

## KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14<sup>00</sup> spotkania w terenie  
adres koresp. 08-110 SIEDLCE 2, skrytka pocztowa 24

INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15<sup>00</sup>  
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (Kościół na Górcie)

INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – ostatni poniedziałek godz. 18<sup>00</sup>  
02-672 WARSZAWA ul. Dereniowa 12, Dom Parafialny

INTERGRUPA AA „NAREW” – OSTROŁĘKA, brak danych

INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - druga środa godz. 18<sup>00</sup>, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a

INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17<sup>00</sup> 03-946 W-wa, ul. Brazylijska 10

INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18<sup>00</sup>  
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli

INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18<sup>00</sup> WARSZAWA ul. Brazylijska 10

INTERGRUPA AA POLSKOJĘZYCZNA w Wielkiej Brytanii, tel. +447505620596,

e-mail: [anglia@aa.org.pl](mailto:anglia@aa.org.pl), zamówienia na literaturę AA: [anglia-literatura@aa.org.pl](mailto: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. 18<sup>00</sup>.

ds. **INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓLPRACY**

**Z PROFESJONALISTAMI** pierwszy czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

ds. **INTERNETU** ostatnia sobota m-ca godz. 15<sup>00</sup>

ds. **LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

ds. **ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

ds. **ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

prace nad **ARCHIWUM** - pierwszy wtorek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17<sup>30</sup>

**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. 16<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> 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](http://www.mityng.net)

PISZCIE DO NAS: [redakcja@mityng.net](mailto:redakcja@mityng.net) oraz [mityng@op.pl](mailto:mityng@op.pl)

Teksty i rysunki można też dostarczyć albo wysłać pocztą na adres PIK.

**Infolinia AA: 0 - 801 033 242**

Biuletyn Regionu Warszawa

# MITYNG

www.mityng.net

NUMER 9/147/2009 Ukazuje się od października 1992 WRZESIEŃ

Temat wiodący: *Krok dziewiąty. Dobro innych*

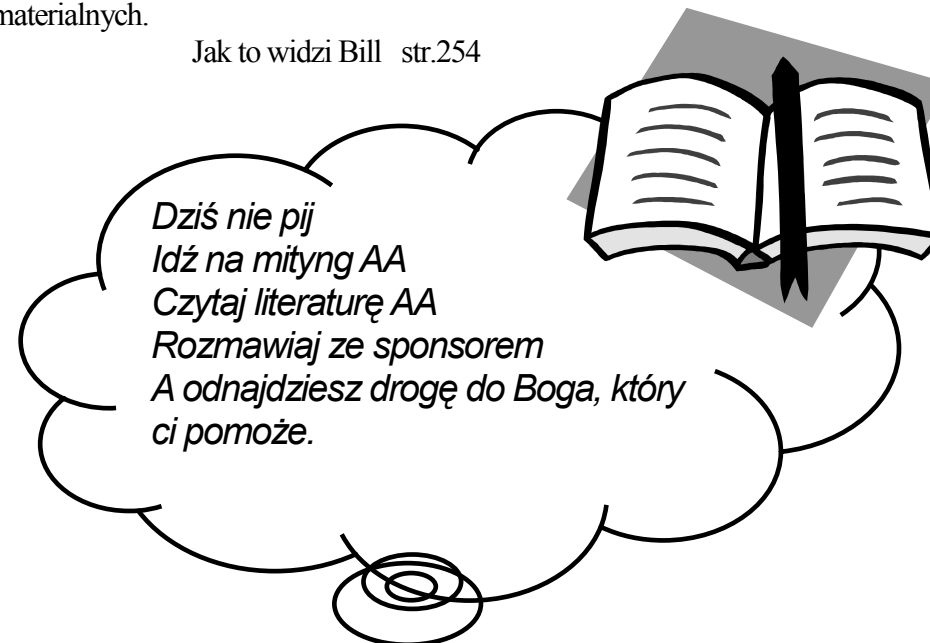
Za miesiąc: *Krok dziesiąty: Równowaga dzień po dniu.*

### Radość uczciwego życia

„Jakże cudowne jest uczucie, że nie trzeba szczególnie się wyróżniać spośród innych, aby być pożytecznym i naprawdę szczęśliwym. Niewielu z nas może i nadal pragnie zostać słynnymi przywódcami.”

Pogodne poświęcenie dla innych, skrupulatnie wykonywane obowiązki, umiejętność pogodzenia się z kłopotami lub radzenie sobie z nimi z Bożą pomocą, przeświadczenie, że w domu i poza domem jesteśmy partnerami we wspólnym wysiłku, świadomość, że w oczach Stwórcy wszystkie istoty ludzkie są jednakowo ważne, dowody na to, że dawana bez zastrzeżeń miłość zawsze zostaje w pełni, że być odizolowani i samotni w stworzonym przez siebie więzieniu, przecież mamy swoje własne miejsce w Boskim porządku rzeczy – oto trwałe i zasłużone radości uczciwego życia, których nie zastąpią żadne splendory ani góry dóbr materialnych.

Jak to widzi Bill str.254



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

**Spis treści:**

Str. 1	Radość
Str. 3	Piciorys
Str. 5	Mój rozwój
Str. 6	Sprawozdanie
Str. 8	Zadośćuczynienie
Str. 9	Czy radość jest OK.
Str. 10	Tradycja IX
Str. 12	Gawęda alkoholika II
Str. 14	Co powiem nowemu
Str. 15	Dobro innych
Str. 17	Podwalina trzeźwości
Str. 21	Warsztaty

**„R z a d k o się zdarza,  
by doznał  
niepowodzenia ktoś, kto  
postępuje zgodnie z naszym  
programem. Nie  
wracają do zdrowia ludzie,  
którzy nie mogą lub  
nie chcą całkowicie poddać  
się temu prostemu  
programowi”.**

**WARSZTATY (sobota):**

**„WZRASTANIE W SŁUŻBIE – SŁUŻBY INTERGRUPY cz. II”, które odbędą się we wrześniu, druga sobota miesiąca – 12.09.09 – o godz. 15.00 w PIK przy ul. Brazylijskiej. Zapraszamy.**

**ZAPROSZENIA NA MITYNGI**

Grupa AA "Keja" zaprasza na uroczysty mityng z okazji XV rocznicy powstania, który odbędzie się 12 września 2009 o godzinie 20:00, w remizie OSP Nasielsk przy ulicy Młynarskiej. Serdecznie wszystkich zapraszamy.

Do Intergrupy SAWA zgłosiła akces nowa grupa "PRZEKAŻ DALEJ" spotykająca się w czwartek przy ul. Rembelińskiej 8 o godz. 17:00- 18:50.

Grupa AA NIMB spotykająca się przy ul. Wileńskiej 69 zaprasza wszystkich przyjaciół na XI Rocznicę powstania grupy. Rocznicą odbędzie się 4.09.2009r. o godz. 17.00.



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

WARS	SAWA	WSCHÓD
02-09-2009 "MICHAŁ"	01.09 – Kontakt	7.09 Nobel
09-09-2009 "OAZA"	15.09 – Olszynka – Witolin	14.09 Orlik
16-09-2009 "OPOKA"	22.09 – Iskierka Wołomin	21.09 Jutrznia
23-09-2009 "DZIESIĄTKA"	29.09 – Poranek – Nowa Droga	28.09 Cegielka
30-09-2009 "POJEDNANIE"		

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

„Musimy przestrzegać trzeźwości niezależnie od wszystkiego innego, nie uzależniając jej od innych ludzi...”

-dnak nie pojawiały się ani na stronie, ani w książeczce. Prowadząca mityng odebrała mi z tego powodu mandat. Przestano mi dawać pieniądze, bym mogła je przekazać na Intergrupie. Wstydziłam się za grupę i wpłacałam własne. Odnoszę wrażenie, że brakuje życzliwości w przekazywaniu doświadczeń ze służby, brak wsparcia, pomocy. Ja jednak nie zniechęcam się, bo wiem, że mi ona pomaga. Chcę też powiedzieć o odpowiedzialności w przekazywaniu informacji. Chciałam kiedyś wziąć udział w spotkaniu Zespołu. Okazało się, że nie dostałam na czas informacji, o zmianie. Młodzi stażem nie są wspierani, lecz krytykowani. Wspólnota bardzo mnie inspiruje do działania poza nią, ale mam wiele negatywnych doświadczeń.

