśmy się, że zawsze można je otworzyć jeszcze szerzej.”

Mądrzy ludzie słów używają z rozważą i zrozumieniem, albowiem wiedzą, że to słowa właśnie kształtują rzeczywistość...

Czym dzieliłem się w AA...

Po ostatniej inwenturze grupy, na której jakoś wyjątkowo często padały słowa „wolno mi się podzielić”, „no, przecież mam prawo się podzielić”, „muszę się podzielić” itp. postanowiłem podzielić się swoimi przemyśleniami na temat wyjątkowego i specyficznego znaczenia tego dzielenia się we Wspólnocie AA.

Nie ulega wątpliwości, że zdolność do dzielenia się z innymi postrzegana jest powszechnie, jako zaleta. Nie dzielą się egoiści i skąpcy. Dzielą się altruści, ludzie szczerzy, otwarci, życzliwi. Dobrze jest umieć się dzielić, a zdolność ta może być niewątpliwie powodem do dumy.

Bez względu na to, czym chcę się z kimś podzielić – śledziem, radością, pieniędzmi, doświadczeniem – dzielenie się (w odróżnieniu od dzielenia bez „się”) wydaje się zawierać jeden podstawowy element wspólny o kapitalnym zresztą znaczeniu – jest nim dobrowolność.

Lubię Krzyśka, który na przednówku wydaje mi się nieco mizerny i blady, a więc chętnie podzielę się z nim jabłkiem. Żeby dzielenie się doszło do skutku, Krzyśiek musi wyrazić zgodę na przyjęcie kawałka jabłka, którym go częstuję. Jeśli odmówi, to nici z dzielenia się – przecież siłą do gardła mu nie wcisnę.

Sprawa jeszcze bardziej się komplikuje, gdy przyjdzie mi ochota podzielić się czymś nieprzyjemnym, na przykład zmartwieniem, długiem, ciężką pracą, problemem. W takim przypadku chyba najbardziej elementarna przyzwoitość i szacunek dla innych ludzi nakazywałyby uzyskać wcześniej ich zgodę na przyjęcie tej części, którą dla nich przeznaczyłem.

Wydaje mi się również, że zanim przystąpię do jakichkolwiek prób dzielenia się, warto też, żebym zastanowił się, czy to, co chcę komuś ofiarować faktycznie jest mu do czegoś potrzebne, może się przydać, posiada dla niego jakąś wartość. Bo jeśli nie...

... bo jeśli nie, to chyba o szczytnej idei dzielenia się nie ma tu w ogóle mowy. Nadal i wciąż napędzany przez „egoizm egocentryzm i koncentrację na samym sobie” zepchnąłem, przetruciłem na Bogu ducha winnych ludzi to, z czym sam sobie nie potrafiłem poradzić (pracę, uczucia, problemy). Ja odszedłem lżejszy, a oni... A cóż mnie oni obchodzą? Każdy przecież odpowiada za siebie. Zawsze mogą przecież zrobić to samo – przetrucić cały ten śmietnik na następną ofiarę. A ponadto, tak jak i ja, mogą być jeszcze dumni z umiejętności dzielenia się...

Wspomniałem o zasadzie dobrowolności, bez której dzielenie się zamienia się po prostu w przetrucanie na innych swoich problemów i to wbrew ich woli czy po-

„Nie mamy żadnych dowodów, przynajmniej na tym świecie, że Stwórca oczekuje od nas całkowitego wyrzeczenia się naszych naturalnych popędów.”

Drodzy Przyjaciele! Niżej przedstawiamy Wam kolejny wykaz 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 powsta	Dzień	Miejscowość
"WYZWOLENIE"	1997.05.02	PT (1)	Ostrów Maz.
"PRZY MOŚCIE"	2000.05.04	CZ (1)	Warszawa
"KLARYSEW"	1998.05.05	WT (1)	Konst-Jezior.
"NOWA WIOSNA"	1999.05.06	CZ (1)	Stara Miłosna
"URSUS"	1998.05.08	PT (2)	Ursus
"OKO OPATRZNOŚCI"	1995.05.08	PN (2)	Radzymin
"CHOMICZÓWKA"	1991.05.12	ND (2)	Warszawa
"AUXILIUM"	1992.05.12	WT (2)	Warszawa
"TRZYNASTKA"	1996.05.12	ND (2)	Warszawa
"WDZIĘCZNOŚĆ"	1994.05.13	PT (2)	Warszawa
Warsz.Grupa Anglojęzy.	1991.05.13	PN (2)	Warszawa
"PATRYK"	1997.05.13	WT (2)	Warszawa
"ZYGUNT"	1992.05.13	ŚR (2)	Warszawa
"WYSPA"	2004.05.13	CZ (2)	Warszawa
"DZIESIĄTKA"	1993.05.13	CZ (2)	Pruszków
"BEZ MASKI"	1995.05.14	ND (2)	Warszawa
"EDEN"	1993.05.15	SO (3)	Karczew
"BARKA"	2007.05.18	PT (3)	Warszawa
"NA ODLUDZIU"	2001.05.18	PT (3)	Ostrolęka
"RAZEM LEPIEJ"	2002.05.20	PN (3)	Warszawa
"KOŁO"	1998.05.22	PT (4)	Warszawa
"ANNA"	1999.05.23	ND (4)	Warszawa
"NADIEŻDA"	2005.05.23	PN (4)	Warszawa
"ZDROWIE"	1988.05.25	ŚR (4)	Grójec
"DĄB"	2000.05.27	SO (4)	Wieliszew
"ARM"	1992.05.30	SO (os)	Ostrów Maz.

Zrobiłem to bez zastanawiania się, sobie na złość ...

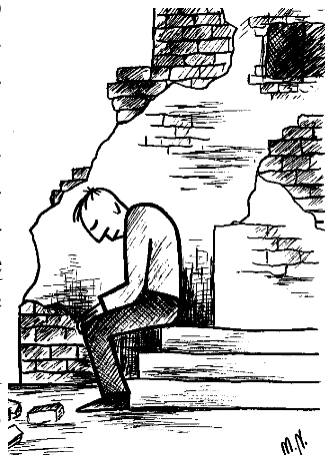
Przyjąłem służbę kolportera bez przekonania na służenie, tak po prostu na złość sobie i żeby zawstydzić intergrupę. Remanent w ogóle mnie nie obchodził, ale musiał zaistnieć. Zacząłem handlować bez entuzjazmu, tak było do końca przez Irok. Byłem na warsztatach w ubiegłym roku nad morzem, przy pięknej pogodzie. Nie znosiłem kilku osób, które ciągle podkreślały swoje zasługi, taka mania dowartościowania się. A były to kobiety, zachowam ich anonimowość.

Organizacja warsztatów tematycznych była pożyteczna, rozjaśniła moją jaźń. Bardziej jednak interesowały mnie imprezy towarzyszące, okolica, zatoka, wiatraki energetyczne poruszane wiatrem, robienie zdjęć.

Po powrocie napisałem sprawozdanie ale nie było wyjątkowe, bez zaangażowania. Dalszy handel sprawiał mi kłopoty, nie miałem chęci prowadzić rozliczeń tak jak poprzednicy, później pogubiłem się, wstępowały we mnie stare nawyki, egoistyczne nastawienie czyli samowystarczalność. Brakowało mi także czasu, smykałki do handlu. Wolę spotkania z ludźmi i rozmowy, miałem niechęć do rozliczania się przed intergrupą, co wywoływało we mnie niezdrowe emocje. Ogłaszałem swój stan, stosunek do tej służby, co dało chwilowe uwolnienie i spokój. Nie byłem spokojny i zadowolony do następnego remanentu, zdania służby po 1 roku.

Mam cenne doświadczenie, które pokazało mi brak mojej odpowiedzialności, zaangażowania. Trzeźwość to stan równowagi, który odzyskuję, powracam do siebie. Życzę innym powodzenia w służbach, ale i wyciągnięcia dla siebie wniosków z tego doświadczenia. I tak dziękuję za wyrozumiałość intergrupy i ubogacenie wspólnoty AA.

AN-SAN



trzebom. Odnoszę wrażenie, że zasada ta jakoś nie dotyczy niektórych mityngów AA. Sam zresztą wiele razy z tego korzystałem.

Osiem lat temu rzuciła mnie kobieta, którą do dnia dzisiejszego nazywam największą miłością swojego życia. Syn nie zdał do następnej klasy, a w pracy szefowie nagle zaczęli domagać się czegoś, czego nie chciałem zrobić. Przybiegłem na mityng. Podczas czytania tekstów początkowych nerwowo bębniłem palcami po stole, czekając tylko na sygnał prowadzącego, że oto zaczynają się „problemy i radości”, a ja nareszcie mogę, zupełnie bezkarnie, wyrzucić z siebie (znane określenie, prawda?) wszystkie swoje frustracje, zawody, rozczarowania, żale, pretensje, lęki, prawdziwe lub urojone krzywdy i inne takie.

Podzieliłem się? Wówczas tak mi się pewnie wydawało, dzisiaj jednak oceniam swoje postępowanie zdecydowanie bardziej krytycznie i uważam, że wtedy po prostu wyrzygałem na tych ludzi swoje chore emocje, traktując salkę mityngową jak wychodek. Zresztą wyszedłem wkrótce po załatwieniu swojej potrzeby – przecież w tym stanie ducha nie byłem gotów na wysłuchiwanie cudzych wypowiedzi czy doświadczeń związanych z Programem AA, czy czymkolwiek innym.

Niestety, faktem jest, że w taki właśnie sposób „dzieliłem się” takimi... podczas mityngów wiele razy. Jeśli nawet miałem do opowiedzenia coś przyjemnego, to przecież nadal nie zastanawiałem się, czy swoją wypowiedzią nie zajmuję czasu innym uczestnikom mityngu – czasu, który wspólnie moglibyśmy przeznaczyć na „pracę na Programie”, gdyż on to właśnie, jak napisano w naszym nowym scenariuszu, stanowi siłę Wspólnoty AA i nadzieję dla osób uzależnionych.

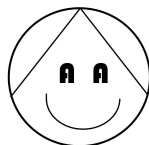
„Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem...”. Czy wspólnym problemem nie są, lub nie mogą być, kłopoty z dorastającymi dziećmi, nieuczciwymi pracodawcami, rozliczeniami podatkowymi? Ależ mogą, oczywiście! Jednak prawdą jest też, że „Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty...” (Tradycja X), a „Każda grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi” (Tradycja V).



Uśmiechnij się! Jeśli 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



Jeśli na mityngu AA podzieliłem się z zebranymi, a zwłaszcza z nowicjuszami, swoimi traumatycznymi przeżyciami oraz niewątpliwie pasjonującymi doświadczeniami dotyczącymi uprawnień pracowniczych, naszej polityki fiskalnej lub problemów wychowawczych, to czy rzeczywiście ma to jakikolwiek związek z programem powrotu do zdrowia? Jeśli opowiedziałem o problemach z zamarzniętym akumulatorem, nieuczciwym sprzedawcą, aroganckim urzędnikiem, to czy pomogłem nowemu koledze wytrzeźwieć?



W życiu bywa różnie i w każdej chwili może wydarzyć się coś, co wyprowadzi mnie z równowagi, zburzy mi spokój, zabierze pogodę ducha. Mogę wtedy po prostu potrzebować się wygadać – nic w tym złego, nienormalnego czy naganego. W takiej sytuacji wystarczy przecież, że poproszę kogoś z przyjaciół o rozmowę, uprzedzając od razu, że chciałbym obgadać jakiś nieprzyjemny, albo nawet bolesny temat. Na pewno któryś się zgodzi. Problem jedynie w tym, czy moja pycha pozwoli mi o rozmowę poprosić?

No, cóż... prościej pójść na mityng – tam można przecież mówić, co się chce, nikogo o nic nie prosząc.

A jeśli sytuacja wydaje się dramatyczna, przyjaciele rozmawiać nie chcą lub nie mogą, natomiast za pół godziny zaczyna się mityng? Wtedy pójdę na ten mityng, przedstawię sytuację i poproszę o możliwość opowiedzenia o tym, co się w moim życiu stało. Bez skrupułów. Nie sądzę, żeby jakakolwiek grupa w takim przypadku odmówiła mi pomocy. Ano właśnie – pomocy. Pomocy, o którą poprosiłem. Wyraźnie. Nie fałszując rzeczywistości i nie nazywając tego obłudnie „dzieleniem się”.

Phil Bosmans, autor wielu popularnych aforyzmów i „złoty myśli” stwierdził kiedyś, że „zaśmieciiliśmy nie tylko wodę, powietrze i ziemię lecz również słowo, które jest łącznikiem między ludźmi”. Ja jednak, jako alkoholik, obawiam się, że w moim przypadku chodzi nie tyle o zwykłe niechlujstwo językowe, co o manipulacje i sztuczki uzależnionego umysłu. Pamiętam przecież, jak całymi latami zwykłą kradzież nazywałem pożyczką lub skubnięciem, kłamstwo fantazją lub koloryzowaniem, oszustwo zaradnością...

Ja już tak nie chcę. Nie chcę sobie na takie rzeczy pozwalać. Literatura AA i terapia odwykowa nauczyły mnie nazywania rzeczy po imieniu. I niech tak zostanie... dla mojego własnego dobra i z szacunku dla wszystkich ludzi, z którymi nareszcie staram się być blisko.

Meszuge (III 2009)

Razem. Nerozerwalnie... Bóg i AA – to moja Siła Większa. Uwierzyłam, że gdy będę pozbywać się swoich wad, zmienię się i szansa pozostania na trzeźwej ścieżce wzrośnie. Potrzebni mi są inni więc ludzie, bym mogła przeglądać się w nich jak w lustrze. Potrzebni są, by powiedzieć mi wprost o moich błędach. – „Bóg przemawia przez drugiego człowieka”. Moja pycha często jak bielmo zakrywa moje oczy. No i uszy, bywają zatkane. Nie chcą słyszeć zdania innych, bo przecież ja wciąż wiem najlepiej – naczytałam się literatury AA i rozmaitych innych opracowań na temat alkoholizmu i wychodzenia z niego. Ja wiem! Jestem specjalistką. Ja już wszystko wiem? Na pewno? O nie! Skoro nie chcę wracać do picia, nie mogę karmić swojej pychy i nie chcę, by inni mi w tym pomagali. Więc nauka przyjmowania krytyki jest dla mnie bardzo ważna! Konstruktynnej krytyki. Troskliwej i pomocnej. To jedyny dla mnie sposób pozbycia się ślepych oczu w oglądzie samej siebie i głuchych uszu na sugestie.

Jedną z moich głównych wad było i jest gadulstwo. Potok słów i tysiące liter miały mi zasłonić, co tak naprawdę we mnie siedzi. Ukryć strach, ból. Słowa były budulcem na pancerz żółwia, który miał schować mój miękki brzuszeczek. Jednym z moich ulubionych zajęć było „zagadywanie” pięknymi zdaniem moich wad, lęków, uraz. Nieważny był dla mnie temat – znałam się przecież na wszystkim! Dzięki swojemu gadulstwu głuchnę na słowa innych ludzi. Szczególnie na tych, którzy wskazują mi błędy. Bo to oni strącają mi z głowy moją śliczną koronę wszechwiedzącej księżniczki. A przecież, to właśnie tacy nauczyciele są mi najbardziej przydatni. Ci, którzy z cierpliwością, łagodnością ale i szczerością pokazują mi ślepą uliczkę, ostrzegają przed lotem pod różowe chmurki. I z wielką radością Wam piszę, że są wokół mnie tacy **ODWAŻNI**. Bo wielkiej odwagi potrzeba, by z troską wytknąć mi błędy. I za tę odwagę cenię ich najbardziej. Co z tego, że czasem naburmuszę się? Co z tego, że poczuje złość? Ale potem złość i obraza mija – w zamian mogę poprawić w sobie, co mi wskażą. A to są moje małe sukcesy – osiągnięte wspólnie. Dzięki odważnym przyjaciołom i mnie odwagi przybywa, by uczciwie spojrzeć na siebie.

Jeden z przyjaciół od lat, bardzo często na mityngach mówi: „Proszę was, byście mi zwracali uwagę, proszę pokazujcie mi co robię źle. Jest mi to potrzebne, bo sam tego nie widzę.” Najpierw myślałam, że wypowiada takie puste słowa, wyczytane gdzieś albo powtarza jak nagranie zasłyszane na mityngach sam nie wierząc. Myślałam – taka poza. Myślałam, że gdy mu powiem co zauważam, to będzie mu przykro albo obrazi się na mnie. A on... On nie obraża się, słucha. Koryguje swoje zachowania. Nie pije 9 lat.

Więc i ja kończę to pisanie, nie chcę Was zanudzić swoim gadulstwem. No i czas zajrzeć w siebie – „Co robię źle?”. A może z odwagą pomoże mi w tym ktoś na dzisiejszym mityngu? Przyłączam się do prośby przyjaciela – mówcie mi co robię źle. Ja sama często nie chcę tego zobaczyć.

Z nadzieją – Gosiali.

temat z rodzicami lub siostrą. Córka wiedziała, że jestem i pogodziłem się z rodzicami.

Zrobiła coś, na co mnie nie było stać – pomimo tak młodego wieku zadzwoniła do mnie pierwsza.

Nie potrafiłem powiedzieć ani słowa. Płakaliśmy oboje. Tego co czułem i co myślałem nie potrafię opisać.

Spotkaliśmy się po kilku dniach, po kryjomu przed jej mamą. Ja tak nie chciałem, ale tak chciała Kasia. Mama - była żona - dowiedziała się i nasze spotkania stały się częstsze. Powolutku stawali się sobie bliżsi. Niestety, nie dane to było na długo. Od września 2007 roku wiedziałem, że w listopadzie mam się zgłosić do ZK celem odbycia kary za przestępstwa popełnione przed laty. Widywałem się z Kasią, za każdym razem chciałem jej o tym powiedzieć, chciałem być uczciwy. Lecz tego nie uczyniłem.

Bez słowa uciekłem 24 listopada i zgłosiłem się do ZK. Zdobyłem się na napisanie listu do córki, pisząc jej o wszystkim, o moich uczuciach. Nie dostała tego listu, bo po prostu zaginęł. Nie zdobyłem się na napisanie ponownego, nie zdobyłem się na zadzwonienie, na nic.

Nienawidzę siebie za to, za to że ją krzywdzę, że uciekam, że psuję coś co moja córka mi ofiarowała. Nie wiem jak długo dam radę z tym żyć...

Karol

c.d.n.

Uczciwość w odwadze... w słuchaniu, mówieniu o sobie prawdy

„Uwierzyliśmy, że siłą większa od nas samych może nam przywrócić zdrowie” – zdrowy rozsądek. Tam, gdzie u mnie pycha – zero rozsądku. Upijam się nią tak jak samo jak kiedyś alkoholem. Upajam się swoimi wyimaginowanymi zaletami, karmionymi nie tylko przeze mnie, ale też często też sygnałami z zewnątrz albo przeciwnie – całkowitym ich brakiem. Kiedy sobie szybuję pod różowymi chmurkami na skrzydełkach mojej pychy, najtrudniej mi ją zauważyć, poczuć i zgodnie z inwenturą czwartego kroku (bo w tym momencie zauważyłam ją w sobie), a przy wskazaniach kroków następnych – pozbywać się jej. Bo tam na górze nie słychać głosu innych. Nie widać szyderczych uśmiechów wrogów ani smutnych, zatroskanych min przyjaciół. Jestem tylko ja i moja pycha. A wokół różowe chmurki.

Sama nie potrafiłam utrzymać abstynencji na dłużej. Potrzebowałam drugiego człowieka, który powiedział mi jak działać, by do picia nie wracać. „Nie chodź tam, gdzie piłaś, pij dużo wody niegazowanej, podjadaj słodczyce, gdy pojawia się głód... Chodź na mityngi, słuchaj innych, czytaj literaturę, rozmawiaj ze sponsorką...”

Uwierzyłam, bo oni nie pili po kilka, kilkanaście lat.

Dobre zmiany

Mam na imię Józek i jestem alkoholikiem. W chwili obecnej mam 54 lata. Do Wspólnoty AA wstąpiłem 16 kwietnia 2007 r. po przyjeździe do Warszawy ze wschodniej części Polski, spod granicy z Ukrainą i Białorusią. Od tej pory utrzymuję abstynencję i małymi kroczkami staram się trzeźwieć.

Swoje trzeźwienie zawdzięczam bardzo częstemu uczestniczeniu w mityngach w wielu miejscach Warszawy. Odbyłem też terapię stacjonarną na Kolskiej. Terapia poszpitalna, nawroty, wyjazd do Strzyżyny, gdzie to otworzyłem się na ludzi – to ważne wydarzenia w moim życiu. Wiele zawdzięczam swojej terapeutce, która mogłaby być moja córka. Z początku myślałem – co taka świeżo upieczona psycholog może mi pomóc. Jednak opisałem całą prawdę o sobie. W piciorysie i rozmowach indywidualnych też prawdę mówiłem.

To dzięki jej radzie przeżyłem na trzeźwo tragedię, która wydarzyła się w rodzinie w ostatnim czasie. Miałem wówczas 8 miesięcy trzeźwości, uwierzyłem w jej słowa, tak też postąpiłem i nie sięgnąłem po alkohol.

Nie będę dużo pisać o swojej chorobie. Teraz wiem, że w wieku 18 lat byłem uzależniony od alkoholu. Nawet byłem na leczeniu odwykowym w Chełmie Lubelskim na początku lat 90-tych. Tam nie było terapii ani mityngów, dowiedziałem się tylko jest w fazie chronicznej, prawie wszystkie objawy na to wskazywały. Po tym leczeniu byłem abstynentem przez 16 miesięcy, ale byłem wówczas większym draniem. Szkodowałem pieniędzy dzieciom. Przebywałem cały czas z kolegami, z którymi piłem.

Któregoś dnia wypilem tylko jedno piwo i zapoczątkowałem 8-miesięczny ciąg picia. Choroba tak szybko postępowała, że tylko koszula odeszła od ciała. I znowu ciągi kilkumiesięczne. Koniec z pracą zawodową, bo nie dawałem rady. Przez 15 lat pracowałem dorywczo „na kieliszek chleba”, granica była blisko granicy, piłem o każdej porze, piłem alkohole nieznanego pochodzenia – to doprowadziło mnie do padaczki alkoholowej.

Mimo że wiedziałem od lekarzy, że mogę umrzeć po każdym takim ataku, piłem dalej.

Jednak zawsze Pan Bóg postawił na drodze osobę, która wezwwała pogotowie lub udzieliła pomocy.

Ja zganiałem winę na żonę, żona na mnie. Oboje topiliśmy się w alkoholu. Znałem kolegów i koleżanki, którzy przez alkohol stracili życie. W okolicy mojej wsi każdy się zna, cmentarz mały, a tu 1/3 to młodzi ludzie, którzy odeszli.

Brak Wspólnoty AA, daleko do miast, słaby dojazd, a w mieście 2 mityngi na tydzień w porze wieczorowej. Nikt nawet o tym nie wie, władze gminy rozkładają ręce, policja dowozi na odwykówkę z nakazem, a koledzy i koleżanki uciekają, jak ja kiedyś. I tak życie płynie w strugach alkoholu...



10 „Gdy podwajamy próby kontrolowania innych, ale nadal bez skutku, nasze cierpienia stają się ostre i chroniczne.”

Strach i lęk Przy towarzyszą mi jak pojedę na kilka dni do domu. Szybko wracam, żeby udać się na mityngi, bo teraz tu mam kolegów.

Ja na mityngach i terapii dowiedziałem się dużo o swojej chorobie. Nie wiedziałem co to uczucia, jak przeżywać emocje. Na zawołanie miałem oszustwa, kombinacje, stwarzałem rzeczy pod którymi był fałsz i obłuda.

Mimo że okres mojego trzeźwienia jest krótki, jednak dużo zadziało się w moim życiu. Odzyskuję zaufanie u córek, których prawie nie wychowywałem, a teraz mnie się nie wstydzą. Widzę jak dorastają wnuczki, a najstarszy wnuk się mnie nie boi.

Ponad rok pracuję zawodowo w Warszawie. Jestem zarejestrowany. Wyjeżdżam w delegacje na budowy. Zadbalem o swoje zdrowie i wygląd zewnętrzny. Rodzice i siostry przemówiły do mnie. I nawet teściowa.

Żony nie mogę zmienić, bo nie mam na to wpływu. Nadal woli alkohol. Wierzę, że modlitwy córek i moje pomogą, przyczynia się, że wróci na drogę trzeźwości, a Siła Wyższa w tym dopomoże.

Ja codziennie rano proszę Boga o trzeźwy dzień, a wieczorem dziękuję. Codziennie. Tego nauczyłem się we Wspólnocie AA. Codziennie czytam książki AA.

Na dzisiejszy dzień wiem, że aby trwać w trzeźwości muszę się trzymać Wspólnoty i korzystać z doświadczeń alkoholików, którzy są na tej drodze od lat.

Warszawa 14 marca 2009r.

Józek, alkoholik

Nie tylko przychodzę. Jestem.

Nie piję alkoholu od 20 miesięcy, a w moim życiu zmieniło się wiele.

Na pierwszych mityngach usłyszałem, że nie pijąc będzie inaczej. Nie lepiej ani gorzej. Tylko inaczej. Dziś mogę powiedzieć: *jest inaczej*.

Kolejne święta są bez alkoholu. Choć spędzam je sam w domu, to nie czuję się samotny. Mam psa i Wspólnotę AA. Przed Świętami trochę się działo. Nawal pracy i kłótnia z żoną trochę mnie zmęczyła. W Pierwszy Dzień Świąt nic mi się nie chciało. Wyszedłem na spacer. Tylko się przejść. Przechodząc koło przystanku, zobaczyłem, że nadjechał autobus w kierunku mityngu AA. W ostatniej chwili wsiadłem i pojechałem na mityng. Tam prawie cały czas rozmyślałem. Przypomniały mi się słowa Przyjaciela: „Co ja chcę mieć – spokój czy rację?”. Wybrałem spokój.

Po południu pojechałem na drugi mityng „Kontakt”. Byłem tam zmęczony ale spokojny. Paru przyjaciół martwiło się o mnie. Wieczorem odwiedził mnie przyjaciel z AA ze swoją żoną. Zadzwoiła moja żona, a ja ze spokojem jej słuchałem. To jest inaczej, bo kiedyś wrzeszczałem i rozmowę przerywałem. Kiedyś takie stany tylko zapijałem a o AA zapomniałem. Nieważne było ile czasu do AA chodziłem, to i tak zapijałem.

Teraz w AA jestem, a nie tylko przychodzę, bo mam Przyjaciela na każdej, trzeźwej drodze i to jest moje inne życie. Naprawdę stokroć lepsze niż picie.

Piotr „Dziewięć i pół”

„Choć zrazu możemy być oszołomieni świadomością, że Bóg wie o nas wszystko, bardzo szybko oswajamy się z tą myślą.”



