

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 POLSKOJEZYCZNA 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

Sprzedaż 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 **19 września 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 wystać pocztą na adres PIK.

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

NUMER 8/146/2009 Ukazuje się od października 1992

Sierpień

Temat wiodący: **Krok ósmy. Koniec odosobnienia**

A za miesiąc: **Krok dziewiąty. Dobro innych**

Ludzie dzielą się na głupich i mądrych, nie dlatego że jedni są wykształceni bardziej a drudzy mniej. Ci mądrzy potrafią uczyć się na własnych błędach, a głupi popełniają ciągle te same - powiedział mi kiedyś przyjaciel. Podobne zdanie można znaleźć w książce „Anonimowi Alkoholicy”: *alkoholik przypomina w pewnym sensie szaleńca...* Również wśród niealkoholików spotykałem podobnych *szaleńców*. Widziałem błędy innych ludzi, lecz znacznie mniej jasno własne. Teraz patrząc wstecz nie mogę pojąć jak to było możliwe, że byłem głupcem. Z jakiegoś powodu nie widziałem tego co dziś.

Akceptacja alkoholizmu nie przyszła do mnie z mojego wyboru. Po prostu nie miałem innego wyjścia, zostałem zmuszony do przyznania się otoczony beznadzieją, samotnością, niechęcią do życia, ogromem kłopotów i klęsk własnego autorstwa. Nikt mi na siłę nie wlewał! Nie odżył bym bez pomocy wielu życzliwych ludzi: lekarzy, psychologów, terapeutów, sponsora AA, wspólnoty i Bóg tylko jeden wie dzięki komu jeszcze jestem trzeźwy od kilku lat. Wykrzuszę to wreszcie: *jestem szczęśliwym alkoholikiem*, mimo wszystko.

Recepta AA, ta prosta metoda zdrowienia, codziennie powtarzana działa!

Dziś nie pij
Idź na mityng AA
Czytaj literaturę AA
Rozmawiaj ze sponsorem
A odnajdziesz drogę do Boga, który ci pomoże.

Wakacje to również okazja do niesienia posłania AA, tam gdzie wypoczywacie. W wielu, nawet małych miejscowościach odbywają się nasze spotkania AA. Zanim odkręcisz czy odkapslujesz - zadzwoń do przyjaciela, zanim wyjedziesz, sprawdź gdzie są mityngi, weź literaturę, nie pozostawaj sam wśród pijących. Każde pomieszczenie ma drzwi. Od ciebie zależy wybór.

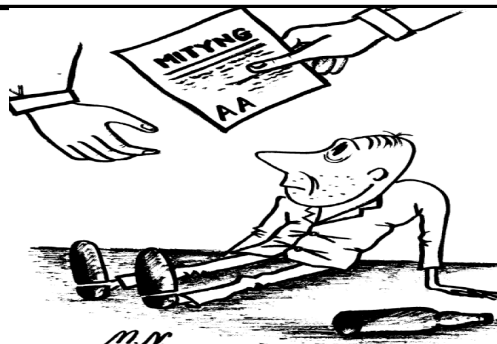
Zapamiętałem te zasady i stosuję z dobrym skutkiem.

Acha, jest jeszcze modlitwa! Pogody Ducha!

Archiwa Mityngu

Spis treści:

- Str. 1 Archiwum MITYNGU
 Str. 4 Letni upalny wieczór
 Str. 5 Bezsilni wobec alkoholu
 Str. 10 Jakkolwiek Go pojmuję
 Str. 11 Droga do Boga
 Str. 15 List do Redakcji
 Str. 16 Warsztaty Sponsorowanie
 Str. 19 Co robiłem, aby nie powrócić do picia
 Str. 21 Służba łącznika internetowego intergrupy

**WARSZTATY (sobota):**

Zespół ds Literatury zaprasza wszystkich przyjaciół AA - którzy pełnili, pełnią służbę i tych, którzy wciąż nie mają śmiałości służyć na szczeblu poza grupą na warsztaty: "Wzrastanie w służbie - służby intergrupy". Warsztat ten odbędzie się w PIK przy ul. Brazylijskiej 10 o godz. 15.00 w sobotę 08.08.2009 r. Zachęcamy do udziału.

Dnia 10 września 2009r roku o godz. 17.00 w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 w PIK, odbędzie się spotkanie kolporterów Regionu Warszawa.

Zapraszamy kolporterów intergrup i grup. Kolporter Regionu Zbyszek.

Zespół ds. Internetu zaprasza na warsztaty do PIK-u przy ulicy Brazylijskiej 10 w W-wie w dniu 1 sierpnia 2009 r. o godz. 15:00. Temat: Jak nieść postać AA przez telefon i w Punkcie Informacyjno Kontaktowym.



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

SAWA

04.08 - Auxylium, Szczepan
 11.08 - Intergrupa Mazowiecka
 18.08 - Światło
 25.08 - Iskierka, Witolin

WARS

05.08 - Menos II
 12.08 - Walenty
 19.08 - Sami Swoi
 26.08 - Piast

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 informacje 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

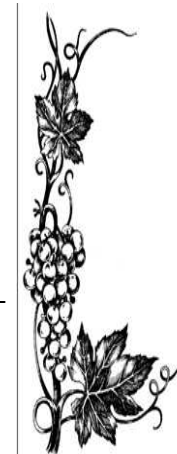
Można też przekazywać datki za pośrednictwem skarbników w grupach, intergrupach i regionach.

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



-biłem to nie mając żadnego doświadczenia ani przykładu, od tak po prostu potrzebny był szybko łącznik internetowy i ja się zgłosiłem. Moja znajomość obsługi komputera ograniczała się do surfowania po Internecie i do gier, nie potrafiłem obsługiwać żadnych programów biurowych. Przy tworzeniu pierwszego „Co, gdzie, kiedy?” pomogła mi poprzednia łączniczka, przesyłając formularz i potrzebne wskazówki, co powinienem posiadać, jakie programy, gdzie czego szukać oraz na kiedy przygotować informator. Wszystkie sugestie przyjąłem z pokorą, bo dobrze wiedziałem, że są mi niezbędne. Miałem też to szczęście, że dużą pomoc uzyskałem od swojej partnerki, bez niej byłoby mi naprawdę ciężko. Służba łącznika internetowego intergrupy nie jest lekką służbą, wymaga poświęcenia dość dużej ilości czasu. By pełnić ją sumiennie staram się być na wszystkich spotkaniach zespołu ds. internetu oraz w miarę możliwości innych zespołów i większości spotkań swojej intergrupy. Tam zbieram wszystkie nowe informacje na temat funkcjonowania mojej intergrupy i należących do niej grup, a czasem i grup z innych intergrup na prośbę przyjaciół. Co najmniej co drugi dzień sprawdzam swoją skrzynkę na Home. Pl oraz przeglądam naszą stronę internetową. Słyszałem sugestie, co powinien mieć łącznik internetowy. Moje doświadczenie jest następujące: na pewno do sumiennego wypełniania tej służby wskazane byłoby posiadanie własnego komputera oraz drukarki. Bardzo ułatwia to służbę i podnosi jej efektywność. Wiem, że posiadamy komputer i drukarkę w naszym PIK-u. Jednakże moje doświadczenie pokazało mi, że korzystanie tylko z tego jest bardzo uciążliwe; zdarzyło mi się niewykonalne, gdyż był popsuty komputer, brakowało tonera, ktoś pełnił dyżur, itp. I co wtedy? Nie ma informatora, brak przepływu informacji, a w rezultacie niedomówienia. W zakresie obowiązków jest trochę łatwiej, jest to tworzenie co miesiąc informatora „Co, gdzie, kiedy?”, w którym umieszczam najważniejsze informacje z Regionu, uczestnictwo w zespole ds. internetu oraz w warsztatach, pełnienie dyżurów internetowych w PIK, przekazywanie informacji z Intergrupy i grup do łącznika regionu. Wymaga to tylko sumienności i trochę czasu.