- ostatnie pół roku pełnienia służby mandatariusza mieszkałam daleko, nie mogłam być na każdym mityngu mojej grupy. Nie mogłam w moim odczuciu pełnić jej rzetelnie, chciałam ją przekazać. Grupa jednak zdecydowała, że mimo bycia co drugi tydzień, to mogłam ją pełnić. Reprezentowałam grupę na spotkaniach Intergrupy i przekazywałam relację. Uważam, że wsparcie nie polega na krytykowaniu lecz na realnej pomocy. Ważne też jest, by mieć swojego „cienia” a przedtem być czymś „cieniem” przy pełnieniu służby. Bardzo ważna jest praca zespołowo, nie pozostawanie samemu sobie w służbie.

*W spotkaniu warsztatowym brało udział 14 osób. Dwie godziny okazały się zbyt krótkim czasem, by omówić wszystkie służby Intergrupy, by podzielić się swoimi doświadczeniami. Zostało nam jeszcze wiele tematów do omówienia. Tym samym zachęcam pozostałych przyjaciół, którzy pełnili służby w Intergrupie, pełnią lub pełnić zamierzają na kolejne warsztaty „WZRASTANIE W SŁUŻBIE – SŁUŻBY INTERGRUPY cz. II”, które odbędą się we wrześniu, druga sobota miesiąca – 12.09.09 – o godz. 15.00 w PIK przy ul. Brazylijskiej. Zapraszamy.*

Zapiski z warsztatów przekazała Gosiali

\*\*\*\*\*

**Rada Regionu Warszawa oraz Zespół Organizacyjny zwracają się z prośbą do Rzeczników Intergrup o rekomendację kandydatów do niżej wymienionych służb, które będziemy wybierać na jesiennej Konferencji: KANDYDACI DO SŁUŻB W REGIONIE:**

1. Z-ca Rzecznika Regionu ds. Archiwum - służba od jesieni 2009r.
2. Kolporter Regionu - służba od wiosny 2010r.
3. Przewodniczący Zespołu ds. Internetu - służba od wiosny 2010r.
4. Przewodniczący Zespołu ds. Literatury - służba od wiosny 2010r.
5. Redaktor Mityngu - służba od wiosny 2010r.

1. Delegat do Komisji Finansowej - służba od jesieni 2009r.

**Bardzo prosimy o podawanie kandydatów do Zespołu Organizacyjnego lub do Rzecznika Regionu do 10 września br.**

-nieje przepływ informacji w AA. Zaczęłam wychodzić poza swoją grupę – zobaczyłam potęgę AA, zobaczyłam jak wielki jest świat AA. Dzięki służbie w Intergrupie nauczyłam się komunikować z ludźmi, prosić o pomoc. Nie mam 8 miesięcy Internetu a mimo to moja Intergrupa otrzymuje informator „Co Gdzie Kiedy”. Korzystam z komputera w PIK i komputerów przyjaciół.

- rzecznik Intergrupy prowadzi spotkanie, załatwia sprawy z gospodarzem budynku, gdzie te spotkania odbywają się. Przy okazji poszukiwań lokalu – miejsca na Konferencję Regionu, poznałam wiele osób, zaprzyjaźniłam się, nauczyłam się komunikować. Jest między nami niesamowita więź – więź przyjaźni.

- sekretarz przygotowuje sprawozdania ze spotkań zgodnie z naszymi zasadami: nie krytykujemy, nie oceniamy, nie polemizujemy w tekście sprawozdania. Przekazuje je do Zespołu ds. Internetu, jest archiwizowane, drukowane w MITYNGU.

- w każdej służbie bardzo ważne jest wspieranie w niej, sponsorowanie. Byłam mandatariuszem grupy. Wiedziałam, że powinnam chodzić na wszystkie spotkania Intergrupy i zdawać z nich rzetelne relacje na grupie. Chodziłam na warsztaty Tradycji. Bardzo mi pomogły w rozumieniu mojej służby. Pełniłam ją z wielkim oddaniem. Poznawałam poprzez relacje mandatariuszy funkcjonowanie innych grup. Zaczęłam patrzeć zupełnie inaczej na nasze Tradycje. Wspólne wyjazdy na konferencje, wspólne działanie pozwoliło mi w pełni uczestniczyć w życiu Wspólnoty. Potem pełniłam służbę sekretarza Regionu.

- W naszej Intergrupie jest również służba Łącznika ds. Służby Zdrowia. Łącznik ten kontaktuje się ze szpitalami, przychodniami na terenie działania naszej Intergrupy.

- Gdy obejmowałam służbę mandatariusza miałam pół roku abstynencji. Ta służba na grupie nie była obsadzona a i prowadzący mityng też był z „łapanki”. Widać, że często do służb zgłaszają się osoby z krótkim stażem abstynencji, bo nie ma chętnych spośród tych z dłuższym stażem. Ostatnio nasza Intergrupa poszukuje Kolportera.

- zostałam mandatariuszem z tzw. „łapanki”. Nie chciało mi się przyjeżdżać na spotkania Intergrupy ale przyjeżdżałam. Czasami zamiennie. Raz ja brałam pieniądze na dwie grupy, raz mandatariusz z tamtej grupy. I tak brałam udział w co drugim spotkaniu. A potem służba ta zaczęła mnie wciągać i polubiłam te wyjazdy. Poznawałam więcej osób z dłuższym stażem. Spodobało mi się i zaczęłam „nasiąkać” służbami. Zaczęłam czytać literaturę AA i pomyślałam: „coś w tym jest, służby mogą być dla mnie.”

Miałam też bardzo nieprzyjemny incydent: wiele razy na spotkaniu Intergrupy zgłaszałam zmiany w książeczce adresowej. Wiem, że były przekazywane a je-

## Piciorys

Urodziłem się w rodzinie, gdzie ojciec nadużywał alkoholu. Pierwszy raz upiłem się będąc w ósmej klasie szkoły podstawowej. W pobliskim lasku popiliśmy kiedy jeden z kolegów przyniósł skradzioną z domu butelkę ¾ litra rumu 70%. Pamiętam ostry smak alkoholu i to, że piłem z korka od butelki, żeby łatwiej przełknąć. Nie smakował mi ten rum, ale dzięki niemu czułem się dorosły. Potem, w szkole siedziałem w schowku sprzętu gimnastycznego i czekałem aż matka odbierze mnie ze szkoły. Miałem mieszane uczucia, czułem strach, dumę, poczucie winy. Matka ten fakt zatrzymała tylko dla swojej wiadomości. Pamiętam też, że płakała. Od tamtego czasu nie minęło więcej niż miesiąc, jak upiłem się ponownie. A później nie przypominam sobie dłuższego okresu niż dwa miesiące, bym nie upił się choćby jednym winem. Pierwszy rok zawodówki powtarzałem. Często wagarowałem, bo gdy była możliwość wypicia nigdy nie odmawiałem. Wtedy czas mijał przyjemniej, nawet fajniej niż w kinie. Pod koniec zawodówki, na obozie zimowym pił z nami nawet mój wychowawca. Miałem już skończone 19 lat. W ostatnie wakacje szkolne wybrałem się z trzema kolegami nad jezioro koło Dziekanowa. Kupiliśmy wtedy 16 win, tzw. alpag i 4 butelki wódki. Wystarczyło do soboty wieczór, a ponieważ był to rok 1985 nie łatwo można było znaleźć sklep, by coś dokupić. W niedzielę czułem się tak źle, że piłem nawet wodę z jeziora byle nie czuć suchości w ustach, po której od razu wymiotowałem.

Po tym wypadku poczułem odrazę do alkoholu. Na jego widok czułem obrzydzenie. Obawiałem się, że w przyszłości nie będę mógł się już napić. Na imieninach moja dziewczyna, nie mogła uwierzyć, że nie chcę się napić nawet jednego kieliszka. Śmieszyło mnie, gdy majster w pracy stawiał mnie koledze za przykład jako niepijącego. Po niecałym miesiącu przemożem się i wypięm kieliszek wódki, a nie czując żadnych odruchów wymiotnych zacząłem znowu pić na dobre. Za parę dni rozstałem się z dziewczyną. To sprawiło picie. Majster przestał brać mnie za wzór, wręcz przeciwnie, przez picie dwa razy w roku straciłem premię. Zaczęłam bardziej lekceważyć pracę. Tydzień przed wojskiem piłem tak dużo, że nawet nie pomyślałem o przyjeździe do pracy a przysługiwały mi tylko dwa dni wolne. Swych nieobecności nawet nie próbowałem tłumaczyć.

W wojsku jako gitarzysta szybko byłem w łaskach kadry i starego wojska. Grałem przy różnych okazjach, ale jedno było wspólne - częstowano mnie dużą ilością alkoholu, który chętnie wypijałem. Jeszcze przed przysięgą poznałem dwukilometrową trasę przez las do sołtysa, który handlował alkoholem. Raz grałem na zabawie karnawałowej dla dzieci w szkole podstawowej, po której całą noc bawili się dorośli. Po takiej nocy pełnej gorzały nie byłem w stanie wracać do jednostki. Innym razem skacowany poszedłem na wartę. Gdy tylko odszedł rozprowa-

dzający wartość, ja szybko opuściłem posterunek z karabinem na plecach i 120 nabojami ostrej amunicji. Poszedłem do sołtysa i kupiłem dwie butelki wódki. Sam w czasie służby wypilem jedną. Drugą zaniósłem na wartownię i tam trwała dalsza libacja. Nie wiem w jaki sposób dotrwałem do końca warty i nikt z kadry nie dowiedział się o moim przestępstwie. Myślałem, że jestem taki sprytny. Czuję się dumny. Po wojsku, nie podjąłem pracy w starym zakładzie. Dobrze znano mnie jako alkoholika. Przez pół roku zmieniłem dwa zakłady pracy. Przyczyną zwolnień był alkohol, upijanie się i nieobecności. Od wiosny 1991 ponad cztery lata pracowałem w spółdzielni. Tam na corocznych zabawach integracyjnych zawsze odbywało się wielkie chłanie, na których wypijałem dwie lub trzy butelki wódki. Kupiłem sobie rower górski. Dzięki temu przez 6-7 miesięcy nie kupowałem biletu miesięcznego - do pracy jeździłem rowerem. Jazda rowerem jednak nie powstrzymywała mnie od alkoholu. Raz wracałem z pracy po wypiciu litra wódki. Ujechałem zaledwie 1,5 km i zatrzymała mnie policja. Wtedy pierwszy raz spędziłem noc w izbie wytrzeźwień, a za jazdę po pijanemu otrzymałem kolegium - zakaz na pół roku. Nie przejąłem się tym i dalej jeździłem pijany. Zostałem zmuszony do napisania podania o zwolnienie z pracy na własną prośbę pod groźbą zwolnienia z artykułem za pijaństwo w pracy. Potem pracowałem trochę dorywczo nie zagrzewając nigdzie miejsca, aż do momentu, gdy ojciec załatwił mi pracę w spółdzielni, w której sam pracował. Na początku powstrzymywałem się od picia, na tzw. zacisku, by ojcu nie przynieść wstydu. Piłem rzadziej i tylko w weekendy. Była to dla mnie mordęga, bo po pracy czułem nudę, a w poniedziałki borykałem się z mdłościami, bólem głowy, suchością w przełyku, lękami. Po pół roku za namową kolegi skusiłem się na kieliszek wódki. Tak zacząłem pić w zakładzie. Pracowałem trzy lata, bo miałem szansę zaszycia się i terapii. Zaszycie esperalem zapiłem po trzech miesiącach, a na terapię poszedłem tylko dwa razy. W końcu i stąd musiałem odejść na własną prośbę. Następne okresy pracy były coraz krótsze. 1,5 roku, rok i mniej, nieraz ledwie do pierwszej wypłaty, kiedy to upijałem się, a gdy przetrzeźwiałem po 3-4 dniach, szedłem do pracy już tylko po odbiór własnych rzeczy. W roku 2006 złamałem nogę. Nie miałem ani pracy, ani odłożonych pieniędzy. Wegetowałem na koszt rodziców, ale gdy tylko byłem już w stanie ruszyć się o kulach z gipsem, zacząłem pić. Raz po wypiciu zaledwie 0,5 l wódki spadłem z kulami i gipsem ze schodów. Mieszkam na pierwszym piętrze, a schody na klatce są kręte. Rodzice mieli tego dosyć. Jak tylko zacząłem jako tako chodzić samodzielnie, zaczęli przymuszać mnie do szybkiego podjęcia pracy pod groźbą wymeldowania mnie. Poczuję tylko złość, żal i urazę, że “ja biedny żuczek nie mam znikąd pomocy”. Takie myślenie nie mogło się skończyć inaczej jak piciem. Piłem coraz więcej i częściej, zaś ciągi alko-

## **Warsztaty: WZRASTANIE W SŁUŻBIE – SŁUŻBY INTERGRUPY**

**Punkt Informacyjny - Kontaktowy, Brazylijska 10, Warszawa**

„Wszyscy nasi reprezentanci powinni kierować się duchem służby, bo prawdziwi przywódcy w AA są jedynie zaufanymi i doświadczonymi sługami całej wspólnoty. Ich stanowiska nie dają żadnej władzy; oni nami nie rządzą. Warunkiem ich przydatności jest powszechny szacunek.” – Cytat z książki: „*DWANAŚCIE KROKÓW I DWANAŚCIE TRADYCJI*”.

- Na mityngach słyszałam relacje mandatariuszy: „Na Intergrupie byłem, 20 zł wpłaciłem, przyniosłem materiały.” Myślałam, że od tego jest Intergrupa – być i wpłacić, przynieść materiały. Nie byłam mandatariuszką. Byłam skarbnikiem. Wybrałam się na spotkanie Intergrupy w zastępstwie. Wielka trema, lęk przed nieznanym. Okazało się, że spotykają się tam ci sami alkoholicy, co na mityngach. Ale w trochę innym celu. W celu wspólnej służby dla dobra Wspólnoty, chociaż czasami emocje są zbyt silne. Czasami sprzeczamy się, by wypracować wspólnie to co ma nam służyć. Ta wiedza przyszła do mnie trochę później – gdy objęłam służbę łącznika internetowego. Wiele razy ta służba pozwoliła mi pokonać swoje lęki, swoje nieumiejętności korzystania z pomocy innych. Dziś mam wdzięczność w sercu za pomoc i za zaufanie jakim mnie obdarzono. Służba jest naszym Trzecim Legatem. Dziś wiem, że dla mnie niezbędnym tak jak Zdrowienie i Jedność.

- Służbę w Intergrupie późno podjęłam. Przedtem pełniłam służbę w Regionie – Nie było chętnych do pełnienia służby skarbnika Intergrupy. Czulałam jak bardzo pomagają mi wcześniejsze służby, więc i tę podjęłam. Zbierałam tzn. przyjmowałam pieniądze od grup na spotkaniu Intergrupy, opłacałam materiały przekazywane na grupy, ZK, na posłanie. Przekazywałam pieniądze do BSK i Regionu. Rozliczałam się z każdego grosika. Regularnie przychodziłam na spotkania intergrupy. Jeśli nie mogłam być, zawsze prosiłam kogoś o zastępstwo.

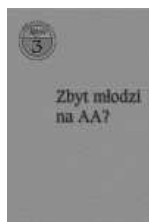
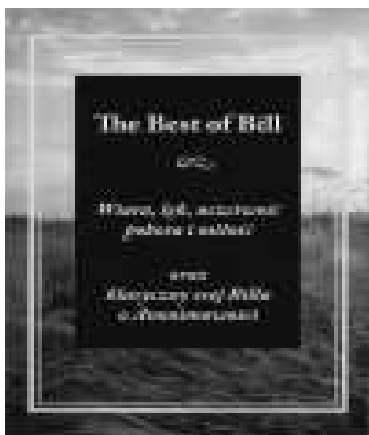
- Bardzo ważne są rotacje w służbach, by nie tworzyły się kliki. W rejonie Polski, gdzie zaczynałem trzeźwieć, tak właśnie się działo. To mnie skutecznie zniechęcało do służb. Dopiero, gdy zacząłem chodzić na mityngi w Warszawie, pomyślałem, że to może być droga dla mnie. Najpierw zostałem mandatariuszem. Chodziłem na spotkania Intergrupy. Była potrzeba podjęcia służby łącznika ds. Internetu – poprzedniczka nie mogła już dłużej pełnić tej służby. Zgodziłem się. Miałem pomoc od przyjaciół i od swoich bliskich. Dziś widzę jak wiele mi ta służba dała. - służba łącznika Internetu w naszej Intergrupie dość długo nie była obsadzona. Zachęcił mnie łącznik Regionu. Dowiedziałem się, że to służba, dzięki której ist-

## LITERATURA AA

Nowe pozycje wydawnicze - już dostępne w sprzedaży. The Best of Bill. Wiara, lęk, uczciwość, pokora i miłość oraz klasyczny esej Billa o Anonimowości. Bill W., nazywany „największym społecznym architektem XX wieku” był współzałożycielem Anonimowych Alkoholików. Eseje zamieszczone w tym zbiorze mają za temat duchowe zasady, które pomogły milionom alkoholików powrócić do zdrowia. Teksty te wzbogaciły również życie wielu innych ludzi na całym świecie. Zbyt młodzi na AA? Coraz częstsza obecność młodych ludzi na mityngach AA może wzbudzać troskę ale też nadzieję, radość, podziw. Uczestnicy AA wiedzą, że jeśli tylko skorzystają oni z siły Wspólnoty AA, zaoszczędzą sobie oraz swoim bliskim wielu lat cierpienia i rozpacz i czeka ich lepsza, owocna i trzeźwa przyszłość. Doświadczenia młodych ludzi zawarte w tej broszurce pokazują dobitnie że nikt nie jest zbyt młody na AA.

<http://literatura.aa.org.pl> Prośba o rozesłanie w lokalnych emitentach.

**Pozdrawiam pogodnie Mirek**



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](mailto:redakcja@mityng.net) albo [mityng@op.pl](mailto:mityng@op.pl) lub dostarcz tekst osobiście, albo też wyślij go na adres PIK, Brazylijska 10, 03-946 Warszawa, z dopiskiem MITYNG.

„Siegamy po telefon zamiast po kieliszek, nawet jeśli nie jesteśmy przekonani, że to nam pomoże.”

holowe wydłużały się do miesiąca, a najdłuższy trwał trzy miesiące. Dziennie wypijałem od 0,5 do 1,5 litra wódki. Często po powrocie do domu stawałem się agresywny. Bluzgałem i groziłem pobiciem. Rodzice wzywali do domu policję, która wywoziła mnie na izbę wytrzeźwień, a później nie wpuszczali do domu. Po licznych interwencjach policji, miałem sprawy sądowe. Na jednej nakazano mi leczenie zamknięte, na drugiej dostałem rok więzienia w zawieszeniu na cztery. Po tych wyrokach czułem wściekłość - piłem ciągiem trzy miesiące. Z obawy, że mogę zostać doprowadzony przez policję na leczenie lub co gorzej może zostać odwołane zawieszenie wyroku, sam udałem się na detoks i terapię. Dziś wiem, że była to dobra decyzja. W trakcie terapii zostałem skierowany na mityng AA. Każdego tygodnia przyjeżdżałem z grupą kolegów aby utrwalac wiedzę uzyskaną w terapii, aż któregoś dnia zostałem poproszony aby poprowadzić mityng. To był moment, od którego poczułem się członkiem AA. Dzisiaj kolejny dzień nie piję. Pełnię funkcję mandatariusza grupy i z każdym dniem rośnie moja świadomość Wspólnoty AA. Nie mam słów, aby wyrazić wdzięczność za to, że w AA mogę utrwalac i rozwijać trzeźwość. Sławek  
\*\*\*\*\*



## Mój rozwój we wspólnocie

Przez długi okres chodziłem na mityngi tylko na dwie grupy, słuchałem, czasem coś powiedziałem, miały dwie godziny i kończyła się moja przynależność do wspólnoty. Myślałem że to wystarczy, raz - bo niby nie miałem czasu, dwa - bo na tych grupach był słabo propagowany duch. Pierwszy raz zapaliło się światelko gdy potrzebny był mandatariusz, a ja byłem w stanie lekkiego znużenia tą jednostajnością. Gdy podjąłem tą służbę i pojechałem na pierwszą intergrupę zobaczyłem inny obraz wspólnoty, raz - że poznałem krocie nowych przyjaciół, dwa - zobaczyłem jak tętni życiem wspólnota, a trzy - to poczułem, że mogę być potrzebny i że służba to moja droga w trzeźwieniu. Tam dowiedziałem się o potrzebie służby dyżurnego w PIK, oraz o innych służbach poza poziomem grupy. Poprzez służbę zrozumiałem lepiej znaczenie naszych tradycji, dziś bliskie są mi zwłaszcza tradycja VIII i IX, gdyż kiedyś miałem zgoła inne spojrzenie na ich treść. Od tamtego czasu (pierwszej intergrupy), ja Maciek alkoholik nie wyobrażam sobie mojej przynależności do wspólnoty AA bez służby, bądź uczestnictwa w spotkaniach takich jak: zespoły zadaniowe i dyżury w PIK. Wiem że robię to dla swojego dobra, ale innych. W końcu moim celem jest krok 12. MACIEK

## Spotkanie Zespołu ds. Literatury i Organizacji 13.08.09 PIK

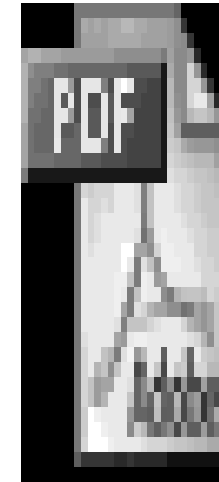
Kolejny raz Siła Wyższa zdecydowała, że o tej samej porze, tego samego dnia, w tym samym miejscu spotkały się dwa zespoły: Zespół ds. Literatury i Zespół ds. Organizacji. Obecnych było 14 osób. Po przywitaniu tekstem „Jestem odpowiedzialny” omówiliśmy organizację wrześniowych warsztatów: WZRASTANIE W SŁUŻBIE – SŁUŻBY INTERGRUPY CZ.II, (PIK, Brazylijska 12.10.09r. g.15.00)

### Sprawy redakcyjne MITYNGU.

Maciek – zastępujący Redaktora Mityngu, zwrócił się z prośbą o podzielenie się swoimi doświadczeniami we wrześniowym mityngu na tematy: Dobro innych, Krok IX i Tradycja IX, Co chciałbym powiedzieć nowemu na jego pierwszym mityngu oraz doświadczeniami ze służb w Intergrupie. Czas na napisanie jest nieco krótszy (do wieczoru 16.08) w z uwagi na chęć zamknięcia wrześniowego numeru biuletynu przed obchodami XXXV- lecia AA we Wrocławiu. Gotowy numer chcemy wziąć ze sobą na Złot Radości. Kolporter Regionu przypomniał o rzetelnym podawaniu zmian dotyczących grup AA – lada moment będą drukowane NOWE KSIĄŻECZKI ADRESOWE. Z wielką radością przyjęliśmy informację Kolportera o wydrukowaniu i przekazaniu już do zakupu nowości wydawniczych Wspólnoty AA w Polsce. Są to: „Biblioteczka Zdroju cz.3 – ZBYT MŁODZI NA AA?” (cena – 2,50 zł) oraz długo oczekiwana, mała książeczka - „THE BEST OF BILL – *Wiara, lęk, uczciwość, pokora i miłość oraz klasyczny esej Billa o Anonimowości.*” (cena – oprawa miękka – 5 zł, oprawa twarda – 10 zł).

Dalszą część spotkania poprowadził Przewodniczący Zespołu ds. Organizacji – Włodek. XVI rocznica powstania Regionu Warszawa – 24.09.2009 w Modlinie. Dziękujemy Januszowi z Intergrupy Wschód za przygotowanie plakatów informacyjno - zaproszeniowych (dwa formaty). Są już całkowicie gotowego do przekazania do Waszych rąk Przyjaciele. Kolporter Regionu – Zbyszek będzie je przekazywał kolporterom Intergrup. Część plakatów weźmie ze sobą na obchody XXXV -lecia AA do Wrocławia, by poinformować przyjaciół z innych Regionów o naszym święcie. Przedstawiciel Intergrupy Mazowiecka był nieobecny, Rzecznik Regionu – Andrzej przekazał informacje o zaawansowaniu organizacji XVI Rocznic Regionu Warszawa: do planu obchodów włączony został koncert i dyskoteka. Jesienna XXXII Konferencja Regionu 17.10.2009 Rembertów– temat: „Zdrowienie nie ma granic”

Rzecznik Regionu zgłosił wniosek o umieszczenie w materiałach dla mandatariuszy listy służb, które będą wybierane na bieżącej Konferencji oraz na kolejnej. Taki zapis pozwoli z wyprzedzeniem półrocznym poinformować wszystkich



# Acrobat Document

## „Nasze korzenie...”



Grupa AA „” WRZESIEŃ

Nazwa Grupy	Data powstania	Dzień	Miejscowość
"MŁODZI AA"	1996.09.04	ŚR (1)	Warszawa
"MEN ONLY"	2007.09.06	CZ (1)	Warszawa
"KROK PO KROKU"	1995.09.07	CZ (1)	Warszawa
"OLCHA"	2006.09.01	PT (1)	Warszawa
"NIMB"	1998.09.04	PT(1)	Warszawa
"WIATRACZNA"	1993.09.04	SO (1)	Warszawa
"PRZEBUDZENIE"	1994.09.05	PN (1)	Sokoł.Podl.
"HORYZONT"	1991.09.02	PN (1)	Wyszków
"BRÓDNO"	1990.09.11	WT (2)	Warszawa
"JEDYNKA"	2003.09.10	ŚR (2)	Płochocin
"TARCHOMIN"	1997.09.11	CZ (2)	Warszawa
"NADZIEJA"	1996.09.13	PT (2)	Błonie
"LUNA"	1995.09.09	SO (2)	Warszawa
"BETANIA"	1996.09.08	ND (2)	Warszawa
"NADZIEJA"	2004.09.15	ŚR (3)	Ostrówek
"MIRÓW"	1991.09.18	ŚR (3)	Warszawa
"PRZYJACIELE Z AKRON"	2001.09.20	CZ (3)	Warszawa
"NOWA DROGA"	1999.09.22	ŚR (4)	Świercze
"ANCORA"	1988.09.19	PN (3)	Ostrołęka
"EUGENIUSZ"	2001.09.25	WT (4)	Warszawa
"WRZOS"	1995.09.22	PT (4)	Anin
"SPOKO"	1994.09.30	PT (os)	Warszawa
"PRZYSTAŃ"	2004.09.26	ND (4)	Tłuszcz
"ECHA LEŚNE"	1994.09.26	PN (4)	Warszawa
"SIEDZIBNA 35"	2001.09.30	ND (os)	Warszawa

przyjaciół o rotacji służb oraz wydłuży czas na zastanowienie się chętnych do ich pełnienia. Komisja Wyborcza na XXXII Konferencję.

Do składu komisji zgłosił się Janusz – Intergrupa Wschód. Jego kandydatura została przyjęta przez akklamację. W tej chwili w skład Komisji wchodzi:

Włodek – Przewodniczący Zespołu ds. Organizacji;

Andrzej – Rzecznik Intergrupy Wschód;

Janusz – Intergrupa Wschód.

Czermien – Grażyna przedstawiła propozycję planu Konferencji:

- wnioski do Konferencji głosowane przed wyborem kandydatów do służb

- dyskutowaliśmy nad ilością warsztatów (czy będzie odpowiednia ilość sal i czy znajdą się chętni do ich przeprowadzenia) Na tę chwilę akces swój zgłosiły dwa zespoły: Zespół ds. Literatury i Zespół ds. Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami. Jest możliwość zorganizowania trzeciego warsztatu – oczekujemy na kandydata. Zespół Organizacyjny prosi o podanie we wrześniu do RR tematów warsztatów. Grażynka poinformowała nas o zaproszeniu na naszą Konferencję Delegata Narodowego – Tomka Ł. i Dyrektora BSK-Witka. Obaj goście potwierdzili chęć uczestnictwa i swoją obecność;

Listę kandydatów do służb wybieranych na tej konferencji zamykamy na 2 tygodnie przed terminem Konferencji; Mandaty do głosowania w celu uniknięcia nieporozumień będą jednokolorowe i jednorazowe. Przepuszczalna kwota akredytacji: 15-20 zł (obiad + materiały) zależeć będzie od ceny skromnego obiadu; Artur – Intergrupa Mokotów, Organizator Jesiennej Konferencji poinformował nas, że zostały wybrane służby do obsługi Konferencji: liczniejsze Intergrupy będą obsługiwane przy akredytacji przez 2 osoby, mniej liczne – przez jedną. Kolejnym punktem spotkania, miało być omówienie wniosków do Konferencji złożonych na poprzedniej – nieobecność wnioskodawców na spotkaniu Zespołu uniemożliwiła realizację tego punktu. Nauczni doświadczeniem i trudnościami w znalezieniu tanich, dostępnych sal na organizowanie naszych konferencji, prosimy

wszystkich przyjaciół o zbieranie informacji na ten temat. Warto rozejrzeć się wokół i poszukać miejsc, które będą w zasięgu naszych możliwości finansowych i będą spełniały nasze potrzeby pod względem ilości sal na organizowanie przyszłych spotkań konferencyjnych jedno- lub dwudniowych.

Pożegnaliśmy się Modlitwą o Pogodę Ducha.

Sprawozdanie przekazała przewodnicząca Zespołu ds. Literatury - Gosiali.

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

## Moje zadośćuczynienie

Dziś po kilku latach obcowania ze Wspólnotą Wspólnego Dobra dopiero widzę jakim egoistą byłem przez wiele lat mego życia oraz jaki zakres krzywd wyrządziłem sobie, rodzinie i innym ludziom. Jednocześnie żyjąc „za mgłą” w iluzji, że to ja mam zawsze rację te krzywdy pogłębiałem. Mój adwokat już wiele lat temu, doradzał mi abym niezwłocznie wyprowadziłem się z domu, pomyślał o sobie, o swoim zdrowiu fizycznym i psychicznym. A ja tkwiłem w tym swoim domu rodzinnym, gdzie wydawało mi się, że jestem „panem i władcą” a jednocześnie „dobrym” ojcem spełniającym (na poczuciu winy) wszystkie zachcianki dzieci. Nie widziałem jaką krzywdę tym robiłem moim dorastającym dzieciom. Nie zdawałem sobie sprawy jak toksyczny dom stworzyliśmy im wraz z moją byłą żoną. Nadszedł jednak taki dzień mojego odosobnienia od starego świata, który tak z uporem budowałem przez lata. Pełen lęków, może już odczuwający trochę bezsilność zdecydowałem się wyjść z tego domu (nie piłem już wtedy pół roku !?) na ośmiotygodniową terapię stacjonarną. To tam naprawdę przyjąłem się do Wspólnoty AA, choć już byłem wcześniej na kilkunastu mityngach. To tam wysłuchałem ośmiu historii-świadectw alkoholików na mityngach spikerskich, które obudziły we mnie iskierkę wiary i nadziei, że i w moim życiu jeszcze dużo może się zmienić. Z terapii nie wróciłem już do domu rodzinnego. Postanowiłem zadbać o siebie jednocześnie troszcząc się o dobro mojej rozpadającej się rodziny. Zaczęłem regularnie uczestniczyć w mityngach, podjąłem pierwsze służby. Powoli zacząłem karczować chaszcze swojego egoizmu. Oczywiście dokonywanie tych rewolucyjnych, a zarazem ewolucyjnych zmian w moim życiu, nie byłoby możliwe bez pomocy wielu ludzi dobrej woli, którzy gdzieś Boga mają w swoim sercu i bez Wspólnoty Wspólnego Dobra.

Moje wyprowadzenie się z domu jest na dziś jedyną możliwą formą zadośćuczynienia moim dzieciom (dziś już pełnoletnim) za krzywdy, które ode mnie doznały. Z oddali mogę też być dobrym ojcem, czyli ukazującym im drogę, którą na co dzień odkrywam w programie AA. Jest to droga miłości, której się wciąż uczę – gdy dobro drugiego człowieka staje się dla mnie tak samo cenne i wartościowe jak moje własne. Jest to także jedyna forma zadośćuczynienia mojej byłej żonie, z którą jeszcze więcej nas zaczęło dzielić, gdy przestałem pić.

Czy mogę budować szczęście na czyimś smutku? Dziś wiem, że swojego szczęścia nigdy nie zbuduję na krzywdzie i smutku innych, a w szczególności moich dzieci. Wciąż uczę się jak spokojnie z szacunkiem mówić moim dzieciom, że czegoś za nich nie zrobię – służyć im pomocą i doświadczeniem, a nie usługiwać i wyręczać. Trudno mi czasami mówić im „nie”, ale wiem, że tak trzeba. Jedno-

skują dzięki Programowi AA i to, że wspólnie możemy nadal służyć tym, którzy przychodzą po to samo, co kiedyś ja, Ty, Oni...

Z radosną nadzieją - Gosiali

\*\*\*\*\*

## Dobro innych czyli cała podwalina trzeźwienia

Dobro innych- jak niestosowana zasada w pijanym życiu. W tamtym życiu /bo ja dzielę swoje życie na dwie części/czyli pijanym stosowałam zasadę „Kalego”. Dobrze uczynki te mnie się należały. To inni powinni mi czynić dobro, a ja łaskawie mogłam z tego dobra korzystać. W momencie zaprzestania picia, a szczególnie od momentu znalezienia mojej drugiej rodziny, czyli AA moje myślenie, odczuwanie i podejście do świata zaczęło się powolutku zmieniać. To program AA nauczył mnie, że dobro innych jest ważne również dla mnie samej. Już 1 Tradycja mówi o naszym wspólnym dobru/więc innych i moim/. Więc co mam robić? - zastanawiałam się w pierwszych miesiącach trzeźwienia. Mam oddać to co dostałam za darmo od innych. Zaczęłam podejmować się służb. Najpierw był dyżur telefoniczny, później służby na grupie itd. czas swój poświęcała mi sponsorka, więc z upływem jego ja zaczęłam poświęcać czas tym którzy mnie o to prosili. Dzisiaj wiem, że czas który poświęcam swoim podopiecznym jest w dwójnasób mnie oddawany. Ja daję, a dostaję jeszcze więcej. W miarę lat i pracy nad programem dostrzegłam, że miarą mojej trzeźwości jest relacja z innymi ludźmi, szczególnie z tamtego pijanego życia których skrzywdziłam. Przyszedł czas na krok IX i bardzo ważne słowo - Z A D O Ś Ć U C Z Y N I E N I E. Wcale to nie było łatwe-dużo wstydu, łez i znowu myślenie o innych - tych których skrzywdziłam. Mam tak to załatwić, zebrać nikogo nie zranić. To ich dobro jest najważniejsze, a nie moje. Kilka osób przeprosiłam. Z kilkoma porozmawiałam na cmentarzu/dla nich nic więcej nie mogłam już zrobić/. Największy problem jak zawsze z rodziną. Zadośćuczyniłam cały czas. Już sama pewność mojej najbardziej skrzywdzonej córki, że w każdej sytuacji może teraz liczyć na matkę jest dla mnie bardzo cenna. Program AA jest dla mnie przewodnikiem na życie. Właśnie on pokazuje ile dobra można robić dla innych. Podstawą tego programu jest nieść posłanie alkoholikowi który jeszcze cierpi. Ja wiem, że mam co robić. A zaczęło się to od momentu kiedy mnie ktoś kto pełnił dyżur telefoniczny powiedział co mam zrobić-zakręcić butelkę, podjąć terapie, iść do Wspólnoty AA. Uczynił mi dobro-ja teraz to dobro chcę czynić innym.

Grażyna alkoholiczka.





Aż tyle... Ale moje myśli i działania wciąż były ukierunkowane na mnie samą. To ja byłam biedna, nieszczęśliwa, niezrozumiana przez innych, niedoceniana. Zastanawiałam się: „po co chodzę na mityngi? Po co podejmuję się służb? Po co pracuję ze sponsorską i podopiecznymi? Po co pełnię dyżury telefoniczne? Po co czytam literaturę AA?” – no tak, by utrzymać trzeźwość! „Trwać w trzeźwości” – to słyszałam z ust czytających PREAMBUŁĘ. Inni mi pomagali – swoimi wypowiedziami o sobie, własnych doświadczeniach., samą swoją obecnością, podaniem herbaty, otworzeniem sali. Inni zajmowali się sprzedażą literatury. Mogłam ją kupić. Mieć doświadczenia alkoholików spisane i mogłam do nich zaglądać przez całą dobę. Doświadczenia Anonimowych Alkoholików, którym udało się i którzy opisali sposób w jaki to zrobili. Po co oni to opisali?

No właśnie – chyba dla mnie. Pisali ją dla alkoholiczki, której nawet nie mogli poznać, nie mieli pojęcia, że kiedyś urodzę się i zostanę jedną z nich. Tak, na pewno dla mnie! Pokazali mi Program 12 Kroków, 12 Tradycji. Napisali jak służyli innym i jak im to pomagało. W swoim pisaniu nie krytykowali innych, nie oceniali, nie kierowali, nie narzucali, nie nakazywali. Pisali o własnych doświadczeniach. I to do mnie przemówiło i przemawia. Teorie „autorytetów” o zdrowieniu – nie. Marzenia o „szklanych domach” – nie. Doświadczenia innych – tak. Historie o swoim bólu, o własnych lękach i pokonywaniu ich – tak. Egoizm, zapatrzenie w siebie, urazy, obrażanie się, chęć górowania, kierowania innymi, zapędy bycia autorytetem i złość. Złość która najczęściej powodowała moje picie. „Trwać w trzeźwości i pomagać innym w jej osiągnięciu” – hmmm.. zauważyłam coś takiego u siebie – jeśli moje myślenie i działanie jest skierowane na pomoc **innym w utrzymaniu trzeźwości** (nie na zmianę myślenia, zachowania innych – na to nie mam wpływu), to zapominam o użalaniu się, o swoich niezdrowych ambicjach bycia najlepszą, oczekiwaniu na hołdy, wieczną wdzięczność, noszenie na rękach. Skoro nie mam takich ambicji, nie mam rozczarowań, nie złoścę się i nie piję. Uśmiecham się, cieszę się kolejnym swoim krokiem ku trzeźwości poprzez radość z trzeźwienia innych alkoholików. Moje matczyne serce pamięta to wspaniałe uczucie, gdy moje dzieciaczki stawiały pierwsze, chwiejne kroczki. Łapki wyciągnięte do przodu, pupa w majtasach z pieluchą, wciąż za ciężka. Czasami jakiś guz na głowie, jakiś siniak na kolanie. Czasami płacz, gdy kolejny raz lądowały na podłodze. Ale też pamiętam, ich roześmiane buzie, gdy udało się zrobić pierwszy krok, potem drugi, trzeci... Łzy szczęścia w moich oczach. I to ciepło, które rozplątywało się wokół mojego serca. To uczucie towarzyszy mi dzisiaj, gdy pójdę z kimś na jego pierwszy mityng a on zostaje i trzeźwieje razem z nami. Dziś dobrem innych jest dla mnie nie ich bogactwo, nie wspaniałe osiągnięcia w rozmaitych dziedzinach życia lecz trzeźwość jaką uży-

częście staram się być dobrym i bezinteresownym dla innych ludzi, którzy nie zaliczają się do mojej rodziny. To dopiero jest wyższa szkoła jazdy. Jak to czynić? - ja po prostu staram się przenosić sugestie zawarte w Krokach i Tradycjach AA poza salki mityngowe do mojej codzienności – nie wiem jak, ale to w większości przypadków działa. Nie zawsze jest to możliwe czasem trzeba odejść ....., tak jak ja to uczyniłem, z mojego domu rodzinnego.

Program AA sugeruje, podpowiada, uczy mnie, że *nigdy kwiaty nie zakwitną w moim ogródku, gdy będę je podlewał łzami czyjegoś smutku.....*

Andrzej

### Czy radość jest na miejscu?

Długo zastanawiałem się czy mam napisać ten artykuł, czy y będzie to na miejscu, czyli zgodne z duchem AA. Doszedłem jednak do wniosku, że radość z trzeźwego życia i dobroć płynąca z tego, jest godna podzielenia się z innymi, wszak nie można się tylko umartwiać, szczęście jest też ważnym elementem istnienia. Przez wiele lat swojego pijaństwa moje życie towarzyskie i kulturalne popadło w całkowitą ruinę, zamiast na kino, koncerty czy wakacje, wolałem przeznaczać pieniądze na alkohol. Zaniedbywałem w ten sposób swoich przyjaciół i najbliższych. Przez 7 lat byłego małżeństwa zabrałem byłą żonę na 3 dni na Mazury i teraz



wiem co mogła czuć i jakie nieszczęśliwe życie ja jej dawałem. Dlatego też od czasu gdy nie piję staram się w jakiś sposób swoim bliskim to zadośćuczynić. Na ile pozwala mi praca i życie we wspólnocie odwiedzam dom rodzinny, zwłaszcza, że mój dziadek jest dla mnie bardzo bliska osobą, którą wielokrotnie pijąc krzywdziłem. Mam nową rodzinę, nową żonę i dom, staram się o to wszystko dbać i dawać z siebie jak najwięcej. Moja sytuacja materialna pomału się wyklarowała, dlatego też chodzę z żoną do kina, na imprezy kulturalne oraz nasze A-owskie, od 3 lat wyjeżdżamy na urlop. Dlaczego jest to dla mnie takie ważne? Ponieważ przepęłnia mnie radość, a gdzieś w pamięci mam ten byłý koszmar. Pisząc to szykuje się

10 „Krucza skorupa ochronnego i lęklivego egocentryzmu, w której przebywaliśmy pęka pod wpływem szczeroci innych niepijacych alkoholików.”

się do wyjazdu na następny urlop, zaczynam go od Wrocławia, od naszego święta 35-lecia AA w Polsce. Jadę tam z wdzięczności dla Wspólnoty i nie wyobrażałem sobie planując ten rok, że będzie inaczej. Wiem, że powinienem tam być. Później będę zwiedzał południe Polski, będę wdzięczny i radosny.