LISTY DO REDAKCJI

Co zrobiła córka

Mam córkę Kasię, urodziła się w 1990 r. Już wtedy byłem bezsilny wobec alkoholu i nie kierowałem własnym życiem. Chciałem być dobrym ojcem, ale realia były inne. Potrafiłem być z nią na spacerze, a w wózku pod kocykiem miałem ukryty alkohol. Piłem w parku lub na rozpoczętych budowach razem z kolegami. Starałem się być jak najczęściej z nią, lecz ja już wtedy swoim zachowaniem, pomimo że była małym dzieckiem, popsułem nasze relacje.

Oddalałem się od niej, aż brakło mi całkowicie. W 1992 roku zostałem aresztowany i dostałem 6,5 roku wyroku za pięć rozbojów, których w ogóle nie pamiętałem, bo jak zwykle piłem do utraty świadomości. Za to pamiętam jej uśmiech, gdy mnie widziała, jak się śmiała i jak się do mnie tuliła. A z mojego powodu i z mojej winy zostało to drastycznie przerwane. Na samą myśl co Kasia mogła wtedy czuć chce mi się wyc.

Będąc wtedy w ZK podjąłem terapię alkoholową a od 1993 roku jeździłem systematycznie na przepustki do domu, gdzie spędzałem jak najwięcej czasu z córką. W 1995 roku opuściłem ZK i pomimo że nie mieszkaliśmy z żoną i córką, żyliśmy jak rodzina. Starłem się być dobrym ojcem. Dbałem o Kasię. Byłem kiedyś była chora, kiedy wypadły jej zęby, kiedy szła spać i kiedy się budziła. Było nam dobrze pomimo naszych problemów mieszkaniowych. Żona i córka uczestniczyły w moim trzeźwieniu i wiele czasu spędzały z moimi przyjaciółmi z AA, z ich rodzinami.

W 1997 roku wyprowadziłem się od rodziców i zerwałem całkowicie kontakt z rodziną. Coraz mniej czasu spędzałem z Kasią. Aż któregoś dnia zadzwoniła mama i spytała czy chcę rozmawiać z córką. Bo ona chce. Do dziś nie wiem dlaczego, ale odmówiłem i po prostu się rozłączyłem. Płakałem, wylem, czułem ból, byłem zły na cały świat i na siebie. Mimo tego nic nie zrobiłem i do dziś nie wiem dlaczego tak postąpiłem. Wtedy też zabiłem wszystko co było we mnie dobre, przestałem czuć miłość, szczęście, radość. Czułem się niepotrzebny i nikogo nie potrzebowałem. Czułem nienawiść i wrogość.

Tak było do 2003 roku i od tego czasu próbowałem wrócić do normalnego i uczciwego życia. Udało się w 2006 roku, pogodziłem się z rodzicami i siostrą, odnawiając nasze relacje. Zacząłem myśleć o Kasi lecz bałem się zrobić jakikolwiek krok. Tym bardziej że najpierw chciałem porozmawiać z jej mamą. Na samą myśl o spotkaniu czułem lęk i strach. Zainteresowanie córką polegało tylko na rozmowie na jej



ochotniczo. Najważniejsze są informacje na ulotkach AA, tj. numer linii narodowej. Reszta numerów obsługiwana jest automatycznie. Bardzo ważne jest oddzielenie roli dyżurnego od 12-to krokowca. 12-to krokowcy biorą się z list tworzonych na grupach, które trafiają dalej do intergrup i regionów. Głównym odpowiedzialnym za kontakt jest odpowiedni oficer (koordynator). Głównym celem 12-to krokowca jest bezpośredni kontakt twarzą w twarz. Sugestie respondenta na początku to odwiedzenie ich strony internetowej AA. W UK bardzo zmienił się poziom dna i to dzięki ogólnodostępności wiadomości o AA w ogólnych mediach krajowych. Różnica w dyżurach internetowych między Anglią a Polską jest taka, że ich dyżury są formą dyżurów e-mail. Forma pomocy w tym dyżurze jest taka, że podaje się ściśle informacje o kontakcie z AA, a nie podaje się innych informacji, typu poradnie, szpitale, itp. W innym wypadku jest to łamanie tradycji. Bardzo dbają o czystość AA.

Wymagania dla dyżurnego i 12-to krokowca: rekomendacja grupy, dla dyżurnego 2 lata trzeźwości, dla 12-to krokowca 1 rok trzeźwości, przejście cyklu warsztatów i posiadanie cienia, dbanie o czystość informacji. Respondenci nie utrzymują stosunków z mediami. Od tego jest inna komórka organizacyjna. Głównym celem przy tworzeniu jednego numeru telefonu była jego ogólna dostępność w całym kraju. W UK też jeszcze nie działa to w pełni sprawnie. Dzwoniący na główny numer jest widziany przez automat, który go kieruje do odpowiedniego regionu. Na koniec tej sesji rozmawialiśmy o kosztach takiej infolinii w UK i w Polsce. Ich koszty są niewspółmiernie większe.

W dalszej części były wolne wnioski. Główne z nich, to że: 12. Krok wykonujemy dobrowolnie, jest to esencja pracy nad krokami oraz praca nad 12. krokiem jest ściśle związana z tradycjami sponsorowania. W następnej części rozmawialiśmy o sprawach kalendarium na naszej stronie internetowej, Andrzej Świat zwrócił się z prośbą o przekazywanie wszystkich informacji związanych z grupami, intergrupami, takich jak rocznice, warsztaty, zloty radości, konferencje. Bardzo ważną kwestią jaką poruszyliśmy był problem ustalania dyżurów telefonicznych i internetowych. Powstała idea powołania koordynatora dyżurów w PIK.