Co dała mi służba łącznika internetowego Intergrupy, a dała mi bardzo dużo. W sferze duchowej poznałem wielu przyjaciół, w sferze technicznej - bardzo się rozwinąłem w kwestii obsługi komputera; dla wspólnoty - usłyszałem o wielu problemach jakie mają grupy i jak z tym sobie radzą. Czuję, że robie coś potrzebnego, a co najważniejsze, potrzebuję dalszego rozwoju w służbie. I dlatego też, gdy przyjaciel zaproponował mi bym został jego cieniem w służbie redaktora MITYNGU przyjąłem to z radością. Mam nadzieję, że nikogo nie odstraszyłem a wręcz odwrotnie – zachęciłem, ta służba naprawdę daje rozwój duchowy i osobisty. Pogody Ducha Maciek.

Sprawozdanie ze spotkania Zespołu ds. Literatury dn. 09 lipca 2009 r.
Spotkaliśmy się w PIK-u przy ul. Brazylijskiej 10 o godz. 18.00. Udział w spotkaniu brało 6 osób. Przywitaliśmy się tekstem "Jestem odpowiedzialny". Przekazałam informację od Delegata Służby Krajowej ds. Literatury o przyjęciu przez BSK do druku 3000 sztuk "Modlitwy XI kroku". Pozostałe informacje z Komisji Literatury SK będą umieszczone w Skrytce. Rozmawialiśmy o ciągłym zapotrzebowaniu na artykuły do Mityngu zgodne z formułą naszego biuletynu - jest to mityng pisany, więc i zasady wypowiedzi są takie same - nie krytykujemy, nie oceniamy, nie polemizujemy, piszemy o własnych doświadczeniach z drogi ku trzeźwości i z pełnionych służb. Przypominamy o możliwości napisania przez Was historii powstawania grup w naszym Regionie w cyklu "Nasze korzenie" - nie wszystkie grupy doczekały się opisu. W Archiwum Regionu i w biuletynie wciąż jest miejsce. Przypominamy również o nowym cyklu krótkich (kilku zdaniowych) wypowiedzi na temat: "Co chciałbym powiedzieć nowemu na jego pierwszym mityngu." Zdaniem Zespołu jest to doskonałą okazją do niesienia posłania przez każdego AA - zgodnie z V Tradycją i 12 Krokiem - nawet przez osoby, które wciąż nie mają odwagi wypowiedzieć się na głos w salce mityngowej lub uczestniczyć w innej formie realizacji niesienia posłania. Dziękujemy za liczną korespondencję przyjaciołom z za krat. Dzięki Waszym listom rubryka "Zza krat" wciąż jest aktualna. Przypominamy o rozpoczynającym się cyklu warsztatów na temat służb, z których zapiski będą nam pomocne do zredagowania kolejnego "MITYNGU SŁUŻB" - tym razem poza grupą - Inter grupa, Region, Służby Krajowe. Już w sierpniu zaczniemy od omówienia warsztatowego tematu "Wzrastanie w służbie - służby intergrupy". Warsztat ten odbędzie się w PIK przy ul. Brazylijskiej 10 o godz. 15.00 w sobotę 08.08.09 r. Zachęcamy do udziału wszystkich - tych, którzy pełnili, pełnią służbę i tych, którzy wciąż nie mają śmiałości służyć na szczeblu poza grupą lub może chcą, tylko brakuje im informacji. Tak jak dzielimy się doświadczeniem w utrzymaniu trzeźwości, tak samo podzielmy się doświadczeniem ze służby, która przyczynia się do dbania o nasze wspólne dobro jakim jest Wspólnota AA.

Przewodnicząca Zespołu ds. Literatury - Gosiali

Pełniący służbę w redakcji biuletynu MITYNG zastrzegają sobie prawo do skracania tekstów i nie przekazują tekstów do autoryzacji.

Letni, upalny wieczór...

Moje wnuczęta poczęły się, kiedy ich babcia zakręciła swoją butelkę. Króciutka i kruchutka była ta moja trzeźwość, gdy przeżywałam ich narodziny. Potem godziny, dni, miesiące dzielenia się matczynym doświadczeniem – moje dzieci o dziwo pytały, chciały słuchać. Odzyskiwałam powoli ich zaufanie. A dziś? No właśnie... Jest upał. Źle go znoszę fizycznie – nogi puchną, zawroty głowy, serce z trudem pompuje krew. Uroczystość rodzinna. Spacerowy nastrój. Idziemy całą grupą. Wnuczęta moje biegają. To jedno, to drugie biegnie pierwsze. Są równolatkami. W pewnym momencie Wnuczek pobiegł na tyle szybko, że Wnusia nie mogła go dogonić. Widać na jej twarzy ból przegranej. Są łyzy jak grochy, z nosa bąble lecą, nie może złapać tchu, gdy zanoszą się płaczem. To jedna, to druga osoba z rodziny chce ją uspokoić. Pocieszyć. Na nic miłe słowa, na nic uśmiechy. Wnusia buntuje się, nie chce słuchać. A płacz przeradza się w histerię. Wszyscy poszli do przodu, my zostaliśmy. Nie chciała do mnie podejść. Płakała i krzyczała – „nie mogę go dogonić!!!” i cofała się. Dzieliła nas odległość ok. 10 kroków. Bez uśmiechu, spokojnie, bardzo poważnie, głośno i wyraźnie powiedziałam do niej: „Tak, zgadza się, on jest szybszy. Trudno go Tobie dogonić. Ale może podasz mi rękę? Może spróbujemy razem pobiec? Może we dwie, razem go dogonimy?”. Wiecie... na policzkach mojej Wnusi wciąż były łyzy. Podeszła do mnie. Wytarłam jej nos. Najpierw podała rękę i zaczęłyśmy biec razem. Potem poczuła się pewnie. Pobiegła sama a ja obok niej. Trudny ten mój bieg był – upał, nogi spuchnięte. Ale Wnusia biegła uśmiechnięta. Dogoniłyśmy Wnuczkę. Ucieszył się. Bieg dokończyliśmy we troje – w obu dłoniach miałam ich malutkie rączki. Nie wyrywały się do przodu, nie zostawały w tyle. Uśmiechaliśmy się do

Nic nadzwyczajnego. Ot, historyjka z mojego trzeźwego życia. Ale czy mogłabym ją dziś Wam opowiedzieć, gdybym piła? Czy uczestniczyłabym w życiu moich dzieci i wnucząt? Czy cieszyłabym się ich wzrastaniem? Ale jest jeszcze coś w tej historii dla mnie ważne. Wyniosłam pewną naukę z przebywania z Wami Drodzy Przyjaciele w AA. Podzieliłam się tą wiedzą z moją Wnuczką – nie wykładem lecz działaniem. Kiedy mi bywa smutno i źle, gdy cel, który sobie wyznaczam zamiast zbliżać się, oddala. Kiedy nadzieja gdzieś chowa się w czarnym kącie a mi sił brakuje, wyciągacie do mnie rękę. Słyszysz dobry, ciepły, motywujący głos na mityngu, w słuchawce telefonu. Ale dziś mogę też i ja tę rękę podawać - służąc, dyżurując przy telefonie, pisząc ten artykuł.

