

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

- INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 SIEDLCE 2, skrytka pocztowa 24
- INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15⁰⁰
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (Kościół na Górcie)
- INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – ostatni poniedziałek godz. 18⁰⁰
02-672 WARSZAWA ul. Dereziowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17⁰⁰
07-400 OSTROŁĘKA, ul. Goworowska 49, Kościół Zbawiciela Świata (harcówka)
- INTERGRUPA AA „PÓŁNOC” - druga środa godz. 18⁰⁰, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰ 03-946 W-wa, ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18⁰⁰
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18⁰⁰ WARSZAWA ul. Brazylijska 10

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 **16 stycznia 2010r. 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
ponadto w Soboty godz. 20:30 – 23:00 grupa LUNA

WSCHÓD
SAWA/MAZOWIECKA - II wt.
WARS
MOKOTÓW
PÓŁNOC

Redakcja Regionalnego Biuletynu Informacyjnego **MITYNG**:
Artykuły archiwalne dostępne są na stronie **www.mityng.net**

PISZCIE DO NAS: **redakcja@mityng.net**

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

Biuletyn Regionu Warszawa MITYNG

NUMER 1/151/2010 Ukazuje się od października 1992 **Styczeń**

Temat wiodący: Krok pierwszy. Bezwarunkowa kapitulacja.

A za miesiąc: Sumienie grupy - zbiorowa mądrość

Drodzy Przyjaciele,

bezwarunkowa kapitulacja była konieczna, aby podjąć pierwsze kroki w kierunku wyzwolenia i odzyskania siły. Przyznanie się do bezsilności okazało się solidnym fundamentem, na którym można budować szczęśliwe i wartościowe życie. Takimi słowami książka „12 Kroków i 12 Tradycji” wita nas na swoich pierwszych stronach.

Pierwsze dni Nowego Roku otworzymy razem, życząc sobie pogody ducha!

Oto tematy jakie zaplanowaliśmy na ten rok:

Luty	Sumienie grupy - zbiorowa mądrość
Marzec	Konferencja Regionu: Anonimowi, ale nie niewidoczni
Kwiecień	Spotkanie służb głosem jedności
Maj	Sponsorowanie w służbie
Czerwiec	Bądźmy wdzięczni przyjaciołom AA
Lipiec	Sposoby na trzeźwe wakacje
Sierpień	Samozadowolenie. Jestem trzeźwy i co dalej?
Wrzesień	Nasza literatura pomocą w trzeźwości?
Październik	Służba jako wdzięczność w działaniu
Listopad	Niesiemy posłanie AA, nie swoje „własne”!
Grudzień	Swoje doświadczenia przekazujemy dalej
Styczeń 2011	Jacy jesteśmy obecnie? Kim byliśmy, co się z nami stało...



Są to oczywiście propozycje tematów wiodących.. Pokornie zachęcamy wszystkich nie tylko do czytania biuletynu, ale również do pisania, szczególnie przyjaciół, którzy od wielu lat uczestniczą bądź uczestniczyli w życiu Regionu, bądź w służbie krajowej, światowej...

Od Ostrołęki po Grójec, od Skierniewic po Siedlce, poprzez wszystkie dzielnice Warszawy - bądźmy razem. Pamiętajając, że AA nie ma początku ani końca. Redakcja

Spis treści:

- Str. 1 Tematy na kolejny rok
 Str. 3 Gdybym był bogatszy
 Str. 3 Po co mi potrzebna służba
 Str. 5 Alkoholizmu zaklinanie
 Str. 8 Pragnienie zaprzestania picia
 Str. 11 Sponsorowanie w służbie - warsztat
 Str. 14 Punkt Informacyjno Kontaktowy
 Str. 15 Która to Tereska?
 Str. 15 Dziękuję Wam za wszystko
 Str. 16 Literatura AA w pracy ze sponsorem
 Str. 18 Ciąg dalszy rozmowy z weteranem
 Str. 20 Jest nadzieja

**WARSZTATY**

Zespół Organizacyjny Regionu Warszawa ma zaszczyt gorąco zaprosić wszystkich członków naszej Wspólnoty na cykl warsztatów dotyczących 12 Tradycji, godz. 15.00 w siedzibie P.I.K. na ulicy Brazylijskiej 10.

Pierwszy z nich dotyczący Tradycji **I - III odbędzie się 20.02.2010 r.**

o czym już na początku roku informujemy. Terminy następnych to:

Tradycja IV – VI termin 19.06.2010 r. Tradycja VII – IX termin 21.08.2010 r.

Tradycja X – XII termin 18.12.2010 r. Serdecznie zaprasza Z. Organizacyjny.

Zespół zadaniowy ds. organizacji „Złotu Radości - Święta Zdroju z okazji XL - lecia AA w Polsce” zaprasza na spotkanie organizacyjne **11 stycznia 2010** roku o godz. 17:00 w PIK. Celem spotkania jest stworzenie bazy osób chętnych do organizacji zlotu oraz wystosowanie w formie pisemnej oficjalnego wniosku do Służb Krajowych o zatwierdzenie kandydatury AA z Regionu Warszawa jako organizatora Zlotu Radości w 2014 roku.

Zajrzyjcie na www.mityng.net - jest galeria rysunków MITYNGU

Dyżury telefoniczne w PIK tel. 022/ 616 - 05 - 68

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

**SAWA**

05.01 - Wiśniewo - Tarchomin
 12.01 - Intergrupa Mazowiecka
 19.01 - Przyszań - Ostrobramska
 26.01 - Poranek - Kontakt

WSCHÓD

04.01 - Nobel
 11.01 - Orlik
 18.01 - Antidotum
 25.01 - Cegiełka

Pozostałe grupy pełnią dyżury - wykaz Intergrup na str 24 - jednak nie zawsze mogą przekazać informację na czas.

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

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

Kiedy zacząłem się zastanawiać nad swoim życiem i swoim alkoholizmem, chciałem powrócić do ludzi trzeźwiejących w grupie AA. Picie już mnie zmęczyło. Ale znów znalazłem pracę i szybko zapomniałem o Anonimowych Alkoholikach. Pracowałem po 12, 13 godzin. Taki miałem przymus na swoje nie picie. Praca, dom, pieniądze. Oczywiście jak miałem wolny dzień, to piłem i tak mi się życie dzień po dniu toczyło. W międzyczasie zrobiłem uprawienia obsługi żurawi widłowych, zacząłem coś myśleć o własnej działalności gospodarczej. Zwłaszcza, że moja dziewczyna była w ciąży. Urodziła mi się córeczka co ja oczywiście oblewałem przez trzy dni. Potem wydarzenia pobiegły bardzo szybko. Nie wyszła mi samodzielna działalność. Dziecko trafiło do szpitala, a ja poszedłem pić. Właściciel wymówił mi mieszkanie. Wziąłem pieniądze i piłem kasacyjnie. Chciałem się zachlać i zagłodzić na śmierć. Nie zależało mi na życiu, za które obwiniałem cały świat.

Za namową dziewczyny trafiłem w styczniu 2008 na detoks. 4 miesiące nie piłem, ale moje myśli i postępowanie było takie samo jak piłem. Przyjmowałem leki na depresję, mieszkałem w ośrodku dla bezdomnych i dalej siebie biczowałem myślami. Nie brałem pod uwagę swojego alkoholizmu. Znowu zacząłem pić. Chciałem kolejny raz skończyć ze sobą, aż trafiłem na detoks. I wtedy coś mnie tknęło, żeby jeszcze raz spróbować terapii, ostatni raz. I tak zostałem tylko z tą myślą bo piłem dalej. Kupiłem namiot, rozbiłem go w lesie i nic nie jadłem. Potem nawet odmówiłem sobie wody, tylko piłem i rozmyślałem o swoim straconym życiu, jaki ja jestem biedny żuczek, jaki świat jest niesprawiedliwy. Po tygodniowym ciągu coś do mnie dotarło, nie wiem co, ale pomogło, To chyba była moja Siła Wyższa.

Obecnie jestem na terapii i widzę w niej sens. Wiem, że nie miałem żadnej depresji, to tylko były moje chore złe myśli, które kazały mi pić alkohol. W końcu wiem do czego są mi potrzebne mityngi AA. Czemu dla mnie ważny jest drugi alkoholik i szczerą rozmowa. Na mityngach mówimy o sobie, o swoim życiu. W końcu wiem, co to jest słowo trzeźwość. Teraz jak patrzę na swój piciorys ogarnia mnie żal i smutek. Teraz już wiem, co mi mówił mój terapeuta, też alkoholik z pierwszej terapii. Każdy alkoholik, żeby przestał pić, musi dotknąć dna. Ja już swojego dna sięgnąłem. Teraz muszę się podnieść choć wiem, że przede mną długa droga. Warto być trzeźwym. Jest takie przysłowie, które mówi, że nie

ma tego złego co by na dobre nie wyszło. Dobre jest tylko to, że mam dopiero 26 lat. Rozpocząłem drogę życiową ale tym razem w innym kierunku. Trzeźwość zaczyna mi się coraz bardziej podobać. Grupa AA, w której uczestniczę obdarowała mnie zaufaniem powierzając służbę mandatariusza.

Nie chcę stracić tego zaufania.

S.



O mityngach AA w ogóle nie chciałem słyszeć. Nie rozumiałem tego. Dla mnie byli to dziwni starsi o de mnie ludzie, którzy mówili o głupotach, które mnie nie interesowały. Coś jakby sekta, tylko w innym opakowaniu.

Zacząłem pić chodząc do klubu, w którym spotykałem się ze znajomymi. Początkowo piłem colę i dobrze się bawiłem, potem trafiło się piwo. Wracałem do domu myśląc, że chyba ja nie mam problemu i że tylko na terapii zrobili mi kisiel z mózgu. Później piłem 3 piwa i wracałem do domu sam nie wiedząc, kiedy traciłem kontrolę. Po dwóch tygodniach piłem wódkę, piwo, wino. A zapomniałem dodać, że będąc na



terapii dostałem szansę, żeby poprawić oceny i skończyć szkołę. Oczywiście to zrobiłem i choć z trudem ale skończyłem szkołę. Miałem zawód. Wracając do tematu, wróciłem do picia ciągami i kradzieży. Alkohol znowu był na pierwszym miejscu. Pamiętam, że kiedy zabrakło mi pieniędzy na dalsze picie, napałem człowieka, żeby zdobyć pieniądze na picie. Za 30 złoty zostałem skazany przez Sąd na trzy lata pozbawienia wolności. Świat mi się zawalił.

Czułem bezradność, bezsilność, bunt, ale również dyskomfort, gniew, lęk, smutek, żal, złość, wrogość, zawiść, tęsknotę. Wtedy jeszcze do mnie nie docierało, że to przez moje picie. Widziałem siebie pokrzywdzonego przez Sąd. Wszyscy byli winni, tylko nie ja.

W Zakładzie Karnym odbyłem jeszcze jedną terapię alkoholową. Buntowałem się strasznie, po co mi terapia, ale w końcu ją ukończyłem i wyszedłem z więzienia. Tam rozumiałem, że mityngi AA nie są wcale złe, że jest w nich coś dobrego. Niestety dosyć szybko zapomniałem o swoim trzeźwieniu i postanowieniach. Chore myślenie wzięło górę i znowu powróciłem do picia. Piłem codziennie mniej lub więcej, ale były też przerwy jedno, dwudniowe. Dostałem propozycję pracy w Warszawie. Postanowiłem, że sprzedam mieszkanie po rodzicach i wyprowadziłem się. Zrobiłem prawo jazdy na samochody ciężarowe, chciałem założyć firmę itd., itp. Tylko zapomniałem w tym planie uwzględnić swojego alkoholizmu.

W konsekwencji przeprowadzki do Warszawy przepiłem pieniądze za mieszkanie. Plany legły w gruzach. Moje życie dalej potoczyło się dawnym trybem. Picie alkoholu, częste zmiany pracy, picie ciągami. Jak miałem 24 lata zaszyłem sobie esperal. Nie piłem 7 miesięcy. Jednak na Nowy Rok wypięłem kieliszek szampana i kiedy zobaczyłem, że nic mi nie jest sięgnąłem po wódkę. Wypięłem butelkę a potem już piłem od nowa. Trafił mi się wyjazd do Francji do pracy na budowie. Po miesiącu zostałem zwolniony za picie i robienie awantur po alkoholu.

Gdybym był bogatszy...

A tak się może stać, bo w AA wszystko jest możliwe. Tylko trzeba chcieć a potrzeba otworzy nam drzwi do radosnego trzeźwienia i wielu zmian na lepsze. Witajmy więc ten Nowy 2010 Rok w nastroju nadziei i miłości. Są wśród nas już tacy, którzy doświadczyli tych zmian i chcą się podzielić swoim własnym doświadczeniem, siła i nadzieją.

Pierwsze święta Bożego Narodzenia przeżywałem w ZK Włocławek. Nie były one już tragiczne, ale do radosnych nie należały. Następne były już radosne wśród przyjaciół w AA. Mimo obczyzny nie czułem się obcym. Miałem już poczucie bezpieczeństwa a Nowy rok spędzaliśmy na balu sylwestrowym w Gorzycach na wspaniałej Sali w parafii. Nie umiałem się jeszcze bawić na trzeźwo, miałem wiele kompleksów i zahamowań wewnętrznych, brak poczucia pewności. Następne dwa bale ułatwiły mi odnalezienie się w społeczeństwie. Bawiłem się świetnie i czułem się bezpiecznie w nowej rzeczywistości. Trzeźwienie stało się radosne mimo wielu nieporozumień. Liczyło się to co było najważniejsze! Nie chciało mi się pić.

Zapraszam wszystkich do korzystania z uczestnictwa w życiu bez alkoholu. Jest radosne i ciągle się coś zmienia. W AA odnalazłem bezpieczną drogę do trzeźwości i każdemu życzę wytrwałości i zaprzestania walczenia z wszystkim i wszystkimi a odnalezienie szczęście wewnętrzne.

W tym Nowym 2010 Roku będzie jeszcze lepiej.

Andrzej

„AA to coś więcej niż tylko zbiór zasad – to wspólnota alkoholików w działaniu.”
(„Jak to widzi Bill”)

Po co mi potrzebna służba?

Przestałam pić. Na mityngach dowiaduję się, co mam robić, by nie wrócić do picia. Dowiaduję się również od innych, co się ze mną stanie, gdy przestanę utrzymywać abstynencję. To na mityngach poznaję Program poprzez wymianę doświadczeń w jego realizowaniu. Tam czuję się bezpiecznie, gdy zachowywane są zasady AA. Mogłabym powiedzieć: robię dla siebie wszystko, by być trzeźwą. Ale służba? Po co mi potrzebna służba? Przecież nie piję. Żyję. Jednak moje życie to nie tylko AA, chociaż to właśnie dzięki Wspólnocie do niego wróciłam. AA nie może zabierać mnie mojej rodzinie, przyjaciółom tak jak kiedyś zabierał alkohol. Nie może i nie powinno zastępować mi świata. Przecież tak niedawno wróciłam do tego świata z pijanych zakątków mojej nieświadomości.

A na służbę potrzeba czasu. Włożyć odrobinę wysiłku. Poznać jej zasady, realizować. *Po co mi więc ta służba?* Pisałam o bezpieczeństwie i zachowywanych zasadach. Czyż nie o to dbają służebni mojej grupy? Poświęcają swój czas, by zapoznać się z Tradycjami, zasadami służby. Realizują 3 Legat. Dzięki temu ja mam gdzie

„Z chwilą gdy wprowadzi on do swego organizmu alkohol coś się dzieje, zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym.”

przyjść na mityng i dzięki nim odważyłam się myć szklanki a potem podejmować kolejne służby. To służba w Intergrupie, w Regionie, pokazała mi wielkość AA i troskę o jedność Wspólnoty. Tu okazało się, że jestem jednym z ziarenek piasku, jednym małym trybikiem z wielu. W służbie nauczyłam się, że nie mogę dalej funkcjonować w chaosie, tak jak robiłam to do tej pory. Są jakieś zasady, które przekazują mi inni i ja powinnam je przestrzegać, by czuć się bezpiecznie i by inni czuli się bezpiecznie przy mnie. Moja sponsorka pokazuje mi drogę przez 12 Kroków, ale również przy okazji omawianiu Kroków, mamy okazję wiele razy rozmawiać o sposobie pełnienia służb. To dzięki niej i jej wsparciu nauczyłam się odpowiedzialności za to, czego się podejmuję. Korzystam z jej doświadczenia. Moje własne pomysły często prowadziły mnie krętą drogą, powodując strach, niepewność, chaos. Wiele swoich zamierzeń w przeszłości nie dokończyłam. Porzucałam swoje marzenia. A odpowiedzialność w służbie i podpowiedzi sponsorski uczą mnie wytrwałości w dochodzeniu do celu.

Wiele razy pisałam i mówiłam o tym jak alkohol stawiał mnie na marginesie życia. Marginesie świata. A skoro nie chcę być w tym samym miejscu, podejmuję właśnie służbę. To służba uczy mnie działania w zespole i pozwala pozbywać się egoizmu i egocentryzmu. To ona pozwoliła mi poczuć swoją przynależność najpierw do Wspólnoty AA a zaraz potem (może przede wszystkim) poczułam, że jestem człowiekiem – przynależę do całej wspólnoty ludzkiej. Wciąż mogę w niej być i nie odgradzać się alkoholem.

To dzięki służbie drugiemu alkoholikowi czuję się potrzebna. To dzięki służbie uczę się akceptacji i zrozumienia. Nauczyłam się życzliwości, która spotęgowana wraca do mnie. Nie szkoda już mi żadnej chwili poświęconej służbie, nie żal mi wysiłku. Okazuje się, że zawsze mogę wybrać taki zakres działania w AA, który pozwoli mi nie tylko na pracę nad sobą ale też być użyteczną dla mojej rodziny, znajomych. To dzięki służbie w AA nauczyłam się podejmowania nowych wyzwań, które przynoszą mi niezmierną radość i satysfakcję. Nie jestem już pijanym trutniem społeczeństwa. Mogę siebie dawać innym a w zamian dostaję uśmiech, wdzięczność i również pomoc, o którą tak niedawno było mi trudno poprosić a jeszcze trudniej ją przyjmować.

Przychodząc do AA, chciałam tylko zachować życie i nie pić. Okazało się, że mogę również to życie upiększyć radością z przebywania z ludźmi i własnym rozwojem. Okazało się, że dostałam o wiele więcej. Wystarczyło przestać zastanawiać się „po co



„Odkryłeś właśnie źródło siły potężniejszej niż ty sam i w oparciu o nią osiągnięcie tego, co nam się udało jest tylko kwestią chęci, cierpliwości i wytrwałości.”