W pozostałym czasie dzieliliśmy się doświadczeniem z pełnienia dyżurów przy telefonie i przy internecie. Rozmawialiśmy o technikach i sposobach pełnienia dyżurów oraz o pytaniach i prośbach na jakie udzielamy odpowiedzi. Na koniec ustaliliśmy, że zostaną wystosowane wnioski do rady powierników o utworzenie ogólnopolskiego koordynatora dyżurów w PIK oraz utworzenie i zaakceptowanie przez radę powierników poradnika służb dyżurnego w PIK. Organizatorzy następnych warsztatów mają się zgłosić na naszym forum do 10 maja tego roku. Region Warszawa zobowiązał się do ewentualnej pomocy przy organizacji III ogólnopolskich warsztatów łączników. Pozdrawiam, Maciek AA

Zdrowienie nie zna granic

Warsztaty w PIK tuż przed świętami Wielkiej Nocy, w Wielką Sobotę – nonsens. Kto przyjdzie w taki dzień? – pomyślałem, gdy przeczytałem informację o warsztatach organizowanych przez Zespół do spraw Literatury. I co to za temat „Zdrowienie nie zna granic”. Zna! Wyzdrowieję i to jest granica. A jednak poszedłem, przecież jeszcze nigdy poprzez uczestnictwo w naszych aowskich warsztatach nie straciłem tylko zyskałem. Co więcej, było nas tam kilka osób. Na początku tylko przysłuchiwałem się, nie wziąłem nawet kartki z zagadnieniami pomocniczymi. Słuchając zacząłem się zastanawiać nad tym, co mówią inni. W końcu zajrzałem do zagadnień pomocniczych i powiem szczerze, że moja „mądrość” sprzed warsztatów prysła zupełnie.



Zdrowienie to jeden z naszych trzech legatów, podstawa naszego trójkąta, czyli dla mnie Mariusza - alkoholika też podstawa mojego istnienia, funkcjonowania w otaczającym mnie świecie. Zacząłem się zastanawiać nad problemem zdrowienia, czy wyzdrowienie i czy w tych legatach nie ma jakiegoś błędu, na przykład w tłumaczeniu. Przecież tradycja pierwsza mówi o **wyzdrowieniu każdego z nas**. Więc jakaś niespójność. Ale, ale. Czy ja chciałbym pomyśleć, że wyzdrowiałem? Przypomniałem sobie, jak to kiedyś, na początku mojej drogi w AA, popuściłem swojej fantazji. Wyobraziłem sobie, jakby to się świetnie trzeźwiała mając bardzo pożądaną sumkę na koncie. Siedzę sobie gdzieś na ciepłej plaży na Kanarach, albo Bahamach, albo w innym uroczym miejscu. W koło palmy, po plaży chodzą panienki, kelnerzy z pobliskiego hotelu, którego jestem stałym gościem. Ja na leżaczku... Na końcu tego bujania w obłokach w moim ręku pojawił się kieliszek. Oczywiście z alkoholem. Wcześniej w ogóle nie myślałem o alkoholu. Nie. Nie chcę dojść do wniosku, że wyzdrowiałem. Wtedy mógłbym znów pomyśleć, że mogę pić w sposób kontrolowany, a przecież już nie raz udowodniłem to sobie, że jest to niemożliwe.

Samo wyzdrowienie jest jednak dla mnie, Mariusza – alkoholika, bardzo ważne. To jest cel, do którego mam cały czas dążyć. **Zdrowienie** to jest moja droga ku wyzdrowieniu. I bez konkretnego celu, ta droga i wszystko, co robię straciłoby sens. Podsumowałem. Wyzdrowienie w pierwszej tradycji to nie pomyłka. To cel, do którego mam dążyć i wierząc, że moje wyzdrowienie zależy od wyzdrowienia innych, dbać o jedność wspólnoty.

I tu się pojawiło narzędzie zdrowienia. Nasz kolejny legat, czyli **jedność**. Mogę o jedność dbać na różne sposoby. Pilnując, przede wszystkim u siebie czystości intencji w tym, co robię, w niesieniu posłania AA, w podejmowaniu się służb. Mogę mieć

baczenie również na mojej grupie, pilnując tego, żeby nie były łamane tradycje i te duże wspólne dla wszystkich AA i te małe mojej grupy. Podejmując się służby, naszego trzeciego legatu, korzystam z kolejnego narzędzia ku wyzdrowieniu. Uczę się dawać innym i czerpię z tego radość, dla mnie niegdyś nie do pomyślenia, nie do przyjęcia. Moja pierwsza służba - mycie szklanek, parzenie kawy i herbaty pozwoliła mi odkrywać zalety służenia innym. Dać to, o co osoba poprosiła i przyjąć słowo dziękuję, którego nie było w moim słowniku. To tak bardzo zbliżyło mnie do innych ludzi. A przecież jak trafiłem do Wspólnoty, to właśnie tego potrzebowałem. Innych ludzi. Przygnała mnie tutaj między innymi samotność wywołana moim pićm. Konflikty z otaczającym mnie światem, moje myślenie tylko o sobie spowodowało, że moi znajomi, bliscy odwrócili się ode mnie. Poprzez służbę uczę się obcowania z innymi ludźmi. Przyjmowania zdania większości, rezygnacji ze swoich pomysłów, które służą tylko moim ambicjom, na rzecz dobra wspólnego. Nie kłócenia, bo ono się też zdarza, przy okazji różnych spotkań roboczych. Nie wychodzenia obrażonym, gdy coś mnie dotknie, bo bardzo często nikt nie miał zamiaru mnie zranić. Zadziałała tylko moja urażona duma, i nadwrażliwość. Uczę się również odpowiedzialności za podjętą służbę, wypełnienia obowiązków z nią związanych, czyli obowiązkowości.

Dziś już nie twierdzą, że w AA nic nie muszę. Wiem, że jeśli chcę zdrowieć to muszę. Korzystać z dostępnych narzędzi, a jednym z nich jest służba. Wypełniać obowiązki związane ze służbą, skoro już się jej podjąłem. Dzięki służbie uczę się też przełamywać swoje lęki. W chwilach zwątpienia, czy dam radę, podołam, uczę się też kolejnej nowej dla mnie rzeczy. **Proszenia.** Proszenia o pomoc innych. To wszystko i jeszcze wiele innych rzeczy, daje mi szansę współistnienia z innymi ludźmi. Nadzieję i jest moja droga ku **wyzdrowieniu.**

Drogą, którą nazywam zdrowieniem, która dziś przynosi mi radość. Na początku tej drogi myślałem, że będzie ona wyglądała zupełnie inaczej, że na wiele spraw w AA nie znajdę czasu, bo przecież mam pracę (muszę odrobić straty materialne), inne obowiązki. Muszę się zająć w końcu sobą. Okazało się, że jedyne co słusznie zrobiłem, to postawienie mojego zdrowienia na pierwszy miejscu z przekonaniem, że bez tego niczego w życiu nie zbuduję. Znalazłem (bo chciałem) czas na służby w AA dzieląc go z czasem dla bliskich, przyjaciół, znajomych. Nie musiałem zajmować się sobą, poprzez skupianie się na sobie. Zajęcie się sobą przyszło poprzez dawanie innym. I tu potwierdziła się prawda wyczytana książce Anonimowi Alkoholicy. „Rzadko się zdarza by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem. Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi”. Tak mało słów, a tak dużo treści, a ja nie potrafiłem zmieścić się w tym czym chciałem się podzielić na jednej stronie A4. Pozdrawiam, życząc wszystkim radosnego zdrowienia, ku wyzdrowieniu

Mariusz alkoholik (pv. Mariusz – Kowboj), intergrupa Mokotów

II ogólnopolskie warsztaty łączników internetowych Woźniaków 3-5.04.2009r.

"Jak przez internet i telefon nieść posłanie AA"

Spotkanie zaczęliśmy przywitaniem "Jestem odpowiedzialny", warsztaty poprowadził łącznik regionu W-wa Andrzej. Następnie przywitaliśmy gości, Ann ze Szkocji, Grzegorza z UK (Wielka Brytania), Henia - przewodniczącego rady powierników, Witka - dyrektora BSK, rzeczników regionów, Andrzeja - kolportera krajowego.



Następnie przedstawiono poradnik służb dyżurnego w PIK. Piotrek z Wrocławia zaprezentował broszurki z okazji 35-lecia AA we Wrocławiu. Komplet takich broszur dostaną wszyscy rzecznicy regionów, którzy przekażą to na grupy. W czasie tegorocznych warsztatów swoje pięć minut dostał Paweł archiwista regionu W-wa. Prowadzący warsztaty zasugerował by zastanowić się nad organizacją przyszłorocznych warsztatów.

W dalszej części przedstawił się Wojtek, żywy dowód działania posłania przez internet; Wojtek utrzymuje abstynencję ponad rok. W swoim wystąpieniu opowiedział historię, jak trafił do AA. Prowadzący warsztaty przypomniał o założycielach systemu internetowego AA w Polsce - Mirku i Włodku.

Po przerwie Andrzej, przewodniczący, omówił główne zasady prowadzenia dyżuru internetowego i telefonicznego: co mówić, jakie informacje podawać i co dajemy dla nowicjuszy. Mariusz, łącznik intergrupy Mokotów stwierdził, że bardzo ważne jest pełnienie dyżuru w PIK, ze względu na spokój, możliwość zaproszenia nowicjusza, spotkanie z przyjaciółmi. Andrzej z Lublina odpowiada także na listy jakie przychodzą do PIK-u. Piotr z Katowic, koordynator ds. Infolinii powiedział, że w ich regionie prowadzą warsztaty nt. Służby dyżurnego. By pełnić służbę dyżurnego w ich regionie trzeba mieć dwa lata pracy na programie i zgodę grupy oraz dyżur muszą pełnić min. 2 osoby.

Mirek powiernik powiedział, że najważniejsze jest by pełnić dyżur zgodnie z tradycjami, nie udzielać rad, nie pouczać, mówić o sobie. Grzesiek tłumacz powiedział, że Ann zwróciła mu uwagę, że w Anglii przeciętna rozmowa dyżurnego nie przekracza pięciu minut. Włodek intergrupa Powiśle powiedział, że nie wszędzie są PIK-i a przyjęcie dyżuru to przyjęcie odpowiedzialności. Następnie głos zabrało kilku przyjaciół.

Dalsza część warsztatów to tak zwana sesja główna. Sukcesy i porażki grupy 12. kroku w Anglii. Tę sesję poprowadzili goście - Ann i Grzegorz. Ann reprezentuje radę powierników UK. Odpowiada za służby telefoniczne i internetowe na terenie UK. Ich struktura ma dwie formy: biura głównego i respondentów pracujących 24 godz. na dobę. Ann pracuje w tych służbach od 15 lat, a mimo to myśli, że nie będzie mogła na wszystko odpowiedzieć. W ich strukturach są ludzie odpowiedzialni za dany szczebel służby. Na intergrupę przypada 3 tzw. oficerów, którzy analizują ogólną działalność. W UK istnieje 39 linii telefonicznych AA. Biura główne mają płatnych pracowników, podbiura i respondenci pełnią służbę