

## 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. Dereziowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17<sup>00</sup>  
07-400 OSTROŁĘKA, ul. Goworowska 49, Kościół Zbawiciela Świata (harcówka)
- INTERGRUPA AA „PÓŁNOC” - 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

### 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 WSPÓŁPRACY**

**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 **20 marca 2010r. 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

ponadto w Soboty godz. 20:30 – 23:00 grupa LUNA

WSCHÓD

SAWA/MAZOWIECKA - II wt.

WARS

MOKOTÓW

PÓŁNOC

# MITYNG

NUMER 2/152/2010

Ukazuje się od października 1992

Luty

**Temat wiodący: Sumienie grupy - zbiorowa mądrość**

*A za miesiąc: Konferencja Regionu: Anonimowi, ale nie niewidoczni*

... jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się on wyrażać w sumieniu każdej grupy...

Ja wiem najlepiej, mnie słuchajcie! Mniej więcej z takim właśnie przekonaniem dość długo żyłem. Być może zdarzało się, że była to prawda. Jednak życie pokazało, że znacznie częściej było inaczej, że się po prostu myliłem.

Tradycja Druga pozbawia mnie zapędów do bycia autorytetem – to miejsce jest zajęte. Nie jest też nim Marek, Wacek i Pankracek. Jedynym i najwyższym autorytetem w AA jest bowiem miłujący Bóg, jakkolwiek może on się wyrażać w sumieniu każdej grupy.

Tradycja Druga hamować powinna też innych wobec mnie – nasi przewodnicy są tylko zaufanymi sługami, oni nami nie rządzą. To jest jasne i nie ma co komplikować. Porządek wskazywany w Tradycjach zobowiązuje i daje poczucie bezpieczeństwa.

Kiedyś dokonywaliśmy wyboru służb i nie przeszedł kandydat, na którego głosowałem. Wówczas ktoś powiedział, że „wygrała zbiorowa mądrość”. Nie byłem tą mądrością zachwycony, raczej rozgoryczony. Bo poddanie się tej zbiorowej mądrości nie jest łatwe, przymusza do ćwiczenia trudnej sztuki pokory.

Trudności z przyjęciem poglądów odmiennych od moich towarzyszyły mi chyba od piaskownicy. Często powodowały, że wycofywałem się z kontaktów. Obrażałem się, rzucałem zabawki. Potem trzaskałem drzwiami i obrażałem innych. Tak było, ale już tak nie chcę. To nie są przecież zachowania godne trzeźwiejącego alkoholika.

Pojawia się pytanie - a gdzie w tym wszystkim jest Bóg? Krok Trzeci (*Postanowiliśmy powierzyć...*) i Jedenasty (*Dążyliśmy poprzez modlitwę ...*) sugerują zapraszać Boga do udziału w moim życiu i w życiu Wspólnoty. Gorąco wierzę, że On pojawia się i w trakcie głosowania na mandatariusza na grupie, i w wypowiedziach na mityngu, i na stronach Wielkiej Księgi, ... Miłujący. ON, a nie kto inny. I nawet teraz, jeśli Ty i ja o to prosimy – jest.

pozdrawiam, S.AA



**Spis treści:**

- Str. 1 Zbiorowa mądrość  
 Str. 3 Kobiety w AA  
 Str. 4 Moja Wspólnota AA  
 Str. 6 Nieść posłanie AA...  
 Str. 8 Parę słów o służbie  
 Str. 10 Smacznego  
 Str. 11 Kilka słów Skarbnika Regionu  
 Str. 13 Sprawozdanie i rozliczenie kosztów  
 Str. 14 40-lecie: Zespół zadaniowy  
 Str. 15 Czytanki; Przyjdź, przeżyj  
 Str. 16 Ogłoszenie  
 Str. 18 Co bym powiedział nowemu  
 Str. 19 Kto mówi językiem serca?  
 Str. 22 ZZA KRAT: Tsunami alkoholowe

**Warsztaty, zaproszenia grup**

**6 lutego** godz. 11, Intergrupa Mokotów zaprasza na warsztaty tradycji - ul. Dereńniowa 12

**11 lutego** (czwartek) godz. 17 w PIK, kolporterzy zapraszają na spotkanie

**20 lutego** godz. 15.00 w PIK, Brazylijska 10, Zespół Organizacyjny Regionu Warszawa zaprasza na warsztaty Tradycji I - III

**6 lutego** o godz. 19:00 Grupy AA: "ANCORA"; "KANAAN"; "NA ODLUDZIU"; "ODNOWA"; "STACJA" oraz Grupa AI-Anon "Azyl" mają zaszczyt zaprosić Przyjaciół i Sympatyków na uroczysty mityng otwarty, który odbędzie się w dniu w Hali Sportowo-Widowskiej im. Arkadiusza Gołasia w **Ostrołęce**, przy ul. Traugutta 1.

Dla zainteresowanych Msza Święta o godz. 18:00, w Kościele p.w. Nawiedzenia NMP i Św. Mikołaja /fara/, przy ul. Szwedzkiej 2. Po mityngu zabawa. Bufet na miejscu.

**12 lutego** Grupa AA "EFFATHA" zaprasza wszystkich przyjaