

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 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

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 **18 lipca 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

Biuletyn Regionu Warszawa MITYNG

NUMER 6/144/2009 Ukazuje się od października 1992 Czerwiec

Temat wiodący: **Krok szósty. Dojrzałość**

A za miesiąc: **Krok siódmy. Pokora**

„To właśnie ten krok oddziela ludzi dojrzałych od dzieci” ... różnica między „dzieckiem a dojrzałym człowiekiem” to różnica między dążeniem do wyznaczonego przez samego siebie celu a pragnieniem zbliżenia się do wzoru obiektywnej doskonałości, pochodzącego od Boga... sugeruje się nam, że powinniśmy stać się całkowicie gotowi, by dążyć do doskonałości... Z chwilą gdy mówimy „Nie, nigdy!”, zamykamy Bożej łasce dostęp do naszych umysłów... Doszliśmy bowiem dokładnie do tego punktu, w którym rezygnujemy z naszych ograniczonych celów i zwracamy się ku temu co dla nas zamyślił Bóg.

Kiedy po raz kolejny czytam fragmenty z „Dwunastu kroków i dwunastu tradycji”, przywołane w czerwcowych „Refleksjach”, cieszę się.

Kiedyś nie lubiłem czytać książek. Może i nie umiałem, może i nie miałem cierpliwości. Może też, kiedy już byłem starszy, nie uważałem, że coś jest „godne” mojej uwagi.

Dzisiaj jest lepiej. Systematycznie sięgam po literaturę aowską, tak jak biorę udział w mityngach AA. Czynie tak nieustannie bo wiem, że nadal mam wiele do zrobienia, zwłaszcza w dążeniu do wzoru obiektywnej doskonałości. Ta lektura i mityngi zdają się nie mieć końca. A ja, o dziwo, mam na to wewnętrzną zgodę i cierpliwie się z tym wszystkim zapoznaje. Dzień po dniu.

Tu się niczego nie zmyśla, z życia wzięte. A ja w to wierzę.

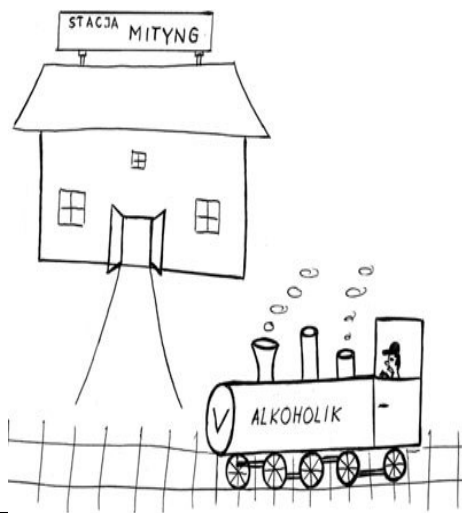
Dziś nie piję. Przyjaciele z AA - spotykani na mityngach i w literaturze aowskiej, sponsor - są dla mnie niczym lustro, w którym mogę się przejrzeć. A ponieważ mój obraz - choć już lepszy - nadal posiada wady, w dalszym ciągu nie piję, chodzę na mityngi, czytam literaturę AA, rozmawiam ze sponsorem...

AA



Spis treści:

- Str. 1 Krok szósty. Dojrzałość
 Str. 3 Bądźmy przyjaźni dla naszych...
 Str. 4 Wszechwiedzący dojrzeła
 Str. 5 Komunikacja podstawą... duchowości
 Str. 7 Co chciałbym powiedzieć...
 Str. 8 Jak mówić językiem serca?..
 Str. 8 Halinów, Halinów
 Str. 9 Z kącika kolportera
 Str. 10 Sprawozdanie Zespołu Literatury
 Str. 11 Służba podstawą porozumienia
 Str. 13 Co to jest język serca?
 Str. 15 Listy do redakcji - Znowu. i Mój tata
 Str. 18 „Nasze Korzenie...” - NIESPODZIANKA
 Str. 20 Czego mnie nauczyli krytycy
 Str. 23 XXXV-lecie AA - ogłoszenie

**WARSZTATY (sobota):**

13 czerwca „**Gdzie pieniądze spotykają się z duchowością**” Zespół Literatury, PIK, godzina 15:00

ZAPROSZENIA NA MITYNGI

27.06.2009 o godzinie 19:00 grupa "**BARKA**" w Pomiechówku serdecznie zaprasza na uroczysty mityng z okazji siódmej rocznicy. Mityng odbędzie się w Domu Kultury w Pomiechówku ul. Kilińskiego 1

Informuję, że Grupa AA KANAAN z Ostrołęki przy ul. Goworowskiej 49 (harcówka w domu parafialnym kościoła Zbawiciela Świata) Niedziela 19:00, spotyka się regularnie. Grupa należy do Intergrupy Narew - Rzecznik tej grupy serdecznie zaprasza na mityngi. Paweł poprosił o wsparcie Regionu przy najbliższym spotkaniu Intergrupy Narew, które odbędzie się 14 czerwca br. w Ostrołęce.

Zapraszamy na **ognisko w Halinowie**

13 czerwca, ul. 3-go Maja 8 (Dom Kultury).



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

PÓŁNOC

05.06 - Urszula
 12.06 - Przystań
 19.06 - Strzyżyna
 26.06 - Filozofia

SAWA

02.06 - Rembertów i Kontakt
 09.06 - Mazowiecka
 16.06 - Nadzieja Kobyłka
 23.06 - Iskierka Wołomin
 30.06 - Ostrobramska

WSCHÓD

01.06 - Antidotum
 08.06 - Kamionek
 15.06 - Orlik
 22.06 - Ateńska
 29.06 - Cegielka

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

„Będziemy chcieli porozmawiać z kimś doświadczonym, kto nie tylko nie pije, ale także ma za sobą wiele własnych przezwycięzonych trudności”

Oto wieści z oficjalnej strony internetowej AA w Polsce:

Drodzy Przyjaciele Anonimowi Alkoholicy!

Z radością informujemy Was, że trwają prace nad przygotowaniem uroczystego Zlotu Radości z okazji XXXV- lecia istnienia w Polsce Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Spotkamy się we

Wrocławiu w dniach 21 - 23 sierpnia 2009 roku

na terenach Hali Ludowej - Hali Stulecia.

Nasze święto będzie zarazem Zlotem Radości - Świętem "Zdroju" i zaprzyjaźnionych Wspólnot: Al-Anon, Al-Anon Dorosłe Dzieci i Al.ateen. Pragniemy i dołożymy wszelkich starań, aby nasz Zlot był radosnym świętem wszystkich AA i ich przyjaciół.

W myśl **I Tradycji** i w duchu **VII Tradycji** apelujemy do Was i prosimy o przekazywanie symbolicznej złotówki z każdego mityngu na potrzeby organizacyjne naszego radosnego święta. Mile widziane będą indywidualne datki - np. 1 zł za 1 rok trzeźwego życia.

Wpłaty można dokonywać na konto:

Nr konta: 42 1500 1777 1217 7008 6789 0000

Adres: Fundacja Biuro Służby Krajowej AA

00-020 Warszawa ul. Chmielna 20

Tytułem: XXXV lat AA w Polsce - Wrocław 2009

Dla wpłat z zagranicy:

Kod SWIFT: KRDBPLPW

Nr konta: PL42 1500 1777 1217 7008 6789 0000

Można też przekazywać datki za pośrednictwem skarbników w grupach, intergrupach i regionach.

Telefon informacyjny Zlotu **+48 51 55 68 988** czynny jest codziennie w godz. 10.00 - 18.00.

Już dziś zarezerwujcie sobie czas w przedostatni sierpniowy weekend 2009 r.

Do zobaczenia we Wrocławiu!

Rada Powierników SK AA, Organizatorzy

Rezerwacji należy dokonywać przez Internet (www.aa.org.pl), można to zrobić dla kilku osób naraz. Jeśli nie masz komputera z dostępem do Internetu - poproś kogoś z przyjaciół z AA.



Ludzie z mojego bliższego czy dalszego otoczenia, przyjaciele, znajomi i nieznajomi, mogliby nie robić zupełnie nic. Nie odzywać się, nie pisać. Ale niektórzy z nich podejmują jednak wysiłek. Oceniają mnie i wyrażają swoją krytyczną opinię. To prawda, że czasem nie panują nad swoimi emocjami i forma ich krytyki zupełnie mi nie odpowiada. Mimo to, kiedy już burza ucichnie, staram się pamiętać, że mimo wszystko coś jednak dla mnie zrobili. Ich intencje są w tej chwili mniej ważne, ale ja dostałem swoją szansę i tylko ode mnie zależy, co z tym zrobię. Za tą szansę jestem im wdzięczny.

A emocje? No, cóż... nie każdy jest tak życzliwy, spokojny i pełen pogody ducha, jak mój sponsor. Mnie też często „poniesie” mimo, że przecież starałem się kierować szlachetnymi pobudkami.

Dziś nie ulega już dla mnie wątpliwości, że zamykając drogę krytykom i krytyce, blokuję jednocześnie, i to dość skutecznie, swoją drogę rozwoju, trzeźwienia.

Pozostaje jeszcze jedno, czysto techniczne pytanie: co mam robić, żeby z krytyką się spotkać?

Odpowiedź zawiera się właściwie w samym pytaniu i jest nim słowo – „robić”. We Wspólnocie AA nadal i wciąż pracy jest więcej niż chętnych do jej wykonywania. Przede wszystkim mam na myśli służby, ale i pracę ze sponsorem.

Każda praca, nawet zwyczajne mycie szklanek, wykonywana we Wspólnocie dla dobra nas wszystkich może stać się całkiem niezłą okazją, bym usłyszał słowa krytyki na swój temat. Takich okazji jest jeszcze więcej w intergrupach, w regionach, komisjach...

Wszystko to jest bardzo piękne, ale przecież krytyka często po prostu i zwyczajnie boli, a i konieczność podporządkowywania się decyzjom grupy do najprzyjemniejszych doświadczeń nie należy.

Tak, to niewątpliwie prawda, ale przecież nikt mi nie obiecywał, że krytyka będzie mi dobrze służyć do poprawiania nastroju i humoru.

Przyznam, że poddawanie się krytyce porównuję czasem do wizyty u dentysty. Mogę, i to nawet dosyć długo, migać się przed borowaniem, ale kto będzie winien jeśli w przyszłości zakończy się to rwaniem?

Kiedy tak rozmyślałem nad tematem dotyczącym krytyków i krytykowania, pierwsze co mi przyszło do głowy, to wspomnienie pewnego powiedzenia: „Trucizna czai się w stojącej wodzie”. Coś w tym jest...

Na koniec, tak trochę pół żartem, pół serio, dodam tylko, że kiedy przez zbyt długi czas nikt mnie nie krytykuje, zaczynam się niepokoić i czegoś mi brakuje. No, bo jak to? Człowiekiem bez wad przecież się nagle nie stałem, służby pełnię, pozostaje więc jedno z dwojga: albo wszyscy uznali mnie już za typ niereformowalny i zrezygnowali machnęli na mnie ręką, albo ja po prostu już nie żyję...

Meszuga (IV 2009)

Bądźmy przyjaźni dla naszych przyjaciół

Siedząc na warsztatach w Sochaczewie zadawałem sobie pytania: *Co to znaczy być przyjaznym dla naszych przyjaciół? Czy taka nacechowana językiem serca postawa otwartości może sprawić, że będą oni jeszcze bardziej przyjaźni dla mnie i dla nas?* I jeszcze szereg podobnych pytań. Tak jak to powiedziałem na konferencyjnej sali, gdzie zabrakło czasu (a może mojej natychmiastowej gotowości) do wypowiedzi podczas warsztatów, postaram się teraz podzielić swoimi refleksjami i przemyśleniami.

Tak to się w moim życiu stało, że jako konsekwencja okresu mojego picia od kilku już ładnych lat jestem pod nadzorem kuratorów sądowych i społecznych. Miałem ich wielu – mężczyzn i kobiet, w różnym wieku, o różnym stopniu świadomości o istocie uzależnień.

W pierwszych miesiącach mojego kontaktu z nimi łączyła ich wielka nieufność, wręcz czasami może pewna wrogość w stosunku do mnie alkoholika. Podchodzili do mnie jak pies do jeża. Czasami czułem się jak na przesłuchaniu na komendzie. Trudno wtedy mi było nazwać ich moimi przyjaciółmi. Większość z nich jednak słuchała moich opowieści o zmianach jakie w sobie obserwuję, o chorobie alkoholowej, o Wspólnocie AA Zawsze starałem się wpleść choć pojedyncze zdania, czy też myśli w odpowiedziach na ich rutynowe pytania. W czasie naszych spotkań “podrzucałem” im egzemplarze biuletynu *Mityng*, czy też kolejne wydania *Więści z AA*.

W miarę upływającego czasu i kolejnych moich trzeźwych dni zaobserwowałem w każdym przypadku nawiązującą się niepostrzeżenie nić porozumienia pomiędzy nami. Słuchali mnie z zaciekawieniem, a służbowe kontakty nabrały jakby bardziej przyjaznego charakteru.

Może ktoś powie czy też pomyśli, że budowałem przy okazji swój obraz – tak żeby lepiej wypaść w ich sprawozdaniach. Tysiące wypowiedzi przyjaciół na mityngach pokazują mi jak ważne są intencje z jakimi przystępuję do wykonywania określonych działań. Mogę przy tych moich opowieściach pysznić się wywyższać siebie jakby wypinając pierś “do orderów”, ale także mogę za drugiej strony, chowając w kąt swoje osobiste ambicje by być “gwiazdą AA” z otwartym sercem dzielić się swoim doświadczeniem i być może pomóc alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi ... Sam nie mogę z racji pracy, którą wykonuję uczestniczyć w mityngach informacyjnych organizowanych przez nasz Region. Postanowiłem tą drogą wpływać na stopień świadomości grupy kuratorów sądowych. A takie działanie jest niejako moją powinnością. Może dzięki temu kolejni alkoholicy



„Doznawszy gorzkich rozczarowań na obu drogach, doszli do wniosku, że nigdzie nie ma dla nich miejsca”

trafią na salki mityngowe i będą mieli okazję skorzystać z tej samej szansy, którą mnie kiedyś dano. Mnie także na mój pierwszy mityng skierował profesjonalista. Dziś podczas spotkań z moją kuratorką słyszę, że bardzo lubi rozmawiać z trzeźwiejącymi alkoholikami, że wiele czerpie z naszych wypowiedzi, że daje to jej inspirację i nowe doświadczenie, które może wykorzystać w swojej codziennej niełatwej pracy. Z pewnością mogę stwierdzić, że kroczę dobrą drogą spłacając dług wdzięczności wobec wspólnoty oraz profesjonalistów, którzy mnie pośrednio do niej skierowali. A co więcej - obserwuję, że nasi przyjaciele z grona profesjonalistów stają się coraz bardziej przyjaźni dla mnie i dla nas. **Andrzej 04**

Wszechwiedzący dojrzewa

Niedawno ktoś na mityngu poprosił mnie o sponsorowanie. Musiałem odmówić – mam nadzieję, że taktownie. Bo czasu nie mam, bo mam już podopiecznych, bo coś tam jeszcze.

Niedawno byłem w Częstochowie. Ale nie tylko podziwiać Klasztor Jasnogórski, a na warsztatach zorganizowanych przez Region Katowice na temat sponsorowania. Spotkanie to miało charakter ogólnopolski i tak też było. Ja byłem „przejazdem” z Dolnego Śląska i w drodze do Warszawy uważałem to za poświęcenie. Ale kiedy odezwali się m.in. przyjaciele z Darłówka, pochyliłem czoła.

Sądziłem, że o sponsorowaniu wiem już wszystko. Jeśli wprost literatura AA nie mówi o tym jak to robić, to ja wiele znalazłem w artykułach z MITYNGU już z lat 90-tych. Byłem też na warsztatach w wielu miejscach, na spotkaniach służb, mam sponsora i sam sponsoruję. Słowem – wiem wszystko. Tak sądziłem.

Pytania – będące scenariuszem warsztatów – były gruntownie przemyślane. Od odpowiedzi na pytanie dlaczego i jak realizuję program 12 kroków, poprzez spojrzenie na swoje doświadczenie w szukaniu sponsora, na zagrożenia, a skończywszy na mojej gotowości do zmieniania się oraz do niesienia posłania...

Gruntownie zastanawiałem się nad każdym z poruszonych tematów, uczciwie sobie odpowiadałem, uważnie słuchałem innych. Dowiedziałem się wielu nowych rzeczy, do paru spraw podszedłem z bardziej otwartą głową i sercem. AA nie ma początku ani końca, nie zamyka się w sztywnych ramach, regulaminach, przepisach. I nieustannie jest dla mnie źródłem wzrastania.

Teraz rozglądam się za tym człowiekiem, któremu odmówiłem. Nie spotkałem go do dziś.



„Wydaje się nam oczywiście, że łaska Boża nie pomoże nam w uwolnieniu się od zgubnych obsesji, dopóki sami nie okazemy gotowości, by się od nich uwolnić”

wiedzieć. Długo. Aż do czasu, kiedy wszedłem w konflikt z Intergrupą dotyczący zawartości stron internetowych. Skrytykowali mnie równo!

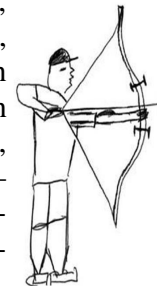
Terapia wraz z jej „informacjami zwrotnymi” się skończyła, podczas mityngów AA obowiązują określone zasady... Myślę, że przynajmniej dwa lata kołysałem się na łagodnych falach samozadowolenia, pewien, że skoro nie docierają do mnie żadne sygnały i oceny krytyczne, to wszystko jest ze mną w porządku. Nie pomyślałem jakoś o tym, że nie docierają, bo przecież nie stworzyłem ku temu zupełnie żadnej okazji czy możliwości. Dopiero te strony internetowe...

Bezsensowna „kołomyja” z Intergrupą trwała kilka miesięcy. W jej trakcie pojechałem po raz pierwszy do Strzyżyny. Tak się złożyło, że tam także wszedłem w konflikt z pewnym aowcem. I znów musiałem wysłuchać „konstruktywnej krytyki”. Ale wówczas wydarzyło się tam jeszcze coś wręcz niesamowitego. Otóż podejmując pewien wysiłek przekonałem się, że urazę i złość mogę zamienić na wdzięczność. Po powrocie do domu problem z Intergrupą rozwiązaliśmy (razem!) właściwie od ręki.

Te dwa wydarzenia nauczyły mnie czegoś bardzo ważnego. Ich elementem wspólnym była krytyka, a ja zrozumiałem nareszcie, że w sytuacji braku reakcji otoczenia lub samych pochwał, ja nie podejmę żadnego działania, nie zrobię kompletnie nic, no bo i czemu miałbym coś zmieniać, jeśli najwyraźniej wszystko jest w porządku i nie mam żadnych sygnałów, że coś ze mną jest nie tak, jak trzeba?

Jeśli czyjaś krytyka wyraźnie „coś mi robi”: wzbudza sprzeciw, rodzi opór, złość, urazę, chęć odwetu, to najprawdopodobniej chodzi o jedną z trzech ewentualności: albo jest uzasadniona, albo demaskuje moje wady (np. pychę – jak on śmiał skrytykować MNIE?!), albo i jedno i drugie.

Nawet jeśli krytyka jest zupełnie chybiona, mogę przy tej okazji nauczyć się cierpliwości, zrozumienia i wyrozumiałości dla ludzkich słabości. Ale, prawdę mówiąc, niewiele takich przypadków miałem w życiu. Zwykle jednak, prędzej lub później, uznawałem że w krytyce – choćby wyrażonej w sposób napastliwy i arogancki – było jakieś ziarno prawdy. A to oznaczało szansę dla mnie.



Ja nadal i w dalszym ciągu nie pałam jakimś szczególnym sentymentem do człowieka, z którym kiedyś tak ostro się starłem (i nie muszę). Ale – choć może to zabrzmieć wręcz paradoksalnie – nadal i wciąż jestem mu wdzięczny. Dzięki niemu czegoś ważnego się o sobie dowiedziałem i czegoś przydatnego nauczyłem. Dwa lata później, w bardzo podobnej sytuacji, takiego samego błędu już nie popełniłem, a to jest już wiele warte.

Na koniec przytoczę dość nie wymowny tekst nieznanego autora:
 „Zegar życia można uszkodzić tylko raz i nikt nie ma takiej wiedzy, by powiedzieć, kiedy zatrzymają się jego wskazówki – w godzinie późnej czy wczesnej. TERAZ – to jedyny czas, jaki masz, by żyć, kochać i z zapalem pracować. Więc nie pokładaj nadziei w jutrze, bo wówczas twój zegar może już stać.”

Czego nauczyli mnie krytycy...

Nareszcie! Nareszcie ten koszmarny dzień zbliża się do końca! Za chwilę dotrę na swój mityng, a tam w końcu będę miał trochę spokoju. Opowiem, co mi się wydarzyło i może jakoś spłynie ze mnie całe to napięcie, bo w pracy już myślałem, że mnie rozerwie. Jeszcze tylko kilkanaście minut i na mityngu będę bezpieczny; tam nikt mi po głowie nie będzie skakał, oceniał, krytykował...

Od samego rana się zaczęło. Mleko wykopiało! No i co się stało? Od tego jest mleko, żeby kipiało. A ona nie musiała od razu wyskakiwać z krytyką mojego sposobu gotowania. Że nie uważałem! Rano zawsze jest bałagan w domu, do tego zasnęłam, spieszyłem się... W końcu nie mogę na wszystko uważać!



W pracy jeszcze większy horror. „Wątpliwa metodologia, cztery błędy w pomiarach!” Krytyk się znalazł! Już chyba zapomniał, jak przed awansem robił moją robotę. Na pewno też nie raz zdarzało mu się pomylić. A ten zaraz wyskoczył, że jestem niesystematyczny, nieuważny... Z żoną miałem awanturę, to się pomyliłem. Czasem się zdarzy, nie? Nie ma co od razu afery robić!

Na szczęście zaraz jest mityng, a tam przynajmniej panują jakieś zasady i prowadzący nie dopuszcza do żadnego krytykowania. Lubię moją grupę, tam zawsze się wyciszę i ładuję akumulatory...

Po mityngu, jak zawsze, wszystko było już w porządku. Emocje opadły, wyciszyłem się. Żona? Nie ma się czym przejmować, zwykła domowa sprzeczka – nie warto do niej wracać. A szef? Może chłop miał po prostu zły dzień? Albo popił wczoraj i kac go męczył? Ha, ha, ha...

Czego nauczyła mnie krytyka i krytycy, a w tym przypadku żona i szef? No, cóż... Właściwie to niczego. Prawdę mówiąc ja przecież chyba nawet nie usłyszałem tego, co próbowali mi przekazać.

Pewnego razu podczas jakiejś rozmowy, której już nawet nie pamiętam, kiedy właśnie popisywałem się deklaracjami co do swojej gotowości na zmiany, ktoś zapytał mnie, na jakiej podstawie chcę w sobie tych zmian dokonywać? Skąd będę wiedział co zmieniać, w jakim kierunku i w jaki sposób? Nie potrafiłem na to pytanie odpo-

Komunikacja podstawą porozumienia, porozumienie podstawą duchowości

Pijalnia piwa. Kłęby dymu snujące się z najtańszych papierosów, aromat kufłowego piwa oraz woń pobliskiej toalety, do której drzwi zepsuły się lata temu, tworzą specyficzny opar. Siedzimy w ośmiorgo przy sześciuosobowym stole. Knajpa jest pełna po brzegi. Właśnie opowiadam jakąś historię. W tym samym momencie swoje opowieści kontynuuje trzech kolegów. Nie słucham ich. Oni mnie pewnie też. Ale jakie to ma znaczenie? Dziewczyny się śmieją – z czego? nieważne! – jest super!

W domu? Normalnie. Żadne tam ciche dni, broń Boże! Zwykły dzień: „kto odbierze syna ze złobka?”, „trzeba wyrzucić śmieci”, „musimy pomyśleć o nowej lodówce”, „w telewizji znowu nic ciekawego”.

Mityng mojej grupy AA. „A ja się cieszę, że dzisiaj nie piję i że tu dotarłem”. „Mnie się zepsuła spłuczka – kiedyś to bym się z tego powodu na pewno napił, ale teraz się nie napiłem i bardzo się z tego cieszę”.

Na ulicy... W pracy...

Kiedyś, przez przypadek, podsłuchałem, jak jakiś specjalista od psychologii związków mówił komuś, że najważniejsze jest to, żeby się ludzie ze sobą komunikowali. Wzruszyłem lekceważąco ramionami. Ależ ci ludzie wymyślają sobie problemy! Mówić umiem? Umieję. Czasem nawet potrafię się posłużyć lepszą polszczyzną niż wielu moich znajomych. To w czym niby problem? Przecież się komunikuję i to całkiem nieźle. Trzeba było widzieć, jak prowadziłem zebrania w firmie! Ja jestem specem od komunikacji!

Czterdzieści lat samotności. Byłem jej najwierniejszym poddanym i oddanym kochankiem, a samotność odwdzięczała mi się podążając za mną zawsze i wszędzie; była ze mną w sklepach i w knajpach, na spotkaniach towarzyskich i w podróży, w domu i na ulicy. Nie było od niej ucieczki, ale... przecież ja nie chciałem uciekać.

Strach, lęk przed odrzuceniem stał się na przestrzeni lat trwałym elementem mojego „ja”. W związku z kilkoma wydarzeniami z wczesnego dzieciństwa, ja z całą pewnością WIEDZIAŁEM, że nikt mnie nie kocha i nie pokocha, że nikt mnie nie lubi i nie polubi, że nikt mnie nie rozumie i nie zrozumie, że nikt mnie nie akceptuje i nie zaakceptuje.

A właśnie... Zrozumienie i akceptacja! Sam siebie nie potrafiłem zrozumieć ani zaakceptować, jak więc mogłem rozumieć i akceptować innych, tak różnych ode mnie, ludzi?

Wiele lat potrzebowałem, żeby pojąć, że istota moich błędów zawsze była i jest związana ze strachem, lękiem, brakiem odwagi. Nie starczało mi odwagi, by zwe-

ryfikować swoje wyobrażenie o tym, co inni ludzie sądzą o mnie. Bałem się odrzucenia i śmieszności. Owszem, pod wpływem alkoholu ten strach udawało mi się przełamywać, ale wówczas przecież nie pokazywałem im prawdziwego siebie.

Fantastycznie rozbudowane kompleksy – przede wszystkim niższości – maskowałem fanfaronadą i, w obawie przed kolejnym zranieniem nadwrażliwego ego, uciekałem w samotność.

Swój przeciągający się romans z samotnością maskowałem przeświadczeniem o własnej wyjątkowości. Zawsze przecież byłem bardziej inteligentny i czytany od rówieśników. Nie dopuszczając nigdy nikogo wystarczająco blisko, tych przekonań też latami nie poddawałem weryfikacji.

Czterdzieści lat samotności zaowocowało także brakiem podstawowej zdolności do porozumiewania się z ludźmi. Porozumiewania się, polegającego na czymś zupełnie innym niż wymiana prostych informacji!

Ja po prostu nie potrafiłem być z ludźmi. Z nikim, nawet z kobietami, którym mówiłem o miłości.

Romans z samotnością okazał się przekleństwem...

Ostatnie tygodnie mojej służby łącznika internetowego.

Pojawiła się dosyć nietypowa sprawa. Na naszym terenie powstał nowy ośrodek dla skazanych. Ze starego ZK przeniesiono więźniów alkoholików, przyzwyczajonych, do mityngów AA, do pracy grupy. Ich dotychczasowy „opiekun” (łącznik z ZK i AŚ) mocno się o nich niepokoił, prosił, by się nimi opiekować, jakoś o nich zadbać.

Zrobiłem wszystko, co w tej sytuacji mogłem zrobić. Przekazałem, poinformowałem, naświetliłem, wyjaśniłem, zaapelowałem. W sumie moich działań nie było aż tak znowu wiele, ale ważniejsze wydaje się coś innego: cały czas w kontakcie z innymi, porozumiewając się i współpracując, razem, zrobiliśmy coś dobrego, sensownego, wartościowego. Bo to ruszyło! Dzięki porozumieniu dwóch intergrup zaczęło działać w czasie krótszym niż miesiąc.

Dziwne, rzadko odczuwane ciepło. Razem. Wspólnie. Wspólnota. Porozumienie. I słowa z Ewangelii Mateusza (Mt 18,20) już nie tylko rozumiane, ale i doświadczane.

Czyli jednak potrafie! Czasem wychodzi mi zarówno komunikacja, jak i porozumiewanie się z



abym zamówił Mszę Św. W Kościele Parafialnym NMP w Sokołowie Podlaskim, znaleźć alkoholika aby dał świadectwo swojej trzeźwości i zorganizowanie mityngu otwartego AA.

W niedzielę dn. 7 października 1990 r o godz. 16:00 odprawiona została w Kościele Parafialnym NMP Msza Św. w intencji wytrwania w trzeźwości.

Tereska Al-anon powiedziała modlitwę Hanki, następnie po Mszy Św. głoszone były w Kościele przez członków Wspólnoty Anonimowych Alkoholików - „Świadectwa trzeźwości” między innymi przez Stefana z Krzeska. Potem w Ośrodku Kultury odbył się pierwszy mityng otwarty sokołowskiej grupy AA. Oprócz mieszkańców Sokołowa i okolic, w tym kilkunastu osób z problemem alkoholowym, obecni byli też gości alkoholicy z Międzyrzecza, Siedlec, Garwolina, Węgrowa i Warszawy, w tym członkowie rodzin AA – łącznie około 70 osób. Poradnia leczenia odwykowego zorganizowała i przygotowała skromny poczęstunek.

Z tego spotkania zapamiętałem tylko Lecha, który zniknął na kilka miesięcy ale wypowiedź jego, że nauczył się późno grać na gitarze utkwiała mi w pamięci. Ze względu na to (miałem takie przeczucie) że swoją osobowością, sposobem bycia, poczuciem humoru przyciągnie innych do naszej tworzącej się Wspólnoty AA. Celem moim było pozyskać Lecha dla grupy za wszelką cenę.

Początki były trudne, przychodziło kilka osób, Lecha poszukiwałem, nie wiedziałem gdzie mieszka i po kilku miesiącach spotkałem go przypadkowo, wiele dobrego wniósł do wspólnoty, grupa ożyła, do dnia dzisiejszego jesteśmy przyjaciółmi. W początkowym okresie spotkania mieliśmy w Domu Kultury nad kawiarnią „Niespodzianka”. Na którymś z początkowych mityngów grupę naszą nazwaliśmy także grupa AA „Niespodzianka”. Spotkania odbywały się w środę o godz. 17:00, nadmienię jeszcze że Tereska Al-anon spotkała się z żonami alkoholików i założyły grupę Al-anon.

Bardzo dobrze od samego początku układała się współpraca pomiędzy Wspólnotą AA a Poradnią Odwykową, a zwłaszcza z psycholog Anią G. W początkowym okresie grupa musiała zmieniać miejsce swoich spotkań, w chwili obecnej jest dobrze, grupa ma spotkania w ORPA środy, piątki i niedzielę i dodatkowo w salce katechetycznej w Kościele NMP w poniedziałki.

Ja, Karol alkoholik, w powstaniu Wspólnoty AA w Sokołowie Podlaskim nie przypisuję sobie żadnych zasług, po prostu miałem tak ogromne pragnienie bycia trzeźwym, a samemu jest ciężko, więc zrobiłem to co każdy inny będąc na moim miejscu by zrobił. Wiem, że trzeźwienie jest wielką łaską i bez pomocy Boga bym nic nie dał rady zrobić. Jestem cały czas sługą i narzędziem w rękę Pana i staram się tę służbę pełnić tak jak tylko potrafie.

Od strony duchowej bardzo pomocny był dla grupy ks. Zbigniew G., często przyjeżdżał na mityngi otwarte na grupę Sokołowską, jak i wspierał indywidualnie potrzebujących pomocy alkoholików.

„Nasze korzenie...”

Grupa AA „NIESPODZIANKA”

Postaram się opisać własnymi słowami jakie były początki powstania wspólnoty anonimowych alkoholików w Sokołowie Podlaskim.



Pochodzę z niedużej miejscowości oddalonej o 8 km od Sokołowa Podlaskiego. Tutaj spędziłem swoje dzieciństwo, w Sokołowie ukończyłem szkołę zawodową, tutaj pojawiły się pierwsze kieliszki alkoholu. Od alkoholu szybko się uzależniłem i sięgnąłem dna, były noce na policji, sprawy w sądzie i wiele kłopotów i problemów w pracy jak i w rodzinie.

Bardzo zależało mi na tym aby w Sokołowie Podlaskim powstała grupa anonimowych alkoholików. Po około 15-stu miesiącach bycia we wspólnocie umówiłem się na rozmowę z pracownikami Poradni Odwykowej w Sokołowie Podlaskim. Przedstawiłem się z imienia, że mam na imię Karol i jestem alkoholikiem i że nie pije już 15-ście miesięcy dzięki wspólnocie AA i programowi 12-stu kroków jaki tam stosujemy.

Z pierwszego spotkania z panią Ewą D. byłem niezadowolony, a to z powodu tego, że pani Ewa co do powstania grupy AA podeszła sceptycznie i bardzo niechętnie, komentując to w ten sposób: „Kilka osób z podobną propozycją do niej do gabinetu przychodziło, potem znikali i nikomu jeszcze to się nie udało, to i mnie także to się nie uda gdyż nie znam miejscowego środowiska”. Rozmowę zakończyłem zadając sobie pytanie: a z jakiego ja pochodzę środowiska i czym różnię się od tych z którymi przecież tak niedawno piłem?

Mimo takiego podejścia jednak nie zrezygnowałem, dowiedziałem się, że jest jeszcze jedna pani psycholog, która w tym czasie była na urlopie. Tym psychologiem była Ania G. i gdy tylko wróciła z urlopu umówiłem się z nią na wizytę w poradni. Rozmowa dotyczyła częściowo mnie, ale głównym celem mojej wizyty było skierowanie rozmowy na właściwe tory aby przesłanie AA dotarło na teren Sokołowa Podlaskiego. Aby mogła powstać grupa AA musiałem szukać wsparcia w Poradni Odwykowej albo w Kruży w kościele katolickim.

Pani Anna faktem tym, że może powstać grupa wspólnotowa w Sokołowie Podlaskim, bardzo się ucieszyła i podeszła do tej sprawy z entuzjazmem kwitując to powiedzeniem: „może w końcu w poradni zacznie tętnić życie, może się coś zadzieje”.

Słowa Ani sprawdzają się do dnia dzisiejszego, do życia wraca wielu i dzieje się coś dobrego i pozytywnego.

Aby mogła powstać grupa zaangażowały się obie panie psycholog, Ewa i Ania. Ustalanie szczegółów, sprawy organizacyjne, termin spotkania, scenariusz i ustalenie programu, tym zajęły się panie psycholog Ewa i Ania. Moje zadanie polegało na tym,

innymi. Świetnie! Ale teraz pytania: kiedy? W jakich warunkach? Czy na mityngach AA? No...

Ale na pewno wtedy, kiedy robię coś wspólnie z innymi, ale dla innych – nie dla siebie, nie w swoim interesie. A więc? Tak. Służba. Poza grupą. Taka, która zmusza do komunikacji i porozumienia. No i praca z podopiecznym oczywiście.

Czy potrzebne jest coś jeszcze? O tak... głód. Prawie tak wielki, jak ten alkoholowy. Głód jedności i wspólnoty, który mogę zaspokoić tylko dzięki komunikacji i porozumieniu. Głód, który leczy samotność.

Bo samotność nie jest wzniosła. Nie ma w niej duchowości. Jest tylko gorycz, tęsknota i lęk...

Meszyge (IV 2009)

Co chciałabym powiedzieć nowemu na jego pierwszym mityngu?

Całkiem niedawno - jakby wczoraj - na swoim pierwszym mityngu w trakcie przywitania trzymałam za rękę kobietę. Mocno. Kurczowo. Jakby to była kłamka od drzwi, za którymi jest moja wolność. Przez cały czas trwania mityngu płynęły po moich policzkach łzy. Z każdą łzą czułam ulgę. Pomyślałam – „Dotarłam! Wreszcie tu dotarłam! I tak naprawdę to już ode mnie zależy czy nacisnę tę kłamkę, otworzę drzwi i przekroczę próg do wolności.” Tak jak od Ciebie zależy, czy zostaniesz tu z nami. Czy otworzysz swoje drzwi? Ja to zrobiłam. Zostałam. Czuję się wolna, potrafię uśmiechać się. Dziś nie piję. A na mityngach moment trzymania się za ręce na przywitaniu i pożegnanie jest najprzyjemniejszą chwilą mojego dnia. Czuję przynależność, czuję wsparcie. Powtórzę za przyjaciółmi – przychodź, bądź z nami.



Gosiali

Kiedyś udawało mi się przerywać picie, przynajmniej na jakiś czas. Ale z roku na rok było coraz gorzej. Wreszcie - w wielomiesięcznym ciągu - przestałem wierzyć, że można żyć bez alkoholu. I jednocześnie całym sercem tego pragnąłem. Sam nie umiałem wyrwać się z obłądu. Wtedy coś dobrego się stało.

Potem trafiłem między innych alkoholików, którzy doświadczali trzeźwości od lat i z wielkim trudem, cierpliwie, zacząłem dostosowywać się do tego co sugerowali.

Dlatego dzisiaj z głębokim przekonaniem mogę Ci od siebie powiedzieć – życie bez alkoholu jest możliwe, i piękniejsze.

Sławomir

Zapraszamy do kolejnych wypowiedzi. Piszcie.

Jak mówić językiem serca?

Spóźniłam się na warsztaty. Bzy pachną, konwalie, żonkile i maj oszalała mnie zapachami. Zaplanowałam dzień i wszystko szło zgodnie z planem. W moim harmonogramie zaznaczyłam warsztaty o 15.00. Spóźniłam się. Było niewiele osób. Poczułam, że jestem w bezpiecznym miejscu. I powiedziałam językiem serca, co czułam i to czym chciałam się podzielić. Bo ja, Ela, pokonuję wstyd, odważnie patrzę w głąb siebie i odkrywam PRAWDĘ.

Bałam się prawdy. Sadziłam, że zrzucenie maski będzie bolesne i trudne. Dzisiaj cieszę się z tego, że jestem sobą. Dość udawania. Czasem odbieram Wspólnotę jak teatr i czuję kto gra a kto jest sobą. Kto służy a kto chce być na świeczniku. Właściwie to nie lubię w codziennym życiu teatralnych póz i gestów, żartów. A sama wciąż to robiłam. Niedoszła aktorka...



Cóż ... świat tak pędzi do przodu a ja wciąż tkwię w latach siedemdziesiątych. Tak jestem cholernie zacofana i staroświecka. Nie lubię komórek, komputerów, telewizji. Kocham wieś, naturę, zwierzęta i dzięki temu pachną moje konwalie a rano znów obudzi mnie śpiew skowronka. Gałąź mojego klonu za oknem powita mnie zielenią liści. Mam kontakt z Siłą Wyższą. Bardzo mi było trudno mówić o sobie prawdę, mówić językiem serca. Ponieważ nasza wspólnotowa anonimowość – fundamentalna – niejednokrotnie była łamana i niestety dzieje się tak teraz. Dzisiaj po ognisku w Halinowie czuję wewnętrzny ład i spokój. A najważniejsze, co usłyszałam na warsztatach: mówić o sobie, co mi pomaga, zachować trzeźwość duszy, serca i umysłu, równowagę emocjonalną – TRZEŹWOŚĆ Dobranoc przyjaciele i dziękuję za miło spędzony czas w Halinowie.

Z Pogodą Ducha – E-AA

Halinów, Halinów

Ogniska w Halinowie, organizowane przez przyjaciół z AA, tak jak jeszcze parę lat temu w Wesolej, cieszą się dużym zainteresowaniem. Dojazd jest przyzwoity, jest gdzie zaparkować auto, można zjeść kielbasę własnoręcznie upieczoną nad ogniskiem, zagrać w piłkę nożną lub siatkówkę, no i oczywiście – zatańczyć! Jest też możliwość zorganizowania mitingu spikerskiego.

[Przed ogniskiem warto wziąć udział w warsztatach o 15:00 w PIK-u na Brazylijskiej 10.]

Na ostatniej Radzie Regionu przyjaciele z AA – organizatorzy ogniska – przekazali prośbę o pomoc w obsłudze bufetu i innych pracach. Wiadomość na miejscu w Halinowie. Już 13 czerwca!

Drodzy Przyjaciele! Nizej przedstawiamy Wam kolejny wykaz dat powstania grup, wraz z podanym dniem tygodnia (i który w miesiącu). Jeśli chcecie przekazać uwagi - skontaktujcie się z Pawłem, który obecnie pełni służbę archiwisty: tel.: 503-924-812,

e-mail: archiwum_wawa@wp.pl

Nazwa Grupy	Data powstania	Dzień	Miejscowość
"OMNI-MODO"	1997.06.02	PN (1)	Warka
"WITOLIN"	1998.06.04	CZ (1)	Warszawa
"WŁAŚNIE DZISIAJ"	1996.06.05	ŚR (1)	Warszawa
"VETO"	2001.06.06	ŚR (1)	Dębe Wielkie
"WIOSNA"	1997.06.11	ŚR (2)	Warszawa
"U PIMA"	2001.06.12	WT (2)	Warszawa
"MODLIN"	2001.06.19	WT (3)	Modlin Stary
"BENIGNUS"	2001.06.20	ŚR (3)	Zakroczym
"JEDNOŚĆ"	1996.06.23	ND (4)	Żyrardów
"NOBEL"	1993.06.26	SO (4)	Warszawa
"POD PLEBANIĄ"	2001.06.27	ŚR (4)	Stara Iwiczna
"BARKA"	2003.06.27	PT (4)	Pomiechówek
"NOCNA"	1997.06.27	PT (4)	Warszawa

Ponieważ w tak dużej ilości informacji zdarzają się niezgodności wyłapywane przez czytelników, dlatego dla skupienia uwagi powtarzamy:

Drogi Przyjacielu! Wyżej przedstawiliśmy wykaz dat powstania grup, wraz z podanym dniem tygodnia (i który w miesiącu). Jeśli chcesz przekazać uwagi - skontaktuj się z Pawłem:

tel.: 503-924-812,

e-mail: archiwum_wawa@wp.pl

bądź też przyjdź do Punktu Informacyjno - Kontaktowego, ul. Brazylijska 10 w Warszawie na spotkanie z archiwistą Regionu, w pierwszy wtorek miesiąca o godzinie 18-tej.

Może właśnie ta służba jest jak w sam raz dla Ciebie! Przyjdź, zapytaj, posłuchaj.

PIK Brazylijska 10

ba, na której mi naprawdę zależało.

Do 2006 nie mieliśmy żadnego kontaktu, nasze drogi całkowicie się rozeszły. Połączyły się ponownie w czasie moich wizyt u moich rodziców oraz spotkań z córką. Zostałem ponownie obdarzony zaufaniem i szansą uczestniczenia w życiu i wychowaniu mojej córki Kasi.

Tak dużo otrzymałem, a ja znowu to zniszczyłem. Zachowałem się nieuczciwie, znikając ponownie. Nie było mnie stać na przyznanie się, że muszę się zgłosić do Z.K. celem odsiedzenia starego wyroku.

Karol, 09.02.2009r. O.Z. Przywary

Mój tata

Gdy miałam 3 latka moja Mama rozwiodła się i urodziła się moja siostra. Tata wyprowadził się. Był duży, przystojny, ciepły, bardzo spokojny i palił fajkę. Kochałam go i wciąż za nim tęskniłam. Dorastałam bez niego. Zazdrościłam koleżankom ich ojców. A ojczyzna nie cierpiałam. Mój Tata nie pił alkoholu. Był elegancki a jego głos mnie urzekał. Lubiłam z nim rozmawiać chociaż onieśmiał mnie. Jego wizyty były krótkie, za krótkie. Wciąż tęskniłam. Potrzebowałam jego obecności i wsparcia w alkoholowym domu. Chciałam Ojca co dzień. Kiedy skończyłam 16 lat, Tata przyszedł na „Wesele” Stanisława Wyspiańskiego, w którym grałam Rachełę. Grałam dla niego. Jego obecność na widowni pozwoliła mi pokonać treść i wstyd, bo to była moja pierwsza rola. Dwa lata później zmarła babcia Maria, matka ojca. Byłam na pogrzebie i stypie. Tata zaproponował mi, abym z nim zamieszkała. Nie zgodziła się mama, bo ja nie miałam jeszcze 18 lat.

Gdy wyszłam za mąż za alkoholika, w najtrudniejszych chwilach spotykałam się z Tatą w kawiarni. Rozpierała mnie duma. Kobiety za nim przepadały. Straciłam kontakt z Tatą po jego wylewie. Mama zawiozła mnie do szpitala. Był lewostronnie sparaliżowany. Chciało mi się wyć. Chciałam być przy nim. Mama nie pozwoliła mi na to. Już nigdy potem nie widziałam Taty – wynajął mieszkanie i wyjechał do B. Szukałam go. Nawet przez radio. Nie odezwał się. Dziś nie wiem, czy żyje czy już zmarł. Próbował go szukać mój syn. Bez skutku.

Czasem myślałam, że moje życie potoczyłoby się inaczej. Alkohol nie lałby się strumieniami z kolorowych flaszek. Miałabym poczucie bezpieczeństwa. (?) Nie wiem. Właśnie poczucie bezpieczeństwa brakowało mi najbardziej od dzieciństwa. Brak ojca spowodował moje szalone, nietrwale związki z mężczyznami, których traktowałam lekceważąco. Do dziś ponoszę jeszcze tego konsekwencje. Stwarzam więc dystans i stawiam granice. To jest obawa przed skrzywdzeniem. AA dało mi możliwość poznania siebie prawdziwej. Za to Wam dziękuję przyjaciele.

Z Pogodą Ducha – E-AA- „Ary” ...

Z kącika kolportera

Na warsztaty w Laskowicach Pomorskich zostałem wysłany jako delegat intergrupy. Był to mój pierwszy taki zlot w A.A. Wcześniej uważałem, że na takie spotkania powinien jeździć Kolporter Regionu i później zdawać relację poszczególnym intergrupą, a wysyłanie kolporterów intergrup czy grupowych jest niepotrzebnym trwonieniem pieniędzy, które można by spożytkować na niesienie posłania. Szybko zmieniłem zdanie.

Spotkanie było podzielone na cykl warsztatów, w których dzielono i wymieniano się doświadczeniem. Podczas pierwszego spotkania dopracowano sugerowany „Poradnik kolportera”. Jest to owoc wspólnej pracy podczas poprzednich warsztatów. Ciekawe było spotkanie z pracownikami BSK oraz redaktorami Regionalnych biuletynów i Zdroju.

Pracownicy BSK opowiedzieli do czego powołane jest biuro, jednym z celów jest wydawanie literatury zgodnie z prawem, bo jako jedyne ma osobowość prawną i może w imieniu AA w Polsce robić to właśnie zgodnie z prawem. Mówiono też o trudnościach jakie napotykają podczas tłumaczenia niektórych pozycji. Na zlocie we Wrocławiu zostanie wydana nowa pozycja.

Podczas kolejnych spotkań dowiedziałem się jak inne regiony rozwiązują problemy związane z kolportażem, jak to u nich wygląda. Zdarza się, że niektóre regiony nie posiadają Kolportera Regionu. Działają kolporterzy intergrup. Było mnóstwo pytań, np. jak tworzyć fundusz literatury, jak zabezpieczyć powierzone mienie i pieniądze (być może będą to tematy wiodące na kolejnych warsztatach). Słuchając tych wypowiedzi i zbierając nowe doświadczenia uświadomiłem sobie, że w naszym Regionie W-wa kolportaż (nie chcę przechwalić) działa dobrze. Jest mi łatwo pełnić służbę, mam pod nosem Biuro, PIK, i książki też. Z zadowoleniem zauważyłem, że w Warszawie i okolicach jest sporo kolporterów, wyjazd pozwolił lepiej się poznać i zintegrować. Zmartwiło mnie tylko jedno - słuchając niektórych przyjaciół, że brak jest rotacji w służbie. Kilku kolporterów pełni swą służbę ponad 10 lat.

Czas płynął nieubłaganie, nadeszła godzina wyjazdu. Jeszcze kilka zdjęć na pożegnanie, uściski dłoni, „misiaczki” i życzenia, abyśmy się spotkali na kolejnych warsztatach, które zorganizuje Region Galicja.

Cieszę się, że mogłem wziąć udział w tym spotkaniu. Zdobyłem kilka ciekawych doświadczeń, poznałem kilku fajnych ludzi. Bardzo mi się podobało. Pozostaje mi podziękować intergrupie, że wysłała mnie jako swego delegata, ale zrobię to osobiście na najbliższym spotkaniu. Pozdrawiam serdecznie.

Pogody Ducha, Robert



Sprawozdanie ze spotkania Zespołu ds. Literatury

14.05.2009 r. (II czwartek miesiąca) o godzinie 18.00 w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym odbyło się spotkanie Zespołu, w którym wzięło udział 16 osób.

Po przywitaniu i przedstawieniu planu spotkania, poprosiłam o zabranie głosu Delegata Narodowego Tomka Ł. Usłyszeliśmy mnóstwo doświadczeń z wyjazdu naszego Delegata na Konferencje Wielkiej Brytanii i Francji. Opowiedział nam również, czym podzielił się – jakimi doświadczeniami z naszego kraju – z angielskimi i francuskimi przyjaciółmi. Relacje z tych wyjazdów będziemy mogli przeczytać w ZDROJU. Z wielkim zaciekawieniem obejrzeliliśmy książkę „Język serca” wydaną w wersji francuskiej, wydawnictwa, plakaty, ulotki, które przywiózł Tomek ze sobą. Wśród tych wydawnictw była ciekawie i praktycznie rozwiązana ulotka-okładka, w której można pomieścić inne ulotki tego samego formatu. Prezentacja literatury AA wraz z krótkimi informacjami o treści, którą zawierają nasze książki nie formie pojedynczych ulotek lecz, kołonoatnika ze sztywnymi karkami, który można ustawić na mityngowym stole a kartki przekładać w zależności od potrzeb. Pokazał nam również sposób wydrukowania „Poradnika służb”. Jest to segregator (kolor czarny i od tego koloru nazywany „Czarną księgą”) z kolorowymi kartkami, które można wypiąć i wymienić, jeżeli następują zmiany w sposobie pełnienia danej służby, bez konieczności drukowania całości po zmianach. Taki segregator może znajdować się na grupach, w intergrupie czy regionie i każdy zainteresowany może do niego zajrzeć. O każdym egzemplarzu Tomek opowiadał nam bardzo szczegółowo. Z całego serca dziękujemy za możliwość usłyszenia tej relacji oraz obejrzenia, dotknięcia tego co drukują AA dla AA w tych krajach.

Następnym punktem spotkania było omówienie organizacji warsztatu na temat: „...Gdzie pieniądze spotykają się z duchowością...”, który odbędzie się dn. 13.06.09 (sobota) o godz. 15.00 w PIK przy ul. Brazylijskiej 10. Na ten warsztat chcemy zaprosić przedstawicieli BSK.

Kolporter Regionu zgłosił zapotrzebowanie grup na drukowanie „Modlitwy XI Kroku” (fragmentu z książki „Dwanaście Kroków i 12 Tradycji”) w formie zafoliowanej kartki A4. Zespół postanowił przekazać tę propozycję na spotkaniu Rady Regionu Delegatowi Służby Krajowej ds. Literatury, by przedstawił ją na Komisji. Uznaliśmy, że pomysł ten nie powinien pozostawać w Regionie Warszawa. Jeśli Służby Krajowe podejmą się druku takiej ulotki, to będą mogli skorzystać wszyscy AA na mityngach w Polsce jak również poza granicami naszego kraju – tam, gdzie odbywają się mityngi polskojęzyczne.

Rozmawialiśmy o sposobach pozyskiwania artykułów do MITNGU. Nadal prosimy Was drodzy przyjaciele o dzielenie się swoimi doświadczeniami z pełnienia służb na szczeblu intergrupy, regionu, kraju. Czekamy na listy tych osób, które pełniły i pełnią obecnie te służby. Wydrukowane w MITYNGU, będą nam bardzo pomocne a w przyszłości do stworzenia być może kolejnego zeszytu „MITYNG SŁUŻB” lub nawet „Poradnika służb”. (...)

Sprawozdanie spisała Przew. Zespołu ds. Literatury - Gosiali



LISTY DO REDAKCJI

Znowu

(ciąg dalszy)

Drugą (po córce) osobą na której mi zależało a z którą popsulem swoim zachowaniem relacje jest moja była żona. Od listopada 1989 r. kiedy zawarliśmy związek małżeński, zgotowałem jej swoim zachowaniem i piciem alkoholu piekło na ziemi. Bardzo pragnąłem rodziny, żony, dziecka, ale moja dojrzałość emocjonalna i przystosowanie do życia były na poziomie zerowym. Kilkakrotnie pobitem żonę, przepijałem wypłaty i wspólne pieniądze. Przepiłem obrączki i pierścionek zaręczynowy oraz córki biżuterię. Żona płaciła moje długi i odbierała mnie ze szpitala psychiatrycznego. Współżyłem z nią pomimo jej niechęci, wiem że nie chciała i bała się. Czula do mnie obrzydzenie, ale ze strachu godziła się na to wszystko.

Gdy to wszystko docierało do mnie – poczucie winy i świadomość skrzywdzenia kogoś kogo kochałem, gdy widziałem jej łzy i podbite oczy – to nie potrafiłem tego znieść. Nie potrafiłem z tym żyć i jak najszybciej zapijałem. Dopiero całkowita utrata świadomości, całkowite upicie się dawało mi chwilową ulgę. Zagubiłem się w tym w tym wszystkim.

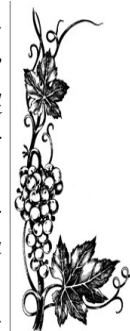
W 1992 roku zostałem aresztowany i skazany na 6,5 roku. W zakładzie karnym podjąłem terapię. Zacząłem trzeźwieć i wraz z żoną zacząłem od nowa budować nasz związek, w którym była miłość, tolerancja, wzajemny szacunek i zaufanie.

Odbyłem z żoną rozmowę według ustalonego scenariusza, wraz z terapeutką, gdyż mogłem się pogubić i nie powiedzieć czego chciałem. Z mojej strony była to realizacja kroków 5, 8 i 9 oraz powiedzenie tego co robię, co się ze mną dzieje i czego pragnę. Spotkałem się ze zrozumieniem i otrzymałem nową szansę.

W 1997 roku działy się w moim życiu rzeczy, z którymi sobie nie radziłem. Uciekłem w samotność, czułem lęk że nie dam rady. Smutek, złość. Czułem prerażenie i panikę po prostu. Uciekałem całkowicie, zrywając kontakt z rodziną, z przyjaciółmi z AA. Tłumaczyłem sobie, że nie będzie mnie stać na zniesienie wyrzutów żony i obwiniania mnie, jak to ja skrzywdziłem. A przecież żona nigdy po tej naszej rozmowie nie powróciła do przeszłości, ani nie wypominała moich win.

Czasami sobie myślę, że chciałem ją ukarać, zemścić się za to co znowu zaczęło się dziać w moim życiu. Chciałem znaleźć sobie kozła ofiarnego za moje błędy i niepowodzenia.

Był to drugi raz kiedy popsulem relacje z swoim zachowaniem z oso-



- Miłość można przekazywać gestami, oczami i brzmieniem głosu. Wewnętrzna harmonia emanuje na zewnątrz. Energia miłości jest dla mnie jest wyczuwalna na sporą odległość. Ludzie, którzy rozwijają się duchowo są jak piękne, wonne kwiaty. Sprowadzają pokój na ziemię. Wspólnota AA jest dobrym miejscem dla tych, którzy pragną zmieniać się. Tutaj jest siłą grupy i wolność, która jest niezbędna aby wzrastać ku człowieczeństwu. We Wspólnocie uczymy się dawać z siebie to, co najlepsze. Dzielimy się swym doświadczeniem, aby wzmacniać innych.

- Język serca to dialog między dwoma osobami, gdzie jeden i drugi coś z siebie dają, nie przerywanie wypowiedzi, nie wykład a przykład.

Komunikacja na poziomie uczuć.

Zobaczyć w drugim człowieku takiego samego jak ja.

Można znać się wiele lat z kimś a nic o tym człowieku nie wiedzieć.

Otwieranie się, mówienie o swoich uczuciach, o problemach, gotowość do otwarcia.

Brak wulgaryzmów umiejętność wyrażania swojego zdania w sposób cywilizowany.

Tolerancja, akceptacja odmienności i brak polemiki w tym brak stereotypów (kobieta jest „taka”, mężczyzna jest „taki”).

Brak oceny, krytyki (wtedy poczucie bezpieczeństwa i bliskości).

Pokora, opanowanie pychy.

Umiejętność słuchania, uważność na drugiego człowieka.

Dążyć do porozumienia, gdyż bez drugiego człowieka nie ma szczęścia w życiu, trzeba mówić tak, by chciał mnie słuchać.

Czynienie dobra wraca.

Życzliwość.