Nie zostawałem z tym sam. Mówiłem o wszystkim na mityngach i na grupie wsparcia, a pomimo tego wpadłem w silny nawrót. Wszystko straciło dla mnie sens, czułem ból, samotność, smutek, oraz paniczny lęk przed napięciem się, który zapoczątkował moje myśli o skończeniu z sobą. Za sugestią terapeutki pojechałem na terapię do Sokołówek, którą ukończyłem co bardzo umocniło moje trzeźwienie. Wróciłem do domu pełen wiary, siły i akceptacji tego na co nie mam wpływu. Wróciłem też z postanowieniem, że już nigdy więcej nie pójdę tacie po alkohol. I tak też się stało, a tacie na jego prośbę odpowiedziałem że z chęcią pójdę do sklepu i to najdalej oddalonego, ale nie po wódkę. I tu się okazało jak nieracjonalne i bezzasadne są moje lęki i obawy którymi się zadrażczałem. Tata już nigdy więcej nie powrócił do tego tematu, jak gdyby go nigdy nie było. Bardzo szybko znalazłem pracę, która jak nigdy, dawała mi wiele samozadowolenia i satysfakcji. Kupiłem sobie rower, na którym spędzałem bardzo dużo czasu, i powiązałem przyjemne z pożytecznym. Jeździłem rowerem do Lichenia, na pielgrzymkę do Częstochowy oraz do innych, okolicznych miast na mityngi. Poukładałem swoje życie, i żyłem jego pełnią. Godziłem się z tym co się dzieje w moim życiu, a także pogodziłem się z tym, że nie mam żadnego wpływu na picie ojca, pomimo że tak bardzo pragnąłem aby przestał. Przyszedł i czas na to, a tata do dnia dzisiejszego nie pije. Miałem kolejny dowód, że na wszystko przyjdzie pora, że trzeba dać czas czasowi. Pomimo tego wszystkiego, tylu fajnych rzeczy, które wydarzyły się w moim życiu, zszedłem z tej drogi i przerwałem swoje trzeźwienie, a konsekwencje tego kroku ponoszę do dzisiaj.

KAROL AA

Służba łącznika internetowego intergrupy.

Jestem alkoholikiem na imię mam Maciek. Często uczestnicząc w pracach zespołów ds. literatury i organizacji dużo słyszałem o służbach i o potrzebie dzielenia się doświadczeniem z innymi. Duże wrażenie zrobił na mnie Miting Służb przygotowany przez przyjaciela, dotyczący służb na grupie. Dlatego też chce podzielić się swoim doświadczeniem w służbie łącznika intergrupowego, bo wiem, że jest taka potrzeba wśród przyjaciół ze wspólnoty. Z góry chciałbym zaznaczyć, że długo myślałem, co mam napisać, by być może kogoś nie zrazić. Słyszałem różne sugestie, co do wymagań od kandydatów na łącznika, ale postanowiłem napisać jak to u mnie wyglądało i jak jest i co według mnie jest potrzebne i pomocne w pełnionej przeze mnie służbie. Gdy przyjąłem tą służbę na mojej intergrupie, zro-

trzebny. Zaczęłam mówić i pisać o uczuciach, pisałam o tym co myślę i czuję. Moje życie nabrało sensu. Miałem pierwsze mityngi rocznicowe, było tak dużo osób, wszyscy przyszedli aby cieszyć się razem ze mną. Pamiętam swoją radość, gdy otrzymałem znaczek wielbłąda, tak dumnie go nosiłem. Wiele się nauczyłem będąc w Z.K. i nie zmarnowałem tego czasu, wykorzystałem go do maksimum. Byłem spokojny, opanowany, tolerancyjny oraz umiałem słuchać, kochałem ludzi i siebie. Z uwagi na to, że byłem na oddziale specjalnym, to na terapii byłem od grudnia 1992 roku do listopada 1995 r. Kilkakrotnie ukończyłem zajęcia z nawrotów i nad złością, byłem na „Ruchomym Świetle” oraz cały czas byłem na grupie zadaniowej.

Przyszedł rok 1995, i niespodziewanie wyszedłem na wolność na warunkowe przedterminowe zwolnienie. Pojawił się lęk i myśli, czy dam radę. Momentalnie też powrócił spokój, przecież tak dużo zrobiłem, tak dużo w siebie zainwestowałem, że nie mam się czego obawiać. Nie jestem sam, mam przyjaciół, na których w każdej chwili mogę liczyć. Było we mnie tak dużo siły i nadziei, wiedziałem czego chcę i co mam robić, byłem gotowy aby wyjść na wolność. W dzień wyjścia poszedłem jeszcze na mityng w Oleśnicy, i po pożegnaniu z przyjaciółmi wróciłem do domu i zacząłem realizować swój indywidualny program zdrowienia. Poszedłem do ośrodka terapii i uzależnień na rozmowę z terapeutą. Dowiedziałem się kiedy są grupy wsparcia i przeprowadzili ze mną wywiad. Poszedłem na komendę, do sądu i kuratora, oraz do urzędu pracy. Od 15⁰⁰ był już otwarty klub abstynenta, i tam też spędzałem wolny czas. Od 17⁰⁰ zaczynały się mityngi, na które chodziłem dzień w dzień, a we wtorki na grupę wsparcia. Z opieki dostałem zasiłek, na trzy miesiące co nie było łatwe, a gdybym pił, to na pewno bym tego nie załatwił. Dużo czasu przebywałem z córką i z żoną, które też odgrywały dużą rolę w moim trzeźwieniu. Rajdy rowerowe i wycieczki, bale i zabawy dla dzieci, to wszystko bardzo mnie zbliżyło z rodziną. Jedyнным problemem, który mącił mój spokój, i z którym sobie nie potrafiłem poradzić, to picie mojego taty, oraz to że nie potrafiłem mu odmówić pójścia do sklepu po zakup alkoholu. Bałem się powiedzieć nie, bałem się kłótni i szedłem. Niosłem go, jak gdyby mnie parzył, czułem uczucie porażki, bólu i złości, płakałem. Był moment, że myślnami szedłem do sklepu gdzie roztrzaskiwałem wszystkie butelki jakie tam były, tak bardzo go nienawidziłem i się go bałem.

Wiem, wiem... pamiętam... i mnie też było trudno poprosić o pomoc, jeszcze trudniej ją dać komuś innemu. Ale, gdy zaufałam tak, jak to zrobiła moja Wnusia i gdy uchwyciłam pomocną dłoń, to... to już mi łatwiej dobiec, dojść, doczłapać do celu. A moim celem jest utrzymać trzeźwość. Czego sobie i Wam życzę. Pozdrawiam Was ciepło – Gosiali.

Bezsilny wobec alkoholu. Kontroluje własne życie ?

Listopad 2008.

W chwili gdy to piszę jestem w 48 dniu mojego niepicia. Dzieciak w trzeźwieniu. O tym, że jestem alkoholikiem wiedziałem już od dawna, ale było mi z tym dobrze. Pewnie tak jak wielu po prostu lubię chlać. Postanowiłem wziąć się za siebie po ostatnim wybryku i wielodniowym wyjazdowym ciągu. Chodzę z własnej woli na mityngi AA, na terapii nie byłem, za sponsorem się rozglądam. Zaczynam rozumieć czym to moje "lubienie chlania" się kończy. Do czego mnie doprowadziło. Postanowi-

łem nieśpiesznie przyglądać się programowi 12 kroków. Chyba już na nie czas. I natychmiast utknąłem.



Popytałem już parę osób, ale nadal nie rozumiem jak lepiej poradzić sobie z zaakceptowaniem drugiej części pierwszego kroku ? Nie mam najmniejszych wątpliwości co do tego, że utraciłem kontrolę nad alkoholem. Że jestem bezsilny wobec alkoholu. Mam aż nadto przykładów dla siebie tego faktu. Pytanie mam do siebie i do Was czy utraciłem również kontrolę nad życiem ?

Po pierwszych mityngach, po lekkim wchłonięciu w siebie atmosfery AA moje pierwsze wrażenie było że nie upadłem tak nisko jak inni w swoim alkoholizmie. Teraz, po zastanowieniu, zaczynam rozumieć że doświadczenia innych, poziom ich upadku nie ma dla mnie żadnego znaczenia. Co za różnica dla mnie jakie dna osiągnęli inni. Wiem do jakiego dna doszedłem ja w trakcie ostatnich lat. Na pewno nie chciałbym znaleźć się

się ani milimetra niżej niż dno, które już poznałem !

Ale do pytania właściwego. Na czym polega w moim przypadku utrata kontroli nad życiem ? Cały czas robiłem jakąś tam kasę, karierę, mam nie rozbitą rodzinę nadal. Przez cały czas picia ślizgam (ślizgałem ?) się na granicy "picia kontrolowanego". Przynajmniej takie są moje własne wrażenia.

Wieczorny powrót z imprezy firmowej. Ostatni gość. Do domu „na bani”, dopicie do maksymalnych wartości dozwolonych przeze mnie samego w tygodniu. Rano do pracy, następny dzień. Guma, kawy, tabletki od bólu głowy i maskowanie roboty do popołudnia. Bo myśleć na kacu to ja nie potrafię.

A w weekend oczywiście max tego co się da wychłać udając przed żoną, że to tylko parę piwek. Tylko ja wiem ile pochowanych butelek jest w skrytości garażu, samochodu, spiżarki.

Zasadniczy tatuś, który rano zajmuje się odpowiedzialnym wychowywaniem dzieci, wprowadzaniem dyscypliny, mądrymi rozmowami, wieczorem zamienia się w turlającego po podłodze ochlapusa. Owszem, w swoim przekonaniu zabawnego, ale dzieci nie potrafią zrozumieć co się z Tatusiem dzieje. Skąd taka zmiana ? A ja się bawię..... jeszcze mam w garażu trzy puszki.....żałość..... Jeśli to nie jest utrata kontroli nad życiem to co nią musiałyby być ? Obrzydzenie do samego siebie mnie bierze.

Po co o tym wszystkim piszę. Bo te początki rozumienia i akceptacji swojej sytuacji, to w drugiej części kroku, to mam dopiero po rozmowach z innymi AA. Najwygodniej było mi po prostu stwierdzić, jest kasa, jest dom, znaczy mam kontrolę. Jestem inny !

Już wiem, że alkoholizm to choroba zaprzeczeń. Ponieważ Internet i mityngi pełne są „innych” o czym łatwo usłyszeć i przeczytać, postanowiłem jednak nad moją obserwacją o inności pochylić się głębiej. Dopiero przez to, że udało mi się, zmusiłem się do wniknięcia głębiej w temat. Zrozumiałem, że utrata kontroli u mnie również nastąpiła. Może nie straciłem kontroli nad przynoszeniem do domu pieniędzy, ale nie tylko z tego składa się przecież życie. Dojście do tej obserwacji to też wynik dopiero ostatnich tygodni. Nie przeczytałem całej książki od lat, a kiedyś czytałem po parę na tydzień. Jeśli to nie jest utrata kontroli to co do ch...ry musi nią być ? Na co mam jeszcze czekać ? Czy jestem już bliski zaakceptowania faktu utraty kontroli nad własnym życiem ? Czy można w 1.5 miesiąca uporać się z pierwszym krokiem.

Hmmm. Wątpię. Jeden rok na jeden krok. Mi się nie śpieszy nigdzie.

Pobokuję się z tym jeszcze. Martwię się teraz tym jakie szkody poczy -

Co robiłem aby nie powrócić do picia

Ostatni raz piłem alkohol w czerwcu w 1993 roku. Byłem wtedy w Zakładzie Karnym w Oleśnicy, gdzie uczęszczałem na terapię a pomimo tego cały czas po kryjomu piłem. Po ostatnim picciu przyznałem się do wszystkiego przed terapeutą i przed grupą a mianowicie, że piję systematycznie od pół roku, że kłamię i oszukuję, że nie chcę pić ale nie potrafię przestać, że panicznie boję się picia i konsekwencji, a jednak piję, że boję się wolności i że po prostu nie daję już rady.

Od tamtej pory szczerze i otwarcie mówiłem o problemach i uczuciach z nimi związanych. Chodziłem systematycznie na mityngi w Zakładzie Karnym i na grupy wolnościowe. Byłem uczciwy wobec siebie i grupy, po prostu trzeźwiałem. Chodziłem systematycznie na przepustki, w czasie których w miejscu zamieszkania chodziłem na mityngi gdzie poznałem wielu przyjaciół, z którymi spędzałem dużo czasu w klubie abstynenta lub w ośrodku. Realizowałem też program 12 kroków, przyznałem się do błędów, przeprosiłem rodzinę i żonę, co dało mi wiele spokoju, siły i nadziei. Dużo czytałem i pisałem, co bardzo mi pomagało we własnym rozwoju. Bezgranicznie ufałem mojej terapeutce, poprosiłem ją o pomoc którą też od niej otrzymałem. Uczyłem się życia, a z czasem - nawet problemy i ich rozwiązywanie sprawiały mi wiele przyjemności. Moją siłą wyższą była terapeutka, psycholog i drugi zdrowiejący alkoholik. Ufałem tym ludziom i zawsze otrzymywałem od nich pomoc. Będąc jeszcze w Zakładzie Karnym poinformowałem rodzinę i moich znajomych o mojej chorobie, powiedziałem kolegom, że nie będę im przynosił drożdży, ani pomagał przy pędzeniu bimbru. Miałem w tym duży problem, wstydziłem się im odmówić i bałem się odrzucenia z ich strony, ale dzięki rozmową z przyjaciółmi i z terapeutą, przyszedł dzień kiedy było mnie stać na powiedzenie „**NIE**”. Przestałem kombinować, kręcić i oszukiwać i ku mojemu zdziwieniu spotkałem się ze zrozumieniem i akceptacją. Będąc jeszcze w Z.K. jedną z przepustek nagrodowych przeznaczyłem na pielgrzymkę do Częstochowy i pojechałem tam z przyjaciółmi z Oleśnicy.

Mityng przez tyle godzin, tak dużo na nim osób i to takich samych jak ja. Nawet msze w kościele były inne, wszędzie uśmiechnięte twarze, uściski, ciepło, miłość i siła, czułem to wszystko w ludziach a także w powietrzu. Bardzo to przeżyłem, czułem się naprawdę szczęśliwy. Stać mnie też było na rezygnację z przepustki, gdy miałem nawrót choroby i chciało mi się pić, to moje życie i moja trzeźwość były dla mnie najważniejsze, a że nie czułem się na siłach, to po prostu nie ryzykowałem. Uczyłem się odpowiedzialności i obowiązkowości, pełniłem służbę na grupie, sprzątałem, parzyłem kawę. Robiłem to wszystko z chęcią, wreszcie robiłem coś dobrego i pierwszy raz w życiu czułem się po-

- Czy praca ze sponsorem/sponsorowanym pozwala mi odzyskać samodzielność i odpowiedzialność?

- Uczy mnie systematyczności w pracy nad Programem. Uczę się lepiej organizować swój czas, uwalnia mnie, eliminuje moje wady i je pokonuje (lenistwo, samowystarczalność, nieumiejętność proszenia o pomoc.).

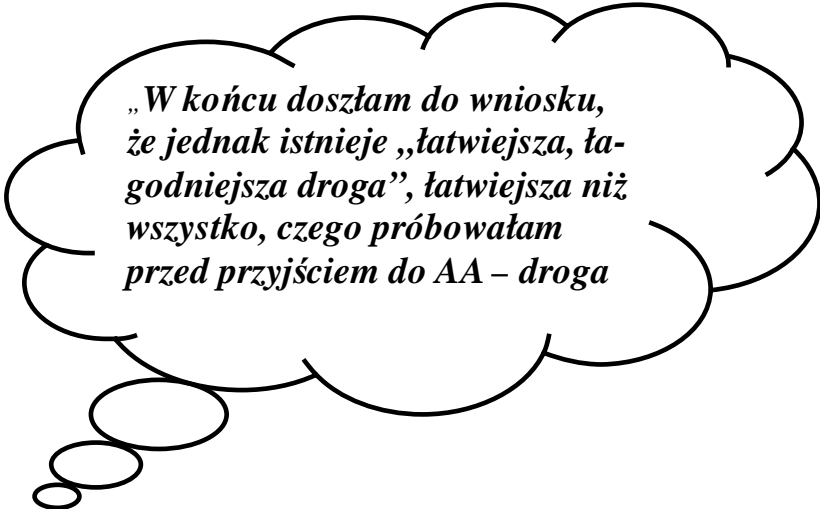
- Praca nad Programem uczy tych dwóch rzeczy.

- Teraz, od jakiegoś czasu, uczę się żyć samodzielnie. Sponsor nie zostawił mnie samu sobie ale zaproponował służby. Tak i teraz jest OK.!

- Tak, odpowiedzialność szczególnie. Ja musiałam być odpowiedzialna i zdyscyplinowana. Tego samego wymagam od podopiecznych. To działa w obie strony.

- Tak, praca ze sponsorską bardzo mi pomaga zmieniać swoje wady na zalety i patrząc na siebie obiektywnie i ucząc się odpowiedzialności. Pomoc drugiej osobie też mi bardzo pomaga.

- Nie oczekuję od sponsora, że będzie rozwiązywała za mnie moje problemy albo prowadziła za rączkę przez życie. Takie postępowanie zawsze wywoływało we mnie bunt a następnie powodowało, że robiłam wszystko po swojemu – choćby na przekór, na złość innym. Cieszę się, że moja sponsorka pokazuje mi drogę, ale decyzje zawsze pozostawia mi.



„W końcu doszłam do wniosku, że jednak istnieje „łatwiejsza, łagodniejsza droga”, łatwiejsza niż wszystko, czego próbowałam przed przyjściem do AA – droga

niłem w psychice swoich dzieciaków, jak je pomalutku naprawiać. Zwłaszcza u najstarszej która widziała najwięcej. „Tata, po co ty znowu pijesz te piwa ?”. A ja udaję, że to takie niewinne. Zakłamanie, ściema, nawet przed samym sobą. Normalnie to słucham tego co dzieci mówią do mnie, no ale chyba nie w przypadku alkoholu...przesada ?.....Echh. Dużo pracy przede mną.

Styczeń 2009

Jestem dzisiaj mądrzejszy o parę trzeźwych miesięcy. Jestem mądrzejszy o nawrót jeden chyba, o godziny spędzone ze sponsorem, mityngi. Po napisaniu kilku prac na temat rzeczy, o których bardzo bym chciał zapomnieć, po rozmowach z ludźmi z AA, patrzę inaczej trochę na krok pierwszy. Wierzę, że i w przyszłości moje spojrzenie na niego będzie się zmieniało.

Na początku bezsilność wobec alkoholu traktowałem bardzo wąsko. Jako brak zaufania do siebie po wypiciu pierwszej kolejki. Byłem pogodzony z tym, że jestem uzależniony od alkoholu jako substancji i nie chciałem próbować wypić pierwszego kieliszka. Miałem aż nadto dowodów na to, że nie jestem w stanie w takich sytuacjach powstrzymać się przed wypiciem drugiego.

Po tych wszystkich moich pracach wykonanych, myślę o bezsilności znacznie szerzej. Mój alkoholizm to nie tylko to, że po pierwszym kieliszku zawsze chcę się napić drugiego. To fakt że alkohol potrafi przejąć nade mną kontrolę kiedy tylko zechce ! Może doprowadzić mnie do wszystkiego. Upokorzyć, doprowadzić do utraty zdrowia, godności, wolności. Może zrobić ze mną wszystko jeśli będzie chciał! Alkohol to cała masa szkód, upokorzeń przez które przeszedłem sam i przez które przeprowadziłem innych. W tym tych, których najbardziej kocham. Nie będę tu rozwijał tych wątków, ale mam spisanych kilka przykładów takich sytuacji, o których tym razem już chcę pamiętać. To że zmusiłem się / chciałem zapisać te przykłady, po pierwszym wewnętrznym buncie, wzmocniło mnie. Ten bunt omal objawił się nawrotem. Byłem zły na siebie, na program, na sponsora, że muszę takie brudy z siebie wyciągać. Dziś gdy już jestem za tym, pogodzony z przeszłością wewnętrzną, wiem że pamięć tych historii mnie wzmacnia. Nie chcę o nich zapominać. Gdy piłem to chciałem wyrzucać z pamięci wszystkie „wpadki”. Sytuacje kiedy „przeziąłem” jak to wtedy nazywałem. Nie zauważałem szkód, które mnie spotkały, pamiętałem tylko o tej bardzo krótkiej, samolubnej, hedonistycznej liście korzyści które przynosił mi alkohol.

Co do drugiej części kroku. Po picciu, bardzo prostą drogą zmierzałem do autodestrukcji coraz większej. Nie czytałem książkowej historii Dr Jekylla i Mr Hyde'a ale wiem, że alkohol zamieniał mnie w takiego Mr. Hyde'a bez względu jakie były moje „trzeźwe” plany. Zawsze pamiętałem o tych sytuacjach kiedy moje picie kończyło się kacem, lekkim moralniakiem, sama słodycz.

Nie chciałem pamiętać tych momentów kiedy wychodziła ze mnie bestia Pamiętam takich sytuacji wiele, przypominam sobie coraz więcej i nie chcę kiedykolwiek już ryzykować że moje jedno piwo zakończy się czymś takim. Bo co do tego że ja-świadomy nie będę mógł powstrzymać Mr. Hyde'a nie mam żadnych wątpliwości. Nie chodzi mi tu o jakieś schizofreniczne zachowania. Raczej o to że ja-pijany potrafiłem złamać wszystkie granice, bariery wyznaczone sobie przed picciem. Moja zabawa sprowadzała się do zwałenia pod stół, za wszelką cenę, bez względu na otoczenie czy konsekwencje.

Myślę że te zarabiane pieniądze, pozory samokontroli mojej, tylko przedłużyły niepotrzebnie moje chłanie. Dały mi złudę kontroli nad życiem. Że nie utraciłem zdrowia, czy nie zrobiłem szkody komuś lub sobie można nazwać szczęściem. Po przepracowaniu tej części kroku, wiem jak często byłem bliski utraty wszystkiego co niby tam budowałem. Dziś wiem że to chyba tylko Sile Wyższej, Opatrzności, jakkolwiek to nazywać, zawdzięczam to że jestem tu gdzie jestem. Cieszę się że parę rzeczy o których słyszałem od kolegów, więzienie, picie wynalazków mnie ominęło. I zdecydowanie nie jest to moją zasługą.

Zastanawiam się jeszcze nad zamknięciem w sobie, w umyśle, całego obrazu pogodzenia się z niekontrolowaniem życia. Jaki to będzie miało wpływ na moje przyszłe życie. Ciężko pogodzić się wewnątrznie z utratą poczucia bycia tym jedynym, jedynym na świecie. Wyjątkowym. Trzymającym w cuglach wszystko i wszystkich. Aż nadto dowodów mam teraz na to jakie złudne to dla mnie było. Uczę się tego, próbuję zaakceptować fakt, że mogę mieć wpływ wyłącznie na swoje własne zachowania. Nie na to co zrobi inny człowiek. Moja żona, dzieci, inni ludzie. Że nie mogę kontrolować tego jakie efekty przyniosą moje działania. Nie jest to dla mnie łatwe. Moje bujające w obłokach ego cały czas się przeciw temu buntuje.

Mój sponsor pytał czy uważam, że jestem gotów do postawienia pierwszego kroku. Ja jeszcze chcę to przemyśleć i wbić sobie głęboko w żołądek. Nie tylko w głowę. Dzielę się z Wami bo myślę, że za Wasze odpowiedzi, za Wasze pochylenie się nade

sponsorkę i jestem zadowolona.

- Nie miałem sponsora i tak naprawdę boję się go mieć, ale mam też takie poczucie, że sam już nie poradzę sobie. Moje uzalenie na mityngach zaczęło ludzi irytować.

- Do mojego domu żadna sponsorka nie puka, bo ja jej nie szukam. Czy to prawda, że sponsor ma mieć swojego sponsora? Chyba tak, bo słyszałam o tym na mityngach.

- Przeszkadzała mi przede wszystkim moja pycha. Tak jak w czasie, gdy piłam myślałam, że to ja wiem najlepiej co dla mnie dobre i to ja sama dam sobie radę ze swoim nałogiem.

„Niewłaściwe zachowanie się sponsora nie jest żadną wymówką usprawiedliwiającą sięgnięcie po kieliszek, bo nic nie może być taką wymówką.”

„O ile wiemy, nigdy jeszcze nie było sponsora (czy w ogóle człowieka) bez żadnej skazy czy słabości.”

- Zaufanie i własny przykład – Jak ważne są dla mnie w sponsorowaniu?

-Bez zaufania do sponsora, nie widzę możliwości realizowania Programu 12 Kroków i 12 Tradycji AA. Sponsorując dzielę się własnym doświadczeniem z realizacji programu oraz przytaczając przykłady ze swojej drogi trzeźwienia, mogę być bardziej wiarygodny.

- Myślę, że jest to najważniejsza rzecz. Ma być to wzajemna uczciwość.

- Mój nie ma wiedzy psychologicznej w sensie technicznym i był moment w Piątym Kroku (tak to teraz widzę), że trudno było mi znieść dosłowność jego rozumienia. Odkryłem, że sponsor ma wady.

- Najważniejsze jest zaufanie. Mój wkład musi być duży w obie strony. Muszę chcieć pracować wg zaleceń sponsora i pracować nad sobą, żebym mogła pomagać innym.

- Obecnie mam absolutne zaufanie do mojej sponsorki. Nareszcie się pozbierałam, kiedy pracowałyśmy nad Krokami 4-5, które pomogły mi zrozumieć siebie.

- Tak jak nie potrafię ufać pijącemu w sprawach abstynencji, tak też nie jest możliwym abym zaufała osobie, która sama nie pracuje ze sponsorem., Pierwszą i najważniejszą rzeczą dla mnie w zaufaniu jest fakt, że sponsor sam przeszedł tę drogę, po której mnie teraz prowadzi.

„Dobrzy sponsorzy bardzo cieszą się, gdy ich nowy podopieczny nie musi dłużej korzystać z ich pomocy. Nie dlatego, że chce zostawić kiedykolwiek kogokolwiek bez opieki. Przychodzi jednak czas, gdy nawet młody ptak musi spróbować lotu na własnych skrzydłach i złożyć własne gniazdo.”

Warsztaty: SPONSOROWANIE – co mi przeszkadza..., co mi pomaga...”

Punkt Informacyjny - Kontaktowy, Brazylijska 10, Warszawa dn.
11.07.2009 GODZ.15.00

Temat warsztatu zgromadził w PIK-u 27 osób. Obecne były osoby, które od lat pracują ze sponsorem i same sponsorują. Były również takie, które chciały dowiedzieć się, wysłuchać doświadczeń i być może znaleźć sobie sponsora właśnie tego dnia na tych warsztatach.

A oto zapiski z warsztatów, sporządzone przez uczestników:

Cytaty z książki „Życie w trzeźwości”:

„Sponsor to po prostu niepijący alkoholik, który może pomóc w rozwiązaniu tylko jednego problemu – jak zachować trzeźwość. Do tego celu ma on tylko jeden instrument – własne doświadczenie a nie wiedzę naukową.”

„Nie każdy w AA ma sponsora. Ale tysiące spośród nas przyznają, gdyby nie szczególnie pomoc ze strony jednego trzeźwego alkoholika w ciągu pierwszych miesięcy i lat naszej trzeźwości.”

- Nie mam/gdy nie miałem sponsora – co mi przeszkadza/ło, go mieć?
- Byłem dwa lata we Wspólnocie AA. Chodziłem sporadycznie na mityngi. Nie wiedziałem nic na temat sponsorowania i służby sponsora. Odchodziłem kilka razy od mityngów i zapijałem. Odgradzałem się i izolowałem od innych alkoholików. W głębi serca myślałem, że sobie sam poradzę. Gdy zapilem i dociągnąłem dna (rozpad rodziny), wróciłem do Wspólnoty i znalazłem sponsora. Poprosiłem o pomoc w poznawaniu Programu i o sponsorowanie.
- Myślę, że największą przeszkodą, by mieć sponsora, była moja pycha i to, że przez długi okres myślałem, że sam sobie poradzę. Poprosiłem o sponsorowanie po kilku latach abstinencji. Teraz wiem, że było mi to potrzebne.
- Mam sponsora, wierzę, że Siła Wyższa doprowadziła mnie na mityng, gdzie go poznałem. Poprosiłem o pomoc sponsora. Byłem bezsilny wobec tego co się ze mną działo z emocjami. Współpraca z nim zaowocowała już kilkakrotnie – zmieniłem się, jestem w służbach.
- Mam sponsora już 11 lat. Szukałam sponsora 3 lata. Początkowo wystarczyła mi terapia i mityngi, potem chciałam czegoś więcej.
- Kiedy nie miałam sponsora, nie mogłam dać sobie rady ze sobą. A nie miałam, bo trudno mi było zaufać. Miałam wiele uraz do kobiet. Teraz mam

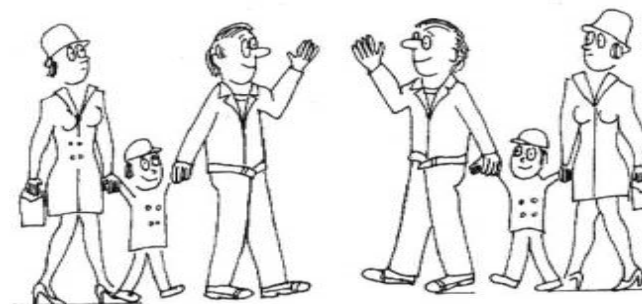
nade mną jestem Wam to winien.

Luty 2009

Całe życie ceniłem sobie wolność. Wolność dla siebie i wolność która należy się innym ludziom. Każdemu. To jedna z najważniejszych dla mnie wartości. Wolność wyboru. Moje wątpliwości co do utraty kontroli nad życiem chyba są związane z tym, że nigdy tej wolności wyboru nie chciałbym się wyrzec. Z tego mojego umiłowania wolności chyba wyciągnąłem wnioski dla siebie że ja i tylko ja mam prawo do kierowania własnym życiem. Rozumiem teraz inaczej trochę kierowanie własnym życiem. Moja wolność wyboru nie kłóci się z tym, że tak naprawdę moim życiem kieruje Siła Większa, a nie ja. Trochę to zabawa słowami, ale jest w tym inne spojrzenie. Bardziej pasowało by mi gdyby krok był sformułowany „nigdy nie kierowaliśmy własnym życiem”. Wtedy rozumiałbym bardziej wpływ Siły Większej na swoje życie i na brak mojej nad życiem kontroli. Nie mam wątpliwości co do tego że mój los, moja trzeźwość, moje życie jest mi podarowane przez Boga, jakkolwiek go pojmuję, i że żyję dlatego że on tak chce. Jestem wolnym człowiekiem, człowiekiem który, o ile nie szkodzi innym, może żyć tak jak chce. Moja wolność sprowadza się do tego co robię z podarowanym mi czasem. Nigdy się tego nie wyrzeknę. Alkohol odebrał mi tę wolność. Poddając się nałogowi, popadając w uzależnienie od alkoholu, sam sobie tę wolność odebrałem. Nie byłem wolnym człowiekiem gdy zamieniałem się w Mr Hyde’a. Nie podejmowałem wolnych, mądrych decyzji wtedy kiedy niedobre emocje wywołane alkoholem pchały mnie do rzeczy których nie chciałbym robić dzisiaj. Nie byłem już człowiekiem dokonującym wolnych wyborów kierowany alkoholem ale niewolnikiem choroby. Wbrew temu, że cały czas wydawałem się sobie wolnym. Wydawałem się sobie wolnym dopóki nie osiągnąłem swojego dna i nie zacząłem trzeźwieć.

Tak. Jestem bezsilny wobec alkoholu i utraciłem kontrolę nad własnym życiem. I dobrze mi z tym.

Miron - alkoholik



Jakkolwiek go pojmuję?

Nasze mityngi AA – spotkania, często odbywają się w salach wynajętych od „Kościoła” i to nie tylko katolickiego. Wszędzie tam, gdzie można tanio uzyskać dostęp do jakiegoś sensownego lokalu tam lokuje się AA. Czasem są to sale urzędu gminy, czasem ośrodków leczenia odwykowego. Czy jesteśmy całkiem nie zależni płacąc za te wynajmy symboliczne kwoty?

Myślę że nie do końca niezależni. Wielu właścicieli sal udostępnia je nam po kosztach, ze względu na przesłanie AA, widząc jak wiele dobra z nich wynika. Wydaje mi się, że zarówno Oni (właściciele) jak MY alkoholicy, mimo różnych wypaczeń, chcemy dobrze a więc staramy się być lepsi dla siebie w trzeźwym życiu.

Gdzieś poza świadomością, wyczuwalna jest dobra intencja AA i wynikająca z tego przychylność, mimo różnych uprzedzeń i mitów o alkoholikach, otwierają się przed nami drzwi urzędów. Wiele razy wyczuwałem sympatię i zrozumienie od „zdrowych” ludzi. Osobiście spotkałem się wiele razy nawet z pewną uniżonością, szacunkiem, gdy okazywało się, że jestem nie pijący i pokonałem przy- mus picia. Zawsze mnie to uznanie krępuje.

Jestem pewien, że dobro przyciąga i prowokuje życzliwość. Te dobre, prądy, to niewidoczne „to coś”, ja na swój użytek nazywam głosem Boga, to podpowiadanie, słyszalne gdzieś w głębi duszy sprawia, że częściej postępuję zgodnie z „TYM” sumieniem. Tak go na dziś pojmuję. Zdolność do bycia lepszym niż za czasów picia.

Nieraz ktoś, cud swojej odnowy duchowej wiąże z konkretnymi postaciami, np.: katolickiej religii bądź terapeuty lub jakiegokolwiek innej zależności (siły wyższej). Hymny dziękczynne wyrażane na mityngu AA „Matce Boskiej”, czy Jezusowi Chrystusowi, Buddzie czy innemu konkretnemu Bogu, mimo że bliskie, wywołują we mnie niechęć do słuchania. Odzywa się we mnie niezrozumiała przekora. Taka głośna forma wygłaszanej wdzięczności budzi we mnie nieufność w jej szczerłość.

Czasem wydaje mi się, że to na pokaz, dla szpanu, chwały? Nie wiem tego do końca dlaczego źle mi się takich hymnów słucha na spotkaniu AA. A niech to sobie będzie nawet najświętsza prawda. Po prostu jakoś mi nie pasuje. Sam staram się tak nie robić, i nie wiem czy moja wiara jest zbyt słaba, czy lękam się głośno wyznać prawdę, może jestem fałszywy?

Podobnie jest kiedy przy różnych aaowskich uroczystościach, rocznicach składa się podziękowania, za służbę, za pomoc, za wsparcie, za użyczenie itp. ...głosi się dziękczynne formuły .



LISTY DO REDAKCJI

Potulice, 22. Czerwca 2009 rok
Szanowna Redakcjo,
Postanowiłem do Was napisać, gdyż pewnego dnia wpadł mi w ręce wasz biuletyn Regionu Warszawa MITING. Co prawda niezbyt świeży, bo numer 7/133/08 i tam na stronie 14 spotkałem się z pytaniem: czy chcesz wziąć udział w pracy redakcji MITINGU?, w pewnym sensie na pewno bym i chciał, ale może zacznę od początku. Obecnie przebywam w ZK Potulice, gdzie odbyłem terapię alkoholowa i zrozumiałem, że jestem alkoholikiem, terapię ukończyłem z wynikiem dobrym. Obecnie uczęszczam na mityngi grupy AA Nadzieja, wiem, że muszę pracować nad sobą, nad krokami i nad całym programem. Staram się to realizować systematycznie. Postanowiłem coś zrobić dla swojej obecnej grupy, a zauważyłem, że brakuje nam podczas spotkań świeżej prasy aoskiej, jak również książki 24 godziny. Mógłbym postarać się na swojej grupie o wysyłanie do was artykułów innych alkoholików. Na pewno po opuszczeniu ZK będę chciał nadal brać udział w pracy redakcji, gdyż mój adres zamieszkania to Brwinów pod Warszawą, gdzie będę się starał z Bożą pomocą stworzyć grupę AA, gdyż takiej z tego co wiem u mnie nie ma. Dlatego też proszę o odpowiedź na mój list, czy redakcja może mi pomóc i w jaki sposób miałaby ta pomoc wyglądać. Czy potrzebne SA do tego jakieś finanse i w ogóle.

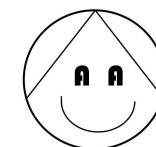
Z poważaniem Tomek alkoholik

[Redakcja wysłała na podany adres regionalny wykaz mityngów, telefony kontaktowe i inne informacje.]

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



. Dał mi rozum i sumienie. To połączenie daje mi fantastyczne możliwości prowadzenia dialogu wewnętrznego. W końcu inteligencja, dana mi przez Boga też ma służyć mi jako osobie ludzkiej. Bóg chciał żebym myślał, kombinował. Żebym był twórczy, kreatywny ale i wątpiący. Zauważając w sobie cząstkę Boga zawsze mogę się zwrócić do swojego sumienia. Do duszy. Zapytać, co mógłbym zrobić tu i teraz. To fantastyczne odkrycie dla mnie i uczucie pełnego obrazu siebie jako człowieka.

Drodzy Przyjaciele! Niżej przedstawiamy wykaz dat powstania grup, wraz z podanym dniem tygodnia (i który w miesiącu). Jeśli chcecie przekazać uwagi - skontaktujcie się z Pawłem:

tel.: 503-924-812,

e-mail: archiwum_wawa@wp.pl

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

SIERPIEŃ

VIII

Nazwa Grupy	Data powsta	Dzień	Miejsco-wość	UWA-GI
"ROZANKA"	1991.08.04	ND (1)	Różan	
"WIECZERNIK"	2003.08.13	SR (2)	Sochaczew	
"PRZEBUDZENIE"	1992.08.14	PT (2)	Maków.Ma	
"NADZIEJA"	1993.08.15	ND (3)	Falenica	
"PRZYSZŁOŚĆ"	1997.08.15	PT (3)	Wołomin	
"ŚRODBOROW"	2000.08.22	WT (4)	Otwock	
"U MIRKA"	2007.08.31	PT (os)	Otwock	



. Powiem szczerze, że nie bardzo lubię rocznice. Trudno mi uwierzyć w tę wdzięczność. Ugruntowało się we mnie pojęcie, że wiarę wyznaje się w ciszy, że jest to bardzo intymna sfera, moja własna. Jeśli chce być dobry to nie muszę tego wszeczek okazywać i deklarować. Raczej chcę pozostawać w cieniu, choć to nie łatwe. Starać się czynić dobro, z zamiarem odwdzięczenia się, zadośćuczynienia za łaskę, nie zaś kończyć na deklaracjach. Nie bardzo wiem czy to słuszna, czy fałszywa droga pojmowania? Nie wiem jak to będzie dalej, ale Bóg jakkolwiek go pojmuję, wydaje mi się sugestią abym nie narzucał swojego pojmowania innym. Mam wrażenie, że czasem spory o Niego, bardziej dzielą niż zbliżają a tym czasem, kto to wie z nas żyjących, jak jest poprawnie?

Wydaje mi się, że nawet próba określenia Boga, może być pychą!

Znam mityngi, gdzie usiłowano wprowadzić modlitwę „Ojcze Nasz” i wzbudziło to wiele emocji i podzieliło grupę. Znam ją od mojej Mamy, wiele razy odmawiałem – a jednak przeszkadza mi podczas spotkania AA. Dlaczego? Nie umiem wyjaśnić.

Podobno tam w zarodku, w Ameryce to dość częsty zwyczaj. Ale mnie przeszkadza.

Nie byłem na mityngu w Turcji, lecz chciałbym zobaczyć swój wyraz twarzy, gdy takie spotkanie było by zdominowane przez obrzędy muzułmańskie? Pamiętam jak jeszcze nie dawno czytano powszechnie teksty z „24-godziny” gdzie na każdy dzień jest przewidziana modlitwa! Czy to coś złego? Nie! Przecież wielu pomogło! Był czas kiedy nic innego nie było! To skąd ta moja, niechęć?

Kogo to obchodzi?
lechu

„Punkty docelowe: życie w pełni, życie wolne, życie z pogodą ducha.”

DROGA DO BOGA

Moja ścieżka do Boga była (jest ?) długa i wyboista. Moje z nim relacje były różne z mojej strony. Od zaprzeczania jego istnieniu, przez pogodzenie się z istnieniem siły wyższej aż do czasami realnego odczuwania obecności Boga w życiu codziennym.

Jako dzieciak zbuntowałem się. "Boga nie ma" ogłosiłem kiedyś w okolicach trzeciej, piątej klasy. Moja mama powiedziała mi wtedy „może i nie ma”. Chodź nadal na religie i słuchaj. Mądrze zrobiła.

Istnienie jakiejś siły wyższej zacząłem znów dopuszczać jako zaczytany w książkach Science-Fiction nastolatek. Siłą rozpędu, jak wszyscy wokół mnie, przeszedłem przez bierzmowanie, ślub kościelny. Miałem co najwyżej letni, płytki stosunek do Boga i Kościoła. Modliłem się zawsze, ale raczej na zasadzie „na wszelki wypadek”. Ponownie zacząłem chodzić do Kościoła, gdy zaczęła cokolwiek rozumieć o życiu moja najstarsza córka. Czułem się odpowiedzialny za nią. Za to żeby nie była tak letnim katolikiem jak ja. W miarę chodzenia do Kościoła moja wiara zaczęła jakoś tam lekko się ocieplać. Ale żadnych spektakularnych obserwacji. Cały czas przecież piłem. Pamiętam te razy, kiedy krępowałem się wejść na mszę bo śmierdziałem alkoholem po wczorajszym. Bałem się żeby nie wypadło tak, że ksiądz zbierający na tacę ukłęknie w czasie Podniesienia właśnie koło mnie a ja będę jak zwykle śmierdział. W końcu niedziela rano to śmierdziałem zawsze. Często nie byłem w stanie dotrzeć do kościoła po szczególnie „udanych” wyczynach. Pod koniec mojego picia trafiłem do kościoła mocno pijany. Taki już dla siebie święty byłem, a właściwie systematyczny, że w każdą niedzielę musiałem pokazać się w kościele. Więc wtedy, pijany, wszedłem również do kościoła 5 minut przed końcem mszy i uciekłem zaraz po błogosławieństwie do knajpy. W pierwszym tygodniu mojego trzeźwienia, po moim upadku byłem chrestnym. Ręce mi się telepały, sumienie nie dawało spokoju, ale byłem ojcem chrestnym, poszedłem do komunii bo tak wypadało. Takie to moje pijackie praktyki. Ja kiedyś pozwalałem Bogu na interakcje ze mną tylko w czasie kiedy było to dla mnie wygodne. Wtedy kiedy chciałem. Czyli kilka razy (albo wcale) w ciągu dnia czy tygodnia. Wtedy kiedy byłem w kościele, wtedy kiedy „klepałem paciorek”. Dawałem mu swoje 3 minuty z rana. Z wieczora już zwykle nie, bo zapominałem, bo byłem wstawiony albo pijany. W innym czasie lepiej żeby Bóg mnie nie widział. Jego nie było a w każdym razie był daleki, nieobecny, ślepy na to co robiłem. Taki miał być. Takie mu miejsce wyznaczyłem w swoim życiu. Masz być kiedy się do Ciebie odezwę a w pozostałym czasie Cię nie ma.

Praca nad krokiem pierwszym i drugim w bolesny sposób ściągnęła mnie z roli na której się ustawiłem. Roli kierownika świata. Gdy zaakceptowałem fakt że stałem się bezsilny wobec życia, że potrzebuję pomocy nagle pojawiło się w moim świecie miejsce na centralną postać tego wszystkiego. Boga. Boga który nie dość że cały czas był, jest i będzie to jeszcze jest centralną postacią wszystkiego.

Mój Bóg jest dobry. Jest moim przyjacielem a nie surowym sędzią. Przede wszystkim kochającym rodzicem niż strasznym starcem którego gniewu należy się obawiać. I wcale nie jest taki zajęty wszystkimi innymi ludźmi jak mi się kiedyś wydawało. Ma dla mnie czas zawsze wtedy kiedy go potrzebuję. Wie o mnie wszystko. Ustawienie Boga w centralnym miejscu pozwoliło mi zrozumieć że to on jest panem mojego życia. Że on zna lepiej mnie niż ja sam siebie. Jeśli to on stworzył świat i mnie to ja nie muszę kombinować. Ja już nie muszę wszystkiego wiedzieć, mogę mu oddać stery i tylko starać się spełniać jego wolę w stosunku do mnie. To było dla mnie niewyobrażalne kiedyś. To ja, będący pępkiem wszechświata, pozwalałem Bogu lub nie pozwalałem gdy nie było to dla mnie wygodne na zagładanie w moje życie.

Teraz rozumiem że to on mnie stworzył, wbił mi w duszę prawa naturalne, 10 przykazań, jak zwał tak zwał. Stworzył mój kręgosłup moralny, sumienie. Duszę. Dał i daje mi wskazówki jak żyć dobrze. Dał mi narzędzie w postaci uczuć którym codziennie mogę się kierować. Uczucia to moje SMS'y bezpośrednio od duszy, od Boga. Jako chory człowiek, alkoholik nie potrafiłem sobie radzić ze swoimi emocjami. Traktowałem je jako coś niedobrego. Zwłaszcza te złe. Nerwy, złość. Jeżeli miałem napad złości to jedynym lekarstwem dla mnie było zemścić się nad tym kto taką złość we mnie wywołał. Zrobić mu jakiś numer, dogryźć, odwzajemnić się pięknym za nadobne. Cała uwaga moja w takiej sytuacji skierowana była na drugiego człowieka czy na sytuację. W momencie gdy zaczynam swoje uczucia traktować jak wskazówki, płynące bezpośrednio od Boga, moje boskie SMS'y, wiem że to Pan Bóg daje mi sygnał poprzez uczucia o tym że coś robię nie tak. Że moja dusza krzyczy do mnie uważaj ! Jesteś w złej dla siebie sytuacji ! Zrób coś z tym. Robisz sobie krzywdę. Odchodzisz od moich boskich zamiarów w stosunku do siebie ! Mój przyjaciel, dobry Bóg, bez względu na to co mnie spotyka chce mojego szczęścia. Nawet jeśli mnie doświadcza w danej chwili nie robi tego bez przyczyny. Jak dobrotniwy ojciec. Chciałby żebym dążył do spokoju, może pogody ducha kiedyś w przyszłości. Jego kierowanie mną poprzez uczucia przywodzi mi na myśl kawałek z dezyderaty „Bądź sobą, a zwłaszcza nie zwalczaj uczuć...”. Pan Bóg wszczepił we mnie kawałek siebie. W postaci duszy wypełniającej każdą cząstkę mojego ciała. Dał mi kawałek siebie. Jest ze mną zawsze i wszędzie. Dając mi duszę dał mi jednocześnie miejsce do którego mogę zwrócić się w każdej sytuacji.