### Radosny z trzeźwego życia Maciek alkoholik

\*\*\*\*\*

### CZY POSŁANIE AA DZIAŁA JEŚLI SIĘ ROBI DLA PIE-

NIEDZY? Opracowanie redakcji MITYNG na podstawie BOX459

Pierwsze słowa Ósmej Tradycji to: Działalność we wspólnocie AA powinna na zawsze pozostać honorowa wyjaśniają, że praca Dwunastego Kroku AA nigdy nie powinna być opłacana. Te słowa są często całkowicie ignorowane. Posłanie AA to poufna informacja jednego alkoholika do drugiego. Wspólnota AA zaczęła się tak, gdy nie było innych, równie skutecznych sposobów pomocy alkoholikom. Nie było nic innego, co by przynosiło takie dobre rezultaty. Czy ktoś mógłby nie zrozumieć słów w Ósmej Tradycji? Przyjaciel AA (niealkoholik) dr Vincent odchodząc na emeryturę powiedział: Moją największą troską o przyszłość AA jest to, aby zasada osobistej i bezinteresownej pomocy nie mogła być wyparta przez pieniądze i profesjonalizm. W czerwcu 1950 r. dr Bob powiedział: Nie zaśmiejemy tego kompleksami freudowskimi ani rzeczami, które są interesujące dla umysłów naukowych.. Róbmy nasze małe starania, które są przydatne dla naszej wspólnoty. Wcześniej, kiedy Billowi W oferowano pracę w Towns Hospital, jako płatnemu terapeutce, jeden z członków wczesnego AA powiedział - Bill, nie musisz tego robić dla nas. Pomyśl tylko, co stanie się z naszą, opartą na przyjaźni grupą. Wydaje się, że im dalej sięgamy do doświadczeń naszych założycieli, tym więcej osiągamy tego, co stało się ich udziałem. Tak właśnie dzieje się w AA. Wielka Księga wyjaśnia działanie Kroków. Mamy nasze spotkania, zapobiegające ponownemu wpadnięciu w nałóg. Oczywistym faktem jest, że jeśli pracujemy z Dwunastoma Krokami, staniemy się trzeźwi i mamy szansę aby cieszyć się fizycznym i emocjonalnym zdrowiem. Niektórzy alkoholicy potrzebują lekarstwa, ale wielu z nich zaczyna coraz lepiej radzić sobie z depresją, apatią, niepokojem czy strachem Posłanie AA jest

„Czasem pomoc przyjdzie do nas ze strony trzeźwych alkoholików, o których nie mamy zbyt dobrego zdania.”

### Co chciałabym powiedzieć nowicjuszowi na jego pierwszym mitingu.

Witam cię. Bardzo się cieszę, że jesteś.

Pamiętam swój pierwszy miting, było to ok. 2,5 roku temu był to miting kobiecy. Bardzo dużo mówiłam o sobie, o swoim alkoholowym życiu, wypowiadałam swoje emocje, które przez wiele, wiele lat skrywałam w sobie, które zapijałam alkoholem. Pamiętam, że bardzo płakałam. Wcześniej nigdy nikomu nie opowiadałam o sobie, swoim życiu, rodzinie, nie zwierzałam się nikomu. A na tych moich pierwszych mitingach - na początku chodziłam wyłącznie na kobiece - wiele mówiłam o sobie - otwierałam się - zaufałam wspólnocie AA. Nazbierało się we mnie dużo nie ujawnianych emocji, uczuć - bólu, lęku, niepewności przez te kilkanaście lat mojego picia. Na początku mojej drogi trzeźwienia przez około rok nie mogłam uznać swojej bezsilności wobec alkoholu - miałam obsesję picia - nie mogłam wyobrazić jak ja będę żyła bez alkoholu. Wiele razy gdy bardzo chciało mi się pić, biegłam na miting i mówiłam o tym i słuchałam przyjaciół jak mam sobie radzić abym się nie napiła. Dzięki wspólnocie AA uczę się żyć bez alkoholu, uczę się wyrażać swoje uczucia, moje trzeźwe życie jest coraz lepsze, piękniejsze, barwniejsze, nie chcę wracać do picia - destrukcji uczuciowej, emocjonalnej i w tym pomaga mi bardzo wspólnota AA. Mam takie miejsce jak mitingi AA gdzie mogę zawsze, w każdej chwili przyjść, powiedzieć o swoich emocjach, wątpleniach, obawach i będę słuchała przyjaciół gdy będą dzielili się ze mną swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

Ania AA

\*\*\*\*\*

### Dobro innych...

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

Tylko tyle. A może **AŻ** tyle. Podstawowy cel Anonimowej Alkoholiczki. Odkąd jestem w AA **nie** zdarzyło mi się **nie** usłyszeć tych słów na jakimkolwiek mitingu. Jestem jedną z wielu milionów alkoholików. Dziś nie piję. Udało mi się swoje picie zatrzymać. Chcę pamiętać i pamiętam jaka byłam i co mam w sobie wciąż do zmiany. Nie tylko o tym, że przy pomocy alkoholu robiłam z siebie pośmiewisko, że dopracowałam się rozmaitych konsekwencji. Alkohol zabrał mi radość życia, odsunął od ludzi i od samej siebie. Lęki, strach, wstyd, poczucie winy były nie do zniesienia. Alkohol potrafił zakryć te uczucia, pozwalał stawać się kimś lepszym – najlepszym! Udało mi się przerwać picie. I tyle. A może

kochać ...albo zupełnie nie znać. Okazało się, że ja dopiero ją poznawałem. Wrażenia z pierwszych mityngów w żaden sposób nie pokazywały wachlarza propozycji Wspólnoty, nawet bym powiedział, że je zaciemniały. Zaczęło się zmieniać, kiedy mityng najbliższej grupy AA przestał być jedynym źródłem nowych zachowań, za to stał się początkiem nieoczekiwanych zmian w życiu, zachętą do współpracy. Jest takie powiedzenie – Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie. W naszej wspólnotie sprawdza się ono wyśmienicie. Dopiero wysiłek włożony w życie Wspólnoty, przekroczenie bariery służby ukazuje „zasady, według których należy żyć” (AA wkraczają w dojrzałość str 331) O tym przekonałem się na samym sobie. Po okresie pierwszej fascynacji mityngi zaczęły mnie nużyć. Nie wiem, gdzie dzisiaj bym był, gdybym uległ pojawiającym się alkoholowym podseptom. Zrobiłem wtedy coś zupełnie odmiennego niż pierwotnie chciałem. Zwiększyłem liczbę odbywanych mityngów i zgłosiłem swój akces do służby. Była to funkcja herbatkowego. Trudno mi dziś wyrazić wdzięczność Bogu za pomoc w podjęciu tej decyzji. Jedno jest pewne. Dziś nie piję, do tego polubiłem trzeźwe życie. Kończąc już, przypomnę tylko - Na gorzałę wydałem w swym życiu majątek, na prywatną pomoc już mnie nie stać ale obciążać podatników kosztami swej choroby nie muszę. Mam Wspólnotę Anonimowych Alkoholików. Kocham ją i szanuję. Swym działaniem uczę mnie szacunku i prawdziwej, bo bezinteresownej miłości.

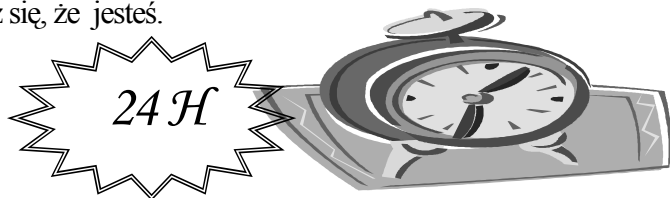
Pozdrawiam pogodnie - Marek Ciechocinek/Warszawa 3 08 2009r

\*\*\*\*\*

### Co chciałbym powiedzieć nowemu na jego pierwszym mityngu?

Gdybym na moim pierwszym mityngu usłyszał od kogoś, że będę dziś trzeźwy, będę rozmawiał z Bogiem i dziękował Mu za uśmiech żony i córeczki, że bezinteresownie będę robił herbatę i kawę dla 40 osób i jeszcze poza tym zmywał, że będę miał sponsora i poświęcał swój czas na pomoc innym alkoholikom, na pewno bym nie uwierzył. Byłby to zapewne mój ostatni mityng w życiu. Ja jednak usłyszałem - ciesz się, że jesteś, przychodź jeśli chcesz, słuchaj zamiast gadać, nie planuj i nie pij tylko dzisiaj. Uwier mi przyjacielu do dziś nie wiem jak to działa, ale działa. Jeśli chcesz przestać pić i mieć to co ja już mam, posłuchaj - przychodź, słuchaj, dziś nie pij, ciesz się, że jesteś.

Alkoholik Tomek



to zbiór zasad duchowych, które stosowane jako sposób życia, mogą uwolnić od obsesji picia i dopomóc cierpiącemu, by stał się zdrowym, szczęśliwym i użytecznym człowiekiem. Moje życie całkowicie potwierdza prawidłowość tych słów. Wiosną 1948 r, w Chicago Paul S, jeden z wcześniejszych członków AA ciągle powtarzał w swoim przemówieniu: AA jest sama dla siebie wystarczająca. Jeśli w moim życiu nie jest tak, jak być powinno, to najlepsze co mogę zrobić, to iść po radę do specjalisty, skorzystać z terapii albo poprosić o pomoc członka AA, który uzyskał wystarczająco dużo efektów w pracy z Dwunastoma Krokami. Taki AA pomoże zrozumieć jak to działa wyjaśniając dokładnie co sam uczynił aby uzyskać widoczne dla wszystkich rezultaty. Dr Leonardem Bormanem, dyrektor Centrum Instytutu Samopomocy, który lata spędził studiując rozwój ruchów samopomocowych, powiedział kiedyś: W AA są dwie podstawowe zasady. Jedna z nich jest taka, że osoba, która wyleczyła się z problemu jest o wiele bardziej pomocna niż profesjonalista, który używa tylko wiedzy teoretycznej. Druga to to, że indywidualna pomoc kogoś drugiego bez profesjonalnych obciążeń, może być bardzo korzystna dla obydwu osób. Dwanaście Kroków dostarcza precyzyjną formułę trzeźwości, drogę do umysłowego, emocjonalnego i duchowego zdrowia. Daje wskazówki pożytecznego życia pełnego radości. Jeżeli pracujemy z innym alkoholikiem, ma miejsce duchowa wymiana i my oboje na tym korzystamy. Jeżeli z drugiej strony mamy za to płacone, to staje się to transakcją pieniężną, w której czynnik duchowy jest zniszczony. Psychiatra, autor dobrze sprzedającej się książki -Terapia rzeczywistości - dr William Glasser stwierdza: Gdyby wszyscy terapeuci dzisiaj zniknęli, to nie sprawi wielkiej straty, ponieważ ludzie zawsze znajdą kogoś innego z kim mogą jutro porozmawiać. Inną rzeczą jaką mówił było to: Kiedy płacisz terapeutę, próbujesz kupić przyjaciela. Posłanie AA jest bezpłatne. Nie można go kupić ani sprzedać. Pieniądze korumpują. Rezygnujemy z pieniędzy będąc wdzięczni za nasze własne uzdrowienie. Jest to zapomniane znaczenie Ósmej Tradycji. Naszym przywilejem jest darmo pomagać innym, uczestniczyć w głębokim przebudzeniu duchowym innego alkoholika, z którym pracujemy i cieszyć się postępami leczenia, pogłębiając nasze programowe zasady. **ARCHWA MITYNGU**



### **Gawęda alkoholika cz.3**

*W wolnej, wakacyjnej chwili przeglądałem swoje notatki i z pewnym zaangażowaniem zobaczyłem, że to już rok minął od momentu kiedy miałem pisać dalszą część rozważań o Wspólnocie AA, trzeźwieniu, służbach, duchowości, itd. ... Tak właściwie to niczego nie obiecywałem, to tylko w mojej głowie kołatał się projekt dalszych spraw, które chciałem omówić. Kołatał się, kołatał ... i ustał. Coraz bardziej odnosiłem wrażenie, że to nikogo nie interesuje. Nie odczuwam już dawniejszej, łagodnej presji przyjaciół aby podzielić się swoim doświadczeniem w formie jakiegoś artykułu. Kontakty z redakcją MITYNG urywają się, nie przynoszą już tyle satysfakcji co dawniej. Częściej spotykam się z atmosferą, która wzbudza pytanie, czy wszyscy wiedzą dokąd prowadzi statek Wspólnoty AA? Może to tak ma być? Mam coraz więcej wątpliwości do siebie samego. Jasna sprawa, że życie nie uznaje próżni. Dzisiaj czas wolny bardziej wykorzystuję w życiu środowiska ludzi starszych. Tam umiejętności zdobyte w naszej Wspólnocie bardzo się przydają. Życzliwość, przyjaźń, radość współpracy, otwartość, to cechy wszędzie mile, szczególnie wśród ludzi boleśnie doświadczonych przez los i wiek.*

Gdy piszę te słowa, czuję jak w sercu przelewa mi się fala wdzięczności za wszystkie wspólnotowe doświadczenia, szczególnie za możliwość służby dla AA. Przypominają mi się seanse „terapii samochodowej”, gdy podczas podróży do innej miejscowości koledzy, nawet złośliwie, robili mi obrachunek moralny mówiąc te rzeczy, które chciałem przed nimi ukryć albo których wstydzilem się. Przy prędkości około 100km/godz nie miałem szans aby obrazić się i wysiąść z samochodu. Musiałem wysłuchać do końca. Za to na postoju nie było okazji do dąsów, panowała raczej atmosfera wesołości i zapowiedź „ostrego rewanzu”. Więc gdy ponownie wsiadaliśmy do samochodu, już ktoś inny stawał się obiektem docinków. Najciekawsze było to, że pod koniec podróży nie było uraz ani nieporozumień. Nauczyliśmy się pogodnie, z humorem przyjmować nawet niesłuszne słowa krytyki. Doświadczyłem, że można je przeżyć. Te przypadki przydały się ponownie, kiedy w trakcie turnusu terapeutycznego musiałem wysłuchać różnych opinii na swój temat. Nie wszystkie były przyjemne, za to bardzo pożyteczne. Najczęściej dotyczyły tych obszarów moich zachowań, które z nie zawsze uświadomionych przyczyn chciałem ukryć. W tej dosyć rubasznej atmosferze pękały kolejne bariery oddzielające iluzje od prawdy o sobie. Nie bez znaczenia okazała się rosnąca świadomość

naszej Preambuły – ... *nie popieramy, nie zwalczamy żadnych poglądów*, nawet, jeśli te słowa zastosuję do własnej żony. Ileż to mi zaoszczędziło utarczek domowych? Wielokrotnie spotykam się z opinią, że **Wspólnota AA posiada swój unikalny program zdrowienia**. Program trudny, wymagający wielkiej odwagi do zmiany dotychczasowych poglądów, a przede wszystkim pokory. Wydaje się, że w dużej mierze dotyczy to mojego stosunku do innych ludzi. Mogłem obrazić się na kolegów za docinki, lecz to właśnie oni pokazali mi, że to nie tędy droga. Lepiej z pogodą ducha przyjmować niepowodzenia i wszystkich - nawet tych o odmiennych poglądach - obdarzać szacunkiem. Nie pali się mostów przyszłego porozumienia, pojednania. Wartość szacunku dla innych osób pokazał mi oglądany w TV jakiś film o podbojach Aleksandra Macedońskiego. Fabuła była przeplatana wypowiedziami różnych filozofów. Raz Arystotelesa a czasem bardziej współczesnych. Słuchałem tego jednym uchem kiedy nagle moją uwagę przykuły słowa komentatora - **Aleksander mógł dokonać swych czynów albowiem posiadał umiejętność okazywania szacunku dla wszelkich wyznań, z którymi się spotkał w swym rozległym królestwie**. To było to. Szacunek dla innych jest podstawą sukcesów w życiu. To był ten element, którego brak bardzo przeszkadzał mi w życiu. Zbyt łatwo zrażałem do siebie innych, ignorując ich obecność i odmienne zdanie. Dobrym obrazem takiej postawy była lekceważąca postawa wobec innych uczestników mojego mityngu objawiająca się milczącą odrębnością. Bardziej widziałem w kolegach automaty powielające gotowe formułki niż przyjaciół borykających się z przeciwnościami losu i codziennie potwierdzających sukces niepicia. A potem przyszedł dzień, kiedy dotarły do mnie słowa z Drugiego Kroku Na swój użytek zmieniłem je nieco, nie zmienił się jednak sens. – *Wobec innych wykazywaliśmy naszą skromność, ale w głębi duszy czuliśmy, że górujemy nad szarą masą*. Te słowa obnażyły całkowicie moją przewrotność i zakłamanie. Jasne, że nie słuchałem słów ludzi, których nie ceniłem, to ich wolałem bezkarnie obdarzać swoimi fanfaronadami. Jednak przyszedł dzień, kiedy uświadomiłem sobie, że ci inni uczestnicy mityngu są dla mnie mili, serdeczni, w każdej chwili gotowi wyjaśnić zawiloci Programu podając przy tym osobiste przykłady. Tego nie mogłem dłużej ignorować. Nawiazywałem zażyłości, przyjaźnie i w miarę bliższego poznawania rósł szacunek dla innych. Ich droga do trzeźwości była często dużo trudniejsza od mojej; widziałem ten codzienny wysiłek i pokonywane problemy – to wzbudza szacunek. W ten sposób odkryłem przedziwną właściwość. Nie mogę kierować się w życiu własnymi iluzjami. Dość już życiowych klęsk. W miarę poznawania jak Program AA działa na moich przyjaciół poznawałem przedtem nieoczekiwane możliwości Wspólnoty. Ktoś powiedział, że Wspólnotę AA można