Bezinteresowność, nie realizować swoich ambicji.

Nie wywlekać „brudów”, bo to odwrotna pycha (patrzcie jaki jestem odważny).

Osoba harmonijna, spokojna, chcąc się tym dzielić z innymi.

Gesty, wyraz oczu, ton, barwa głosu, przepływająca dobra energia – Bóg.

- Zaprzeczeniem języka serca jest polemika z innymi poglądami. „Gdzie dwóch się spotyka w imię Moje, tam i ja jestem wśród nich”. A wszystko co zrobimy razem w porozumieniu i współpracy, uwzględniając odmienne poglądy, jest możliwe przy pomocy języka serca.

Do spotkania na następnych warsztatach.



Sprawozdanie z warsztatu na temat „Służba podstawą porozumienia”

Warsztat odbył się podczas XXXI Konferencji Służb Regionu Warszawa.

Udział wzięło 54 osoby ze wszystkich Intergrup naszego Regionu.

Uczestnicy warsztatu, wśród których znajdował się również niżej podpisany, omówili zakres wszystkich służb poczynając od służb na Grupie poprzez służby w Intergrupie i Regionie a kończąc na służbach krajowych. Było to możliwe, ponieważ wśród uczestników byli przedstawiciele tych służb pełniący je w przeszłości lub obecnie. Oprócz omówienia dzieliliśmy się także wiedzą i doświadczeniem na temat wpływu tych służb na komunikację pomiędzy członkami naszej Wspólnoty.

Osobiste doświadczenia uczestników warsztatu dotyczące służby nakierowane były głównie na poczucie wdzięczności do AA za uratowanie życia oraz „odpłacenie za to Wspólnocie wykonywaną służbą”.

Spora część wypowiedzi dotyczyła jednak wpływu jaki wywiera służba na porozumienie między naszymi członkami. Wśród nich dominowały takie, które mówiły o potrzebie dokonywania jasnych i czytelnych przekazów dzięki czemu unika się nieporozumień lub erupcji osobistych ambicji.

Rzetelne wykonywanie służby, obojętnie na jakim ona byłaby poziomie, bardzo jest takiemu porozumieniu pomocne. Ma to szczególny wpływ na kontakty służebnych z uczestnikami Grupy niepełniącymi żadnej służby. Jako przykłady można podać mandatariusza rzetelnie przekazującego informację z Intergrupy na swojej Grupie (często wbrew jakimś niechętnym osobom), skarbnika skrupulatnie dbającego o uzgodniony podział „kapelusza”, czy prowadzącego niekomentującego wypowiedzi innych uczestników mityngu. Takie wykonywanie służby przyczynia się do podniesienia jej wartości i potrzeby w oczach pozostałych uczestników mityngu, a szczególnie wobec tych, którzy dopiero rozpoczynają swoją przygodę z trzeźwością. Wszyscy mamy nadzieję, że zaowocuje to w przyszłości zwiększeniem ilości osób chętnych



do udzielania się we Wspólnocie, co bardzo przyczyni się do jakości trzeźwienia nas wszystkich.

Takie odczucia nie powinny nam jednak przesłaniać „ciemnych stron” podejścia wielu alkoholików do pełnienia służby. Poszczególni uczestnicy warsztatów w swoich wypowiedziach duży nacisk kładli na obojętność i niezrozumienie AA-owców niepełniących służb, dla których Wspólnota jest tylko miejscem na „cieplutkim” mityngu, gdzie można spotkać się z przyjaciółmi, wymienić ploteczki i poklepać nawzajem po plecach. Osoby takie same nie biorąc udziału w służbach, służenie innym uważają za niepotrzebne sądząc chyba, że wszelkie sprawy organizacyjne i techniczne we Wspólnocie zrobią się same.

W trakcie trwania warsztatu rozważaliśmy takie sytuacje jak wyżej wymienione i staraliśmy się podzielić swoim doświadczeniem jak temu zaradzić: przekonać niechętnych, wciągnąć niezdecydowanych i zainteresować obojętnych. Niestety w wypowiedziach uczestników było niewiele optymizmu. Przeważały raczej poglądy o daremnym trudzie, o nieudanych próbach, zawiedzionych nadziejach a w rezultacie zniechęcenie. Przykładem mogą tu być trudności ze znalezieniem swojego tzw. „cienia” lub tzw. „łapanki” podczas wszelkiego typu wyborów.



Jednak mimo tych negatywnych odczuć w końcu w wypowiedziach przebiła się podstawowa idea działania osób będących w służbach: mówić, opowiadać, dzielić się doświadczeniem. Jak powiedział któryś z uczestników „ziarno rzucone nawet w najsuchszą glebę, jeśli będzie podlewane w końcu kiedyś wykiełkuje”. Tym „podlewaniem” mają być działania nas służebnych w AA. Dlatego też w wypowiedziach na zakończenie naszego warsztatu więcej było wiary i nadziei niż można byłoby się spodziewać.

W odczuciu uczestników warsztat ten był potrzebny, ponieważ pozwolił nam pełniącym służbę poczuć jedność nie tylko jako alkoholikom, ale także jako osobom działającym na rzecz naszej Wspólnoty. Sądzymy też, że warsztaty omawiające działanie służb w różnych ich aspektach są niezmiernie potrzebne i powinny odbywać się w miarę często.

Sprawozdanie przygotował prowadzący warsztat
Włodek z Intergrupy „Wars”

Co to jest język serca?

Warsztaty. Punkt Informacyjno - Kontaktowy, Brazylijska 10, Warszawa dn. 09.05.2009

„Zauważyłem, że nasza rozmowa była dialogiem całkowicie wzajemnym. Przystałem prawie kazania. Wiedziałem, że potrzebuję tego alkoholika w równym stopniu, co on mnie.”

Jak to widzi Bill str. 257

- Jestem zazdrosny o to, że inni potrafią przekazywać coś co wiedzą spokojnie i bez nerwów, bez przemocy słownej, nie używając słów wulgarnych. Praca nad sobą i udział w służbach pomaga w zmianie, aby być spokojniejszym. Kojąco wpływa na mnie nasza modlitwa.
- Na początku drogi przez dość długi okres nie potrafiłem dzielić się swymi problemami ze swym przyjacielem ani on z nim. Dopiero po długim czasie mogę z nim rozmawiać swobodnie właśnie językiem serca. Zaczynam potrafić słuchać, porozumiewać się.
- Zauważam, że wyczuwam człowieka, który jest dla mnie życzliwy, że odzywa się do mnie z miłością. Lubię ludzi, z których emanuje miłość, życzliwość i radość. Widzę, że jeśli jestem szczerą podczas rozmowy lub biorę czynny udział w mityngu, znajduję wielu przyjaciół, którzy zaczynają mnie otaczać.
- W okresie picia nie mogłem z nikim porozumieć się. Po przyjściu do Wspólnoty uważałem, że byłem odczytany i zacząłem wszystkich nauczać. Zauważyłem, że ludzie ode mnie odsuwają się. Zawsze czegoś mi brakowało, bo walczyłem o to, by mieć rację. Zauważyłem też, że szukając porozumienia sam muszę w drugim człowieku znaleźć człowieka, który ma prawo mieć swoje zdanie. Zaczynam odkrywać w sobie, że mogę mieć kontakt ze wszystkimi.
- Podczas wypowiedzi powinienem omawiać swoje postępowania nie sztucznie a z sercem. Mówiąc spokojnie często zauważam, że bez słów można też porozumieć się.
- W pierwszym roku abstynencji zazdrościłem ludziom akceptacji tego, co ich otacza. Nie potrafię jeszcze uśmiechać się. Zaczynam powoli akceptować innych. Są już powolne zmiany, co zaczynam sam zauważać. Wybaczenie jest długim procesem i z tym godzę się.
- Przełamałam wstyd. Chcę być potrzebną wszystkim. Staram się ostatnio mówić językiem serca i przełamywać swoje gadulstwo. Nie staram się wypowiadając swojej wypowiedzi ubierać w piękne zdania ale mówię to, co czuję.
- Język serca mogę okazać uśmiechem. Nie krytykuję, nie kopiuję, nie oceniam ani nie pouczam. Brak przemocy słownej jest bardzo ważny. Słowa wulgarnie kojarzą mi się z knajpą. Doświadczenia innych najcelniej do mnie trafiają, gdy ktoś mówi krótko i treściwie. Uczę się mówić jasno, czytelnie, bez chaosu.