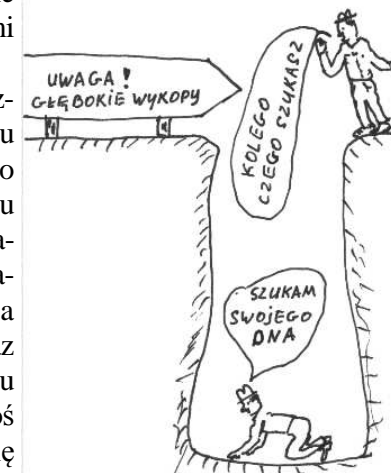
przed moimi urodzinami przestał brać i jak to lekarze stwierdzili, miał zespół odstawienny. Serce nie wytrzymało kolejnej dawki alkoholu. Piliśmy wtedy z bratem i dwoma znajomymi kolegami. Ja sam wtedy wypilem ok 1 litra wódki. Urwał mi się film pamiętam, tak że dopiero rano znalazłem brata martwego. Po tym zdarzeniu zamknąłem się w sobie, zacząłem na wszystko bardziej agresywnie reagować. Obwinałem wszystko i wszystkich, ale nie widziałem w tym swojego picia.

Codziennie czułem osamotnienie, tęsknotę, trwogę i żal. W sercu nosiłem zawiść, rozpacz. Obwinałem się zadając sobie pytanie, czemu to nie ja umarłem? Pojawiły mi się myśli samobójcze.

Siostra zawiozła mnie na oddział psychiatryczny, gdzie stwierdzono depresję. W szpitalu przeżywałem straszne głody alkoholowe. Po dwóch miesiącach opuściłem szpital od razu kierując się do sklepu z gorzałą. Choć wiedziałem, że nie mogę pić jednak kupiłem dwie nalewki po 0,75 litra. Jedną wypilem od razu a kiedy w domu wypilem drugą, to pierwszy raz chciałem popełnić samobójstwo. W szpitalu zbierałem w tym celu leki. Jednak znowu coś czuwało nade mną. Zjadłem leki, ale nic mi się nie stało. Pamiętam tylko, że było mi ciężko oddychać. Rano obudziłem się na ciężkim kacu z poczuciem winy i wstydem w rozchwianym stanie emocjonalnym. Chciało mi się wymiotować. A potem nadal codziennie piłem. Nie skończyłem zawodówki.

Siostra zaproponowała mi, żebym poszedł na terapię, bo mam poważne problemy z alkoholem. Moja chora duma nie pozwoliła tego przyjąć, mimo, że siostrze powiedziałem, że się zastanowię. Powiedziałem sobie, że jeśli wytrzymam tydzień bez picia, to znaczy, że nie mam żadnego problemu. Po dwóch dniach napiłem się tak, że ledwo przyszedłem do domu o własnych siłach. Nie pamiętam, ile wtedy wypilem. Po dwóch dniach zadzwoniłem do siostry zgadzając się na terapię.

Czułem zobojętnienie, myślałem sobie niech się dzieje co chce, już gorzej być nie może. Trafiłem najpierw na detoks potem na terapię na 6 tygodni. Na terapii przyznałem się że jestem alkoholikiem i tak w wieku 18 lat zostałem świadomym alkoholikiem w zaawansowanym stanie chronicznym. Ale wtedy tego jeszcze nie rozumiałem na czym polega trzeźwienie. Nie piłem prawie 6 miesięcy i miałem swój sposób na trzeźwienie.



Jest nadzieja

Dzisiaj mam 26 lat. Jestem alkoholikiem. Pierwszy raz piłem alkohol w wieku 12 lat. Ze znajomymi ze szkoły podstawowej postanowiliśmy się napić. Kupiliśmy sobie po dwie butelki piwa i poszliśmy na łąkę, za pobliskie działki. Wypiłem półtora butelki piwa i w tamtym momencie spodobał mi się ten stan. Czułem uznanie, spełnienie, ożywienie, poczucie mocy. Już po pierwszym picu alkohol przypadł mi do gustu. Kiedy przyszedłem do domu jeszcze pijany, nie miałem za to żadnych konsekwencji. Mój ojciec pił a matka nie żyła od dwóch lat. Początkowo piłem raz na dwa tygodnie, potem częściej, ale już w szóstej klasie piłem wino, wódkę, piwo. Piłem raz na tydzień a nawet dwa razy w tygodniu. Kiedy miałem 15 lat zmarł mój ojciec i siostra przejęła opiekę prawną. Mieszkała 5 kilometrów dalej, miała już własną rodzinę, a ja ze starszym bratem mieszkałem w domu rodzinnym. Poczulem wolność. Robiłem, co mi się żywnie podobało, nikogo nie słuchałem. Tylko ja miałem rację. Zaczęłem kraść, robić napady na ludzi. Alkohol stał się chlebem powszechnym. Piłem, jak nie codziennie to co drugi dzień. Zdarzały się też ciągi picia po nawet miesięczne.

Zaczęły się problemy z tolerancją na alkohol, pierwsze konflikty z prawem, z rodziną. Nie wiem jakim cudem skończyłem podstawówkę nie powtarzając żadnej klasy. Ale się udało. Z zawodówki wyrzucono mnie. Najpierw za nieobecności a potem, kiedy dostałem się na kierunek stolarski też ponownie zostałem usunięty za nieobecności dyrektor nie chciał mnie przyjąć do szkoły. Pojechałem do ciotki do innego miasta i tam dostałem się do szkoły na kierunek kucharza. Już siostra wielokrotnie mówiła mi, że jak się nie uspokoję, to pójdę do zakładu wychowawczego. Ale ja sobie nic z tego nie robiłem. Szybko znalazłem kompanów do picia i kradzieży. Po wypiciu około 0,5 litra wódki wpadliśmy z kumplem na pomysł, żeby okraść szkołę. Niestety, wszystko się wydało. Miałem sprawę w sądzie i wyrok w zawieszeniu. Oczywiście musiałem wrócić do domu rodzinnego, a tam byli na mnie źli za zachowanie.

Czułem wtedy poczucie odrzucenia, zakłopotanie, złość, rozdarcie, wstyd, osamotnienie, wrogość, poczucie winy.

Zostałem bez szkoły, ale jak to jest takie przysłowie, które mówi, że głupi ma szczęście. Moja siostra była nauczycielką w szkole obok zawodówki i jakoś mi załatwiła, że dyrektor mnie znowu przyjął. To była moja ostatnia szansa. Uczyłem się zawodu technologa robót wykończeniowych. Uspokoilem się trochę bo chciałem tą szkołę skończyć, jednak nadal piłem. Próbowalem też ograniczyć się do picia raz w tygodniu w weekendy. Przez cały tydzień myślałem aby wytrzymać do piątku, aby w piątek, sobotę, i niedzielę pić do nieprzytomności. Czasem piłem w tygodniu, ale tak, aby w miarę funkcjonować. W wieku 17 lat, w dniu moich urodzin zmarł brat. Miał wtedy 26 lat, był narkomanem. Dwa tygodnie

mi ta służba?”, lecz ją podjąć i działać. Na koniec tego roku, chcę Wam wszystkim podziękować za wsparcie, jakie dostaję. Za cierpliwość, za miłość mi okazywaną, za dobre słowo. W nadchodzącym – życzę wszystkim i sobie radości z trzeźwego życia. Życzę takiej radości, która zaraża i ubogaca tych, z którymi przebywamy.

Pozdrawiam noworocznie i do zobaczenia na szlaku – Gosiali.

Alkoholizmu zaklinanie

Dzięki znakomitej organizacji przyjaciela z... Wielkopolski, w ciągu dwóch dni miałem okazję wystąpić jako spiker na jedynej chyba w Polsce grupie, której wszystkie spotkania zawierają jakąś „spikerkę”, w wieczorze autorskim, w nagraniu audycji radiowej oraz w kilku innych, równie ważnych spotkaniach i rozmowach. Na temat swojego życia, picia, alkoholu, alkoholizmu, leczenia odwykowego, programu zdrowienia Wspólnoty AA i tego, jak go rozumiem i stosuję, nagadałem się więcej niż normalnie przez pół roku. Prawdopodobnie tylko dzięki temu rzuciło mi się w uszy coś szczególnego – wszystkie pytania, jakie zadawali mi alkoholicy (i nie tylko!), a było ich naprawdę wiele, dotyczyły w zasadzie tylko trzech zagadnień: mityngów AA, sponsorowania oraz, w niewielkim stopniu, anonimowości. Skłoniło mnie to do pewnych przemyśleń. A oto garść wniosków, jakie z nich wyciągnąłem.

W Polsce sponsorowanie we Wspólnocie AA właściwie nie istnieje. Wyjątków jest tyle, co kot napłakał, więc jedynie potwierdzają one regułę. I tak jest w zasadzie od samego początku, to jest od chwili, gdy psychologowie, lekarze i terapeuci założyli w naszym kraju Wspólnotę AA. Czemu przywieźli tu i przeszczepili na nasz grunt ideę mityngów, pomijając kwestię sponsorowania? Nie wiem. Dziś można już tylko zgadywać. Może nie wydawała się im potrzebna, może o niej nie wiedzieli, lub jej nie rozumieli, może nie chcieli niewolniczo naśladować „zgnitego zachodu” (warto pamiętać w jakich czasach się to działo), może wreszcie rolę sponsorów automatycznie i w sposób naturalny przydzielili sobie zakładając, że w naszych warunkach sami powinni ją pełnić. W każdym razie sponsorowanie u nas leży i ten stan rzeczy przez ostatnie trzydzieści pięć lat zmienił się w stopniu minimalnym. Jednak za to, że dzieje się tak nadal, stale i wciąż, odpowiadamy już my sami, nikt inny. Oni w najlepszej wierze zrobili, co mogli i chwala im za to.

Czasem odnoszę wrażenie, że w chwili obecnej Wspólnota AA w Polsce traktowana jest i rozumiana, jak umiarkowanie ważny dodatek do psychoterapii odwykowej. Alkoholik może się ewentualnie mityngami Wspólnoty AA zainteresować w jakiejś wolnej chwili, ale właściwie to wcale nie musi.

W początkowym okresie zdrowienia alkoholika, nowego członka Wspólnoty AA, zasada anonimowości interesuje tylko o tyle, o ile pomaga mu ukrywać to, że jest... alkoholikiem. Jakby całe jego otoczenie nie zdawało sobie z tego sprawy od dawna, wcześniej i lepiej od niego. Co gorsze, tak szczątkowo czy wręcz egoistycznie rozu-

„Alkoholik tłumacząc swoje pijaństwo posługuje się „filozofią” człowieka, który cierpiąc na ból głowy bije się po niej młotkiem, aby zagłuszyć ból.”

miana idea anonimowości wydaje się całkowicie wystarczać bardzo wielu uzależnionym na całą resztę ich życia, poświęconą zresztą często bliżej nieokreślonymu „trzeźwieniu”.

Program zdrowienia proponowany przez Wspólnotę AA, mimo że czytany na każdym pewnie mityngu w kraju, w praktyce jest prawie nieznanym, a jeszcze rzadziej realizowanym.

W tej sytuacji powiedziałbym, że może nawet 95% wysiłku, sił, środków, czasu, zainteresowania, zaangażowania, skierowana jest tylko i wyłącznie na udział w mityngach. W Polsce Program zdrowienia Wspólnoty AA, Kroki, Tradycje, Koncepcje, praca ze sponsorem, służby, wszystko to razem wydaje się mieć mniejszą wagę niż chodzenie na mityngi. Dzięki propozycji Wspólnoty AA mogę wytrzeźwieć. Właśnie tak, wytrzeźwieć! Nie wyleczyć się z choroby alkoholowej, bo Anonimowi Alkoholicy nie dysponują żadnym programem medycznym i nie zajmują się leczeniem alkoholizmu, który notabene uważam za chorobę trwałą. Wytrzeźwieć. W procesie zdrowienia (emocjonalnego, duchowego, psychicznego, umysłowego) mogę wybrać drogę trudną, lub drogę łatwą. Doktor Bob twierdził, że droga trudna polega na samym tylko chodzeniu na mityngi*.

Ja wybrałem tę łatwiejszą drogę i postanowiłem skorzystać z pełnej propozycji Wspólnoty, która opiera się na trzech elementach. Trzech, a nie jednym! Na jednej nodze, jak wiadomo, nie jest łatwo utrzymać równowagę. Te trzy elementy, o które chodzi to:

- 1) praca ze sponsorem „na Programie” i realizacja tego Programu we własnym życiu,
- 2) służba podejmowana na różnych szczeblach we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików,
- 3) mityngi, podczas których dzielę się doświadczeniami zdobytymi przy realizacji dwóch powyższych.

Niestety, tę łatwiejszą drogę wybrałem nie od razu. Przez ponad dwa lata Wspólnota AA oznaczała dla mnie właściwie tylko i wyłącznie chodzenie na mityngi i tylko to (poza terapią odwykową) dla swojego zdrowienia wtedy robiłem. Chodziłem na mityngi. Punktów 1 i 2 nie realizowałem, a więc nie mogłem się z nikim podzielić żadnymi doświadczeniami w tym zakresie. Słuchałem innych alkoholików, owszem, i



„Nie istnieją dla nas ani różnice społeczne, ani niskie uczucia rywalizacji czy zazdrości.”

M – Jak widzisz to AA w przeciągu XX lat w którym jesteś, w którym się rozwijasz, te początki i to co teraz?

F – Jestem szczęśliwy, że byłem na początku i widziałem ten rozwój. Ale widziałem też takie momenty bardzo trudne, przykre, że ja ubliżałem ludziom i inni ubliżali mnie nawzajem. Ale ciągle chcieliśmy jednego dobrego i widzę jak KRZEPNIE to AA, i powiem ci jak przedtem te służby nie bardzo wiedziały co robią to teraz coraz więcej wiedzą co mają robić.

M – To znaczy.

F – To znaczy, że zaczynają robić to co do nich należy. Już nie próbują zrobić takiego szumu koło siebie a rzetelną robotę. Tak jak patrzę dzisiaj na Radę Powierników, jak patrzę na Komisję Służby Krajowej, na to co się dzieje w Regionach. Jak to wszystko zaczyna powoli tak naprawdę krzepnąć. Tylko pilnujmy jednej rzeczy. **BĄDŹMY UCZCIWI!** Uczciwi w tym, że jeżeli coś jest nieprzydatne – nie robić tego. Bo jeżeli nie jest przydatne to wtenczas staje się śmieszne. Na Światowym Mityngu, teraz będę drugi raz tam jechał – jeżeli zagonimy się to wstaje jeden i mówi: „**BARDZO WAS PRZEPRASZAM**, jesteśmy tutaj tylko po to, żeby nieść posłanie innym alkoholikom”. Myśl tak, żeby do alkoholika to dotarło i nic więcej. Tu nie ma żadnych ambicyjek. **Mamy dotrzeć do alkoholika, który wciąż jeszcze cierpi.** A często ten alkoholik siedzi przy tobie na mityngu.

M – Dokładnie, tylko trzeba go zobaczyć, chcieć go zobaczyć.

F – Tak, chcieć go zobaczyć. I to co się dzieje. Jak w Polsce tworzyliśmy Forum. Stwierdziliśmy, że bardzo mało AA zna i rozumie sens Tradycji. I stworzyliśmy to Forum. Właśnie po to aby się można spotkać i podyskutować o Tradycjach, jak to tak naprawdę jest.

M – Potrzeba tych tradycji.

F – Tak. Spotkaliśmy się najpierw w kinie KADR. To była taka formuła, którą zacząłem prowadzić. Potrzeba dyskusowania o tym. Na mityngu nie ma miejsca na dyskusowanie. Ogłosiłem, że są takie spotkania. I potem spostrzeżliśmy, że dyskutujemy, a tu brak jednej rzeczy. Brak wiadomości o Tradycjach. Urządziliśmy więc takie spotkanie, ja 4 pierwsze, na temat tradycji.



Ciąg dalszy długiej rozmowy z archiwum MITYNGU:

M – Co z dowolnością wyboru tekstów, które czytamy np. Desiderata. Jako Zespół Literatury próbujemy korzystać z naszych tekstów.

F – Ja myślę sobie, że tutaj też jest przechył. Niedobry przechył. Każdy kraj ma wolność. My mamy się pilnować literatury AA. Mamy zapewnić by ta literatura była wydana. Ale są rzeczy, które są nam bardzo przydatne i potrzebne. Np. w Stanach czytają na zakończenie Desideratę. Dlaczego? Dlatego, że jest to bardzo piękny tekst, mądry i użyteczny. My nie możemy tej Desideraty kupić, bo nie ma nawet od kogo.

M – Co to znaczy?

F – Ona nie jest z AA w sensie takim. Bo tak jak „Ojciec nasz” nie można kupić i tutaj nie ma możliwości, żeby ktokolwiek nam nakazał lub zakazał. My mylimy pewne rzeczy. My jako AA, polskie AA, jesteśmy zobowiązani, żeby wydawać literaturę li tylko AA. Wydawać, a możemy rozpowszechniać literaturę inną. U nas jest jakby zakaz rozpowszechniania tej literatury. To jest ze szkodą dla alkoholików. Dlaczego? Dlatego, że my musimy sugerować się POTRZEBĄ. Niech alkoholik sam wybierze. My mamy tylko zapewnić literaturę AA. A jak chcesz kupować coś innego to sobie kupuj. Wielu alkoholikom bardzo by się przydał poradnik do IV kroku, medytacje. Przecież tak naprawdę medytacje „Day by day” – „Dzień po dniu” to wielu alkoholików amerykańskich się na tym wychowało, do dzisiaj to trzyma i na każdym mityngu je spotkasz. A ponieważ była duża trudność w wyborze, czy wybrać 24 godziny czy „Day by day” jako aowski i zatwierdzić i poprosić aby nam dało prawa autorskie do tego, to stworzono taki zespół, który stworzył własne medytacje czyli „Refleksje na każdy dzień”.

M – Ale one są jeszcze oficjalnie nie wydane.

F – U nas tak, ale oficjalnie jest już zatwierdzone. To była by głupota gdybyśmy odrzucali „Day by day” albo „24 godziny”. Przecież na tym żeśmy się wychowali. Nie można tak tego odrzucać. Człowieku, patrz na to co jest przydatne do trzeźwienia. Tu nie chodzi o jakieś ambicje i ambicyjki, TU CHODZI O ŻYCIE. Jeżeli „Day by day” ci naprawdę pomaga, a pomaga tysiącom alkoholików i na całym świecie na każdym mityngu to kupisz, to nie bądź mądrzejszy od papieża. Daj to alkoholikowi, jak mu nie będzie pasowało to to odrzuci. Mało tego, my możemy jako zespół literatury robić jedną rzecz, podsuwać rzeczy, które by się przydały, które by były w obiegu AA, w sprzedaży. Ty możesz kupić, możesz nie kupić. Nie bójmy się takich rzeczy. Tutaj kupisz jedną książkę a będziesz musiał dwa stoiska iść dalej bo ktoś zakazał. I tutaj mówię, my mamy obowiązek i będziemy tylko wydawać literaturę AA, a sprzedawać jako BSK możemy wszystko co zespół literatury uzna za przydatne. I to jest sens. I tak było na początku powiedziane, tylko ktoś to wypaczył i poszedł przechył na drugą stronę. Mało tego, wspaniałe i genialne jest to, że każda grupa jest samodzielna, jeżeli sobie grupa życzy to może czytać i Desideratę.

niektórzy z nich (niewielu) faktycznie mówiło o jakichś Krokach i służbach, ale z samego słuchania mnie doświadczeń i umiejętności przecież nie przybywało. Ignorowałem stare aowskie powiedzenie, które mówi, że ten Program działa, kiedy ja działałam. A może przez „działanie” rozumiałem wtedy chadzanie na mityngi? Już nie pamiętam.

Utrzymywałem abstynencję, chodziłem na mityngi AA i... zaklinałem swój alkoholizm. Nie rozumiałem i nie starałem się zrozumieć, o co w tym wszystkim tak naprawdę chodzi. Nie pracowałem, nie czytałem, nie realizowałem, nie pełniłem służb, nie... Nie robiłem bardzo wielu rzeczy, ale – zaklinałem. Uczyłem się zakłębć i zaklinałem swój alkoholizm. Jakich zakłębć? Na przykład: „trzeźwienie”, „pokora”, „pogoda ducha”, „daj czas czasowi”, „AA jest jak mafia” i wielu innych, jakie w naszym środowisku można usłyszeć.

Do czego służą zakłębcia? Dzięki nim można osiągnąć coś upragnionego, pożądane-go, szybko, bez pracy i wysiłku, właśnie... samym tylko zakłębciem. Dokładnie tak, jak w przypadku: „stoliczku nakryj się!”.

„Trzeźwienie” w moim wykonaniu polegało na niepicciu i chadzaniu na mityngi. „Pokory” miałem pełną gębę, ale próbami zrozumienia czym jest postawa pokory i wprowadzeniem jej w życie, jakoś się bliżej nie zainteresowałem. „Pogodę ducha” rozumiałem jako stan spokoju, samozadowolenia i błogości, który w pewnym momencie miał na mnie spłynąć niejako samoistnie, w efekcie chodzenia na mityngi. Wreszcie „daj czas czasowi” pozwalało mi stale i wciąż wybierać „trzeźwienie” zamiast realnej pracy i konkretnych działań podejmowanych w kierunku zdrowienia. Szamańskie zakłębcia...

Od lat powtarzam do znudzenia, przy każdej okazji i bez okazji, że Program AA nie jest programem magicznym i żadne „hokus-pokus” choćby wypowiedane tysiące razy nie zmienią jakości mojego życia, nie pomogą odnaleźć w nim sensu, nie uzupełnią ewidentnego niedoboru podstawowych umiejętności społecznych, nie naprawią relacji z innymi ludźmi.

Obserwuję od lat, jak alkoholicy tacy sami jak ja, wybierają trudniejszą drogę. Jeśli robią to świadomie, po głębokim namyśle i po trzeźwym rozważeniu wszystkich „za” i „przeciw” – nic mi do tego, mają prawo, wolno im. Natomiast serce mnie boli wtedy, kiedy widzę, jak podejmują taką decyzję nie zdając sobie sprawy, że w ogóle jest jakiś wybór. Ale co ja mogę na to poradzić? Chyba tylko mówić, mówić, mówić. Opowiadać o sobie i swoim wyborze. O zmarnowanych dwóch latach. O tym, co osiągnąłem w swoim życiu wybierając trzy elementy zdrowienia zamiast jednego. Mogę też na ten temat, ten i wiele innych, napisać kolejną książkę. Nawet tytuł już mam gotowy. To będzie: „12 KROKÓW OD DNA”.

Meszuga (28 X 2009)

* „Doktor Bob i dobrzy weterani”, strona 206.

Pragnienie zaprzestania picia!

Byłem wówczas około jednego roku trzeźwy, kiedy w Warszawie podszedł do mnie przyjaciel i zapytał czy mieszkam w małym podwarszawskim miasteczku Y. Przyznałem, że to prawda. Z kolei zapytał czy zechciałbym przyjść na mityng w naszym miasteczku?

Wcześniej ze wstydu jeździłem najdalej jak mogłem od domu. Pokonałem wstyd. Ten alkoholik wciągnął mnie potem do pierwszej służby. Wówczas przy formującym się BSK było bardzo wiele do zrobienia. Mało mieliśmy doświadczeń i niewiele wiedzieliśmy jak.

Toczyły się baaardzo intensywne dyskusje i prace nad skompletowaniem różnych wolnych tłumaczeń fragmentów literatury AA latających po Polsce. Ja nie miałem o tym nawet bladego zielonego pojęcia. Ale od razu mnie ta praca wciągnęła. A raczej wessała. Latałem po tłumaczach, korektorach, drukarniach i za wieloma innymi sprawami które wskazywał mi mój starszy kolega alkoholik. Nie zastanawiałem się wówczas nad zwrotem za paliwo, czy za poniesione koszty. Robiłem to z serca i chęci wniesienia swojego udziału. Poza tym nie piłem. Nie było wówczas zwyczajem odbierania nakładów własnych. Czułem się przy tym ważny i potrzebny. Może nawet zbyt ważny! Do tej służby wtedy nie byłem gotowy. Ale stało się.

Wówczas komputer był mało spotykanym narzędziem. Moje dzieci go miały. Podjąłem się przepisywania na komputerze ręcznych tłumaczeń. Potem obrabiali to korektorzy zawodowi, i należało ich poprawki nanieść na tekst zapisany elektronicznie. Bardzo chciałem pomóc, ale potrafiłem jedynie włączyć komputer. Nie bardzo wiedziałem, co to jest Word. Pierwsze zdanie pisałem chyba z pół godziny. Przepisanie jednej strony zajmowało mi, jednym palcem, całe popołudnie, kończyłem około 2 w nocy. Nie znałem skrótów ani rozmieszczenia klawiszy. Sam w to nie wierzę, że pisałem. Po kilku miesiącach nabrałem wprawy. Nauczyłem się fachowych nazw znaków i symboli interpunkcyjnych. Poznałem też proces produkcji w drukarni. Żeby spróbować jak może wyglądać po wydruku pierwsze polskie wydanie „Życie w Trzeźwości” zrobiłem skład na pirackim, anglojęzycznym programie „Page Maker” całkowicie bez polskich poleceń. Dla waszej uciechy powiem, że nie znam języka angielskiego ni w ząb. Bardziej chyba intuicyjnie, może nawet paranormalnie wykonałem całkiem niezły skład, czyli złamanie tekstu, tak aby wyglądał jak z drukarni. Nie macie pojęcia jaki byłem z siebie dumny. Wiele pomagał mi mój syn, wówczas 13 latek. Wspominam ten czas jak miły sen o lampie Allady-na lub ewentualnie o głównej wygranej w totolotka.

Robiłem wówczas rzeczy dla mnie nie możliwe. A przy tym nie piłem. Te umiejętności do dziś przydają mi się na co dzień. Kiedyś nawet myślałem że poligrafia to jest to, co chciałbym robić do końca życia. Miałem ochotę zająć się tą branżą.

Ewa powiedziała, że tylko kiedy było jej źle, myślała o znalezieniu sponsorki. Ktoś zwrócił jej uwagę, żeby przestała opowiadać, a zaczęła działać. Widziała, że ci co mieli sponsora, zmieniali się na lepsze. Też tak chciała. W sponsorce spodobało jej się to, jak żyje, co robi, jak się zmieniała. Dzięki pracy ze sponsorką jest dziś w tym miejscu, w którym jest. Objęła służbę. Jej życie odmieniło się.

Andrzej stwierdził, że wszystko ma swój czas i swoje miejsce. W danym momencie udało mu się znaleźć człowieka, któremu zaufał. Wybranie sponsora to ryzyko. A on powiedział sobie, że albo chce żyć i zaryzykować albo dalej kombinować po swojemu. Potrzebował człowieka, któremu mógłby powiedzieć o sobie całą prawdę.

Grażyna, w szukaniu sponsorki kierowała się tym, by mieć choć nić sympatii do takiej osoby. Zaczęła chodzić na te same mityngi co upatrzona przez nią potencjalna sponsorka i słuchać jej. Tym czego szukała, była uczciwość.

Reasumując liczne wypowiedzi uczestników warsztatu, sponsorowanie powinno opierać się na konkretnych zasadach:

- czytanie i omawianie „12 Kroków i 12 Tradycji” oraz Wielkiej Księgi, wspomagane własnym doświadczeniem
- powinno posiadać stały rytm, ściśle ustalone dni i godziny spotkań spotkania,
- to praca nad programem, a nie tylko przegadywanie swoich „ważnych” tematów
- czysty układ, umówienie się na to, że w każdej chwili można zrezygnować,
- anonimowość i zaufanie, najlepiej by nie było powszechnie wiadomo, kto komu sponsoruje, a przede wszystkim by nie wnosić z takich spotkań informacji o drugiej osobie,
- czystość Tradycji AA, przestrzeganie ich nie tylko na mityngu, spotkaniach ze sponsorem, ale i w życiu na co dzień,
- sponsorowany musi mieć jakąś służbę, a od 4 Kroku sam powinien mieć już sponsorowanego,
- mężczyzna nie powinien sponsorować kobiecie i odwrotnie (relacje damsko-męskie przeszkadzają w sponsorowaniu, można zrobić tzw. 13 krok)
- uczestnictwo w mityngach, nie rzadziej niż 2-3 razy w tygodniu,
- nie można brać odpowiedzialności za to, że komuś się nie udało i zapłł.

Warsztat uważam za bardzo pomocny. Zebranie doświadczeń wielu osób na temat sponsorowania pokazało, że sponsorowanie to praca oparta przede wszystkim na literaturze AA. Usłyszałam wiele cennych wskazówek, jak uczciwie sponsorowanie powinno wyglądać i czym należy kierować się wybierając sponsora, bądź jak postępować, samemu nim będąc. Pożegnaliśmy się modlitwą "O Pogodę ducha" .

Agnieszka - Intergrupa Wschód

Literatura AA w pracy ze sponsorem

- sprawozdanie z warsztatu zorganizowanego podczas XXXII Konferencji Służb Regionu AA Warszawa, dn. 30.09.2009.

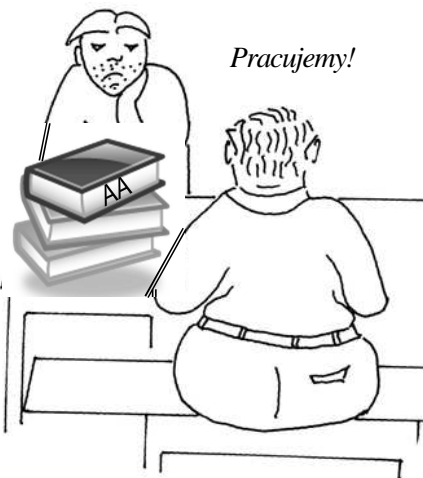
Spotkanie rozpoczęliśmy tekstem "Jestem odpowiedzialny". Wspólnie odczytaliśmy 12 tradycji. Warsztat poprowadził Maciek z Intergrupy Sawa, uczestniczyło w nim 49 osób. Pierwszy zabrał głos Maciek, mówiąc, że sponsorowanie jest według niego nierozdzielnie związane z literaturą AA. Maciek odczytał V rozdział Wielkiej Księgi „Jak to działa”. Zauważył, że literatury AA jest dużo, jest z czego czerpać. Jest także broszura AA na temat sponsorowania: „Sponsorowanie - pytania i odpowiedzi”.

Następnie Sławek podzielił się swoim doświadczeniem odnośnie relacji sponsor - sponsorowany. Przytoczył radykalne stwierdzenie „Nie masz sponsora, to nie zacząłeś trzeźwieć”. Sławek przez pierwsze 2-3 lata niepicia nie miał sponsora i był w AA „turystycznie”, nic nie robił. Było mu źle, jednak wciąż odwlekał podejmowanie decyzji, by to zmienić. Kiedy w końcu poprosił o sponsorowanie, zaczęła się dla niego prawdziwa przygoda w AA.

Sponsor stał się dla niego bardzo ważną osobą. Wskazał mu Wielką Księgę, polecił zaznaczać ważne dla niego fragmenty i dzielić się swoimi refleksjami. Sponsor zaczął go wdrażać w służby, dawać sugestie, bo zamiast opowiadać, lepiej robić, działać. Sponsorowanie także jest służbą. Oddawaniem tego, co samemu się otrzymało.

Janusz Tradycja powiedział, że „12 Kroków i 12 Tradycji” oraz Wielka Księga to sposób, przepis na życie bez gorzały. Ta literatura ma magiczną moc. Według niego sponsor to nie przyjaciel do pogaduszek. To sponsor decyduje o tym na co i kiedy jest się gotowym, a nie sam sponsorowany. Miarą trzeźwienia jest nie liczenie lat niepicia, ale to jak się dana osoba zmienia i w jakich relacjach żyje w domu.

Andrzej - w AA dużo trzeba „musieć”, by być trzeźwym. W literaturze wciąż występuje w różnych odmianach słowo „muszę”. A praca ze sponsorem nauczyła go uważnego czytania literatury AA, dyscypliny i analizy. Literatura jest dla niego niezbędna w drodze trzeźwienia. Jest to program na życie, na kłopoty, na radzenie sobie z nimi.



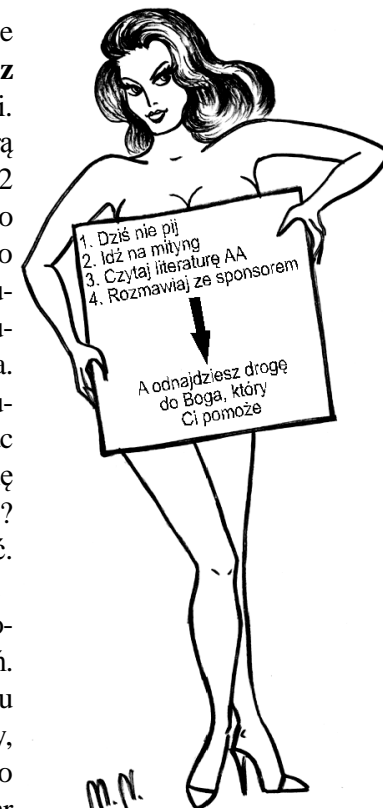
Mimo to po kilkunastu miesiącach zniechęciłem się i coraz dalej odsuwałem się od AA. Przestałem chodzić na mityngi.

Tak po trzech, może 4 latach wróciłem do picia. Odpadłem. Szkoda. Przez rok może półtora, od czasu do czasu zapijałem. Wiele zdarzyło się jeszcze złych rzeczy w skutek konsekwencji mojego picia.

W pewien piękny wrześnieowy dzień, na moje szczęście, spotkałem przypadkiem **koleżankę z AA**. Namówiła mnie jakimś cudem na mityngi. Może dlatego, że jest bardzo atrakcyjną i mądrą kobietą? Udało mi się. Jakoś załapałem. W 2002 ponownie rozpocząłem życie w trzeźwości. To moja druga próba. Zacząłem od aktywnego uczestnictwa. Bardzo chciałem być mandatarium, ale jedna z grup odrzuciła moją kandydaturę. Ciężko to przeżyłem. Moja duma ucierpiała. Bardzo wówczas potrzebowałem służby, bo czułem, że mnie przytrzyma przy AA. Spotykając starych znajomych na mityngach, wstydziłem się przyznać, kiedy pytali mnie co się ze mną działo? Do dziś nie obchodzę rocznic żeby nie zapeszyć. Coraz bardziej jednak podoba mi się ten zwyczaj. Marek zwany „walizką”, wciągnął mnie do zespołu literatury. Wyciągnął ku mnie pomocną dłoń. Dobrze że na niego trafiłem, bo dziś by mnie tu nie było. Nie wiem komu być bardziej wdzięczny, czy Markowi czy temu DRUGIEMU że mi go dał. Czasem myślę, że Walizka otrzymał dar trzeźwości, żebym ja dzięki niemu nie wrócił do picia. HAHAHAAAAHA Dobre? Ma się to ego?

W grupie AA odbyłem służbę skarbnika, mandatariusza, trochę myłem szklanki na mityngu, po trzech latach dostałem fuchę przy redagowaniu naszego MITYNGU. Przysięgam, że o większości tych służb nie miałem bladziusieńkiego pojęcia. Podejmowałem się nowych zadań.

Nie potrafiłem notować - więc kupiłem sobie dyktafon i w domu odsłuchiwałem jeszcze kilkanaście razy przebieg warsztatów w PIK, żeby wynotować do MITYNGU to, co najważniejsze. Nauczyłem się słuchać i notować! Nie miałem czasu myśleć o picu. Zaangażowałem się w warsztaty w PIK-u, przyniosły one wiele cennych doświadczeń, nie tylko mnie, jak mi się wydaje. Regularnie spotykałem się ze



10 „Mieliśmy tylko możliwości: postępować tak dalek aż do tragicznego końca, zagłuszając świadomość naszego beznadziejnego położenia lub przyjąć pomoc natury duchowej.”

sponsorem. Omawialiśmy zdania, które sam podkreśliłem w książce „Anonimowi Alkoholicy”. Cała jest pokreślona. Zwłaszcza te zdania, które mnie dotyczyły. Pomógł mi zrozumieć istotę programu AA oraz „odróżnić jedno od drugiego”.

Wstydziłem się swojego głosu i nie rozumiałem sensu czytanego tekstu. Żeby to zmienić czytałem nasze aowskie książki na głos, gdy nikogo w domu nie było. Początkowo dukałem. Pokazywałem sobie ołówkiem co czytam. Nieraz nagrywałem się na taśmę żeby się osłuchać. Zacząłem akceptować swój głos. Pomagało. Poprawiała mi się dykcja i nie denerwuję się przy czytaniu publicznie. Kilka razy dałem mityng spikerski przed większą publicznością. W tym dwa razy przy obcych (spoza AA), na mityngu informacyjnym. Pierwszy raz bardzo się plątałem. Ale przełamałem strach. Zaczynam panować nad nim. Byłem na kilku mityngach w ZK, też się bałem. Zawsze pudła się bałem. Strach popychał mnie do picia. Powodów do obaw jest coraz mniej.

Najczęściej przy obejmowaniu służb roznosiły mnie ambicje osobiste, i poczucie bycia lepszym. Znacze to z książki „...a w głębi duszy czuliśmy, że górujemy nad szarą masą”- ja też tak miałem.

Wówczas nie rozpoznawałem pychy. Dziś to widzę, kiedy spoglądam wstecz, lub widzę nowych w służbach. Tak! Przypominają mi mnie samego. Mam dla nich więcej tolerancji. Prawie każdy musi przez to przejść.

Tak naprawdę motywacja nie ma znaczenia. „**Po owocach go poznać**”

Służba wypłukuje zbędną „szlakę”. Wyluskała to, co we mnie najcenniejsze. Teraz podjąłem się kolejnej i też się jej boję. Bo co?

Przecież służba wzmacnia, a gorzała zabija! Nie odwrotnie!

Jeszcze nie słyszałem o alkoholiku, który z powodu służby w AA wyłądownął na detoxie!

Rozpocząłem 8 rok mojej trzeźwości i aby przełamać swój lęk przed rocznicami postanowiłem o tym napisać. Może za rok zaproszę Was na tort.

A może po prostu zgłoszę się na jakąś spikerkę zamiast wysłuchiwać „kadzenia” przez 2 godziny, opowiem co robiłem żeby nie wrócić do picia. Może komuś dam odwagi?

Nie umiem przyjmować pochwał. Wydają mi się takie próżne!

Po za tym, czy to coś nadzwyczajnego, że dziś nie piję? Przecież to norma, tak powinno zawsze być!

Taki powinienem zawsze być. Wydaje mi się, że ledwo doszedłem do linii ZERO. Cóż w tym niezwykłego że facet około 50-ki nie pije? Ojciec, mąż, kolega?

Co dalej – zobaczymy! Póki żyjemy wszystko jest możliwe!

lechu02

„Choć normalni pod innymi względami, gdy w grę wchodził alkohol zachowywaliśmy się jak chorzy umysłowo.”

Która to Tereska?

Przyjaciele, kilka razy dzieliłam się z Wami moimi doświadczeniami w pełnieniu służby skarbnika – na grupie, intergrupie, Regionie. Tym razem parę słów o służbie skarbnika intergrupy.

Kiedy Jackowi skończyła się służba skarbnika, nie było chętnych. Nic nowego. Ja też ani nie byłam chętna, ani nie miałam ochoty, ani odwagi. Bo to zbyt odpowiedzialne – tak sobie tłumaczyłam. A na intergrupie byłam jako mandatariusz no i ktoś mnie zaproponował. Ktoś powiedział, że Tereska się zgodziła i usłyszałam brawa. Nawet nie wiedziałam, która to Tereska, bo zapomniałam jak mam na imię. Śmiechu było co niemiara!!!

Więc podjęłam się tej służby. Czułam się odpowiedzialna za nasze finanse. Chodziłam na warsztaty, zapoznałam się z broszurkami, słuchałam poprzedników. Zrozumiałam po co są wpłacane pieniądze z grup i na co są przeznaczane. Posłanie do Zakładów Karnych, na detoks, a następnie do Regionu, bo przecież trzeba utrzymać Punkt Informacyjno Kontaktowy. Niesiemy przecież posłanie przy telefonie i na dyżurach internetowych. No i Biuro Służby Krajowej – biuro drukuje książki AA, ulotki i też działa przy telefonie w godzinach 8-16.

Dzięki tej służbie nauczyłam się uczciwości i wiary, że dzięki służbie AA nauczę się rozwijać duchowo, być potrzebna drugiemu alkoholikowi. A przy okazji nauczyłam się zarządzać swoimi skromnymi zasobami. Dzięki służbom, których już teraz podejmuję się chętnie, mam wielu przyjaciół, na których się nie zawiodłam. Warto podejmować służby, zawsze z pogodą ducha. Nawet w takich trochę śmiesznych okolicznościach.

Rudzielec



Dziękuję Wam za wszystko

Drodzy Przyjaciele, kończy się rok 2009 a wraz z nim kończy się mój pobyt w ZK na Mokotowie. Czas, który tu spędziłem lub też jak kto woli - karę, którą tu odsiedziałem, uważam za „kolejną szansę na Życie”, którą dostałem od tego, który przez cały czas nade mną czuwa, czyli od Boga, choć nie do końca Go pojmuję. 10 grudnia kończę wyrok 6 lat i 7 miesięcy z czego 2 lata i 11 miesięcy należy do Wspólnoty AA.

Tak, to jedyna jak do tej pory rozsądna i świadoma decyzja, którą podjąłem w moim życiu. Dzień 3 stycznia 2007 roku to dzień, który będę pamiętał do końca swojego życia. W tym właśnie dniu Wspólnota AA przyjęła mnie w swoje szeregi, szeregi ludzi, których celem jest wszakże trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu. 2 lata i 11 miesięcy jestem Trzeźwy, dzięki temu moje życie stało się wartościowe i godne a to wszystko dzięki Wam, no i sobie. Korzystając z okazji, że zbliżają się Święta Bożego Narodzenia, a to dobra okazja do życzeń, pragnę Serdecznie i Gorąco podziękować wszystkim, którzy pomogli mi trzeźwość osiągnąć. Wdzięczny jestem całemu gronu moich przyjaciół oraz wielu, wielu innym, których nie wymieniłem.

Życzę Pogody Ducha, Tomaszek AA,

- Dzielę się doświadczeniem, przekazując ustnie. Ale wiem, że powinienem to przenieść na papier.

Na zakończenie:

- Adam – mimo alkoholizmu w czepku urodzony. Poprzez służbę zdrowiej. Dzisiejsze warsztaty są formą sponsorowania i to ja w działaniu.
- Przy sprawozdaniu chciałbym podziękować wszystkim uczestnikom warsztatów. Dzięki nim widzę, że temat „Sponsorowanie w służbie” był tematem potrzebnym.
- Moje służby a trzeźwienie – każda służba jest okazją do uczenia się, zawierania bliższych znajomości i trzeźwienia.

Z wdzięcznością za udział i wypowiedzi – Zespół ds. Literatury

Drodzy przyjaciele,

Punkt Informacyjno Kontaktowy Regionu AA Warszawa pozostaje na kolejny okres w tym samym miejscu czyli pod adresem Warszawa ul. Brazylijska 10.

Nasze dyżury, te telefoniczne i te internetowe są bardzo ważne. Dzięki temu wiele osób, które są bezradne wobec swojego picia czy picia swoich bliskich znajduje pomoc, wsparcie i światło nadziei.

Żeby PIK i dyżury mogły funkcjonować potrzeba zarówno zaangażowania i odpowiedzialności osób na dyżurach, pomocy w utrzymaniu tego obiektu w sensie dbania o estetykę i porządek (działamy na zasadzie przyciągania, a nie reklamowania) oraz bardzo przyziemnej rzeczy czyli pieniędzy. Udało nam się uzyskać przedłużenie umowy na kolejne kilka lat lecz związane jest to z większymi kosztami utrzymania.

Oplaty z tytułu czynszu wynikające z samej powierzchni lokalu wzrosną o 50%. Pozostałe opłaty, które na pewno nie zmaleją dokładnie będą znane po podpisaniu umowy najmu. Oprócz czynszu i innych opłat dochodzą koszty materiałów potrzebnych do utrzymania PIK (czystość, higiena, informacja)

W najbliższym okresie dojdą jeszcze do tego niezbędne remonty i modernizacje NASZ PIK TO NASZE WSPÓLNE DOBRO czyli coś co jest ściśle związane z tradycją pierwszą. Pamiętajmy przy tym, że nie korzystamy z dotacji tylko zgodnie z tradycją siódma utrzymujemy się z własnych dobrowolnych datków.

Jeśli na Waszej grupie są pieniądze, na zagospodarowanie których grupa nie ma pomysłu, jeśli macie taka możliwość, by ograniczyć swoje wydatki jako grupy i możecie te pieniądze przekazać przez intergrupy na utrzymanie PIK będzie to bardzo pomocne i ogromnie ułatwi zadania związane z utrzymaniem tego punktu.

Jednocześnie dziękuję za dotychczasowe wsparcie, dobrowolne datki poszczególnych AA do "kapelusza" PIK. Tradycja piąta naszej wspólnoty mówi mi, że nie utrzymam swojej trzeźwości bez dzielenia się nią z innymi. Ja w to wierzę i nie chcę wracać do picia, do poprzedniego życia. Nasz PIK to świetne i zarazem bezpieczne miejsce do realizacji tej tradycji. Życzę wszystkim powodzenia na dyżurach!

Czekam też na Wasze uwagi co do mojego „zarządzania” Punktem Informacyjno Kontaktowym naszego regionu i funkcjonowania tego miejsca.

Mariusz koordynator PIK, +48780521410

Warsztaty: „SPONSOROWANIE W SŁUŻBIE”

Punkt Informacyjno - Kontaktowy,

Brazylijska 10, Warszawa dn. 12.12. 2009 r. godz..15.00

Drogi Przyjacielu z AA.

Nie mogłeś być dziś z nami, ale chcesz wiedzieć, „do czego ta służba jest Ci potrzebna”. Chcesz się jej podjąć, a brakuje Ci odwagi. Ja też tak miałam – czułam lęk, który mnie powstrzymywał. Lęk, który rodził się z mojej niewiedzy. Bałam się pytać. Na warsztaty przyszło wielu przyjaciół, którzy otwarcie i szczerze mówili o swoim doświadczeniu w służbie. Podzielili się tym, co sami dostali. Zapisali swoje spostrzeżenia a przez biuletyn MITYNG, mogą Ci je przekazać. Odwagi w służbie – Gosiali. Fragmenty wypowiedzi przyjaciół:

*„AA to coś więcej niż tylko zbiór zasad – to wspólnota alkoholików w działaniu.”
(„Jak to widzi Bill”)*

„Niczego w AA nie robi się samotnie”; „Zawsze powinniśmy pozostawić lepszą służbę dla przyszłości, niż taką jaką zastaliśmy”;

„Nie krytykujemy, jeżeli były błędy lub pominięcia. Możemy przychylnie zasugerować, jak mogłoby być lepiej”.

(20 Światowy Mityng Służb 2008).

Czy obejmując służbę chciałem/am korzystać z doświadczeń moich poprzedników?

- Korzystałem i korzystam z doświadczeń służb światowych. Czytając Raporty ze Światowego i Europejskiego Mityngu Służb, mam możliwość przenieść coś do Wspólnoty w Polsce. Praca Intergrupy, Regionu, Zespołów dała i daje mi dużo doświadczeń tych, którzy dzielą się tym, co najważniejsze. Istotą jest uważne słuchanie i wyciąganie wniosków.

- Jestem prowadzącym. Uczyłem się jak dziecko – obserwując. Nie zadałem ani jednego pytania. Konsultuję się w sprawach bieżących. Służba prowadzącego „rodzi się” w kontakcie z ludźmi na mityngach w zetknięciu z ich słowami i postawami. To trudno przewidzieć. Doświadczenia chyba trzeba w znacznej mierze zdobywać samemu.

- Sponsorowanie w służbie, to druga forma sponsorowania, pierwsza to wprowadzenie.

- Chciałem, ale musiałem dać jasny komunikat, że potrzebuję tych doświadczeń, że nie chcę wyłamywać otwartych drzwi. Tak samo jest we wszystkich sytuacjach, gdy sobie nie radzę z czymś. Muszę o tym jasno powiedzieć: nikt nie ma obowiązku domyślać się, że z jakimiś rzeczami sobie nie radzę.

- Nie miałam tego szczęścia obejmując służby, a przeszedłam wszystkie – od grupy, regionu do „krajówki”.

- Tak. Zawsze to robiłem i teraz to robię. Nie mam trudności z proszeniem o pomoc.

- Przy każdej służbie, jaką obejmowałem, chciałem usłyszeć od poprzedników, jak tę służbę się pełni. Ale chciałem usłyszeć ich doświadczenia i wskazówki a nie nakazy i wytyczne. Dzielenie się doświadczeniem jest podstawą służb.

- Przed objęciem służby na każdym szczeblu jej pełnienia przychodziłem na dyżur telefoniczny, spotkania Intergrupy i zespołów. Przypatrywałem się przyjaciółom, którzy służyli Wspólnocie. Na początku bałem się, że nie dam rady, nie podołam, nie jestem gotowy. Te spotkania zakorzeniły mnie we Wspólnocie i pomogły w podjęciu decyzji o podjęciu służby bez lęku, bez uprzedzeń.
- Gotowość do pełnienia służby długo się we mnie rozwijała. Opornie. Jak już byłem gotów – wsłuchiwałem się w to, co mówili. Postarałem się o sponsora w Programie. To on stał się sponsorem w służbie. Wcześniej w służbie pomagała mi, wskazywała mi co mam czynić grupa, którą obrałem za macierzystą.
- Musiałem korzystać, bo praktycznie nie miałem pojęcia „z czym to się je”.
- Po przełamaniu pierwszych barier, lęków wewnętrznych – rozpoczyna się korzystanie. Nauka oparta na doświadczeniach moich poprzedników.

Skąd mogę czerpać wiedzę na temat pełnienia danej służby?

- Od sponsora. Od tego, który pełni służbę i szuka cienia. Są także warsztaty tematyczne, na których służebni chętnie dzielą się swoim doświadczeniem. Pomaga także moja gotowość i chęć do rozwoju wewnętrznego. Czytanie literatury światowej i naszej polskiej: Mityng, Warta, Zdrój.
- Od osoby, która ją pełni, bądź pełniła. Ponadto uczęszczając na spotkania, odbywające się w ramach konkretnej służby. Na szczęście AA daje też duże pole, aby proponować własne rozwiązania.
- Od poprzedników. Warsztaty. Literatura.
- Oprócz mojego poprzednika, który czasem z westchnieniem ulgi przekazuje służbę i od tej chwili trzyma się od niej i ode mnie z daleka. Są inni członkowie naszej Wspólnoty, którzy kiedyś tę służbę pełnili i chętnie się swoimi doświadczeniami dzielą. Muszę ich poszukać i pytać o to, co sprawia mi trudność.
- Z „poradnika” służb a w ogóle z literatury.
- Od swoich poprzedników, z literatury, przyglądania się będąc na konferencjach i spotkaniach zespołów.
- Literatura, Raporty EMS i ŚMS, udział w zespołach, warsztatach, Konferencji Regionalnej (na pierwszą przyjechałem ze zwykłej ciekawości...)
- Doświadczeni przyjaciele z AA, literatura AA, biuletyny, warsztaty takie jak ten.
- Od aowców – służebnych, z literatury.
- Właśnie od osób pełniących wcześniej służbę i oczywiście od sponsora – osoby z większym doświadczeniem w AA.

Co mi pomaga w pełnieniu służb?

- Pomaga mi dobrze zorganizowana Wspólnota AA, moja odpowiedzialność i gotowość do współpracy. Dobrze zorganizowane warsztaty są bardzo pomocne do dzielenia się wiedzą w służbach – mówienie na temat.
- W mojej służbie pomaga mi dystans. Do roli, jaką pełnię, do ludzi, jakich spotykam na mityngach, ale przede wszystkim do siebie. To pozwala spokojnie spojrzeć na służbę i dostrzec sprawy wymagające zmiany. Jak wszędzie – trzeba słuchać.
- Wiara w to, co robię. Że jest słuszne.

- Chęć bycia służebną.
- Pokora i chęć pomocy innym. Niesienie posłania, możliwość spotykania się z przyjaciółmi.
- Przyjaciele, którzy Wspólnotę mają w sercu – „AA jest dla tych, którzy pragną z całego serca.”
- No właśnie gotowość i doświadczenie innych. Słabo znam Koncepcje AA, to mi chyba nie pomogą...
- Wiara w drugiego człowieka.
- Wsparcie przyjaciół z AA i świadomość, że mogę liczyć właśnie na ich pomoc w przypadku, gdybym sam nie dał rady.
- Na pewno moja odpowiedzialność, chęci, zaangażowanie. Mam dużo przyjaciół, którzy pomagają.

Odpowiedzialność i gotowość – Czy kończąc służbę jestem gotowy/a podzielić się swoim doświadczeniem? Co robię?

- Robię to, co dostałem od poprzedników, dzielę się wszystkim ze wszystkimi chętnymi słuchać. Umieję brać, ale uczę się dawać dzięki spotkaniom w służbie. PS. Dziękuję za zorganizowanie warsztatów na temat „Sponsorowanie w służbie” i warto to robić częściej. Pogody Ducha.
- Na razie sam zdobywam doświadczenie. Jednak gdyby ktoś zapytał mnie o zdanie – mogę pomóc. Na razie bardziej intuicyjnie i na podstawie skromnego jeszcze doświadczenia. Sądzę, że Tradycje i pamięć o tym, do czego służy mityng są kolosalną i podstawową pomocą. Sam jeszcze „tworzę” swoją służbę na własny użytek.
- W każdej chwili. Jestem głęboko przekonany.
- Jestem gotowy i to nie tylko w momencie przekazania służby, lecz również w dalszej przyszłości.
- Swoich następców w służbach zawsze starałam się sponsorować i nadal sponsoruję w służbie.
- W moim przekonaniu, odpowiedzialność i gotowość jest podstawą w przyjmowaniu służb i dlatego sponsorowanie w służbie jest nieodzowne. Dzięki służbom mogę w pełni funkcjonować.
- Klucze „gotowość i odpowiedzialność”, to filary każdej trzeźwej, świadomej decyzji o podjęciu służby. Staram się być odpowiedzialnym za pomoc nowicjuszowi w służbie. Na grupie, której kiedyś byłem mandatariuszem, starałem się być obecny co tydzień bez służby ale z „głosem doradczym” – to taka wyciągnięta pomocna dłoń AA. Tak wyobrażam sobie moją „służbę po służbie”. Mam sponsora w służbie i chyba dla niektórych jestem sponsorem w służbie.
- Jeśli rzetelnie pełniłem służbę, słuchałem sumienia grupy, sponsora – odpowiedzialność przychodzi sama. Gotowość do przekazywania doświadczeń jest jej konsekwencją.
- Nie, ale powinienem.
- Zawsze pamiętając, iż dając sam biorę. Dzięki dzieleniu się doświadczeniem, zbliżam się i jestem „w prawdzie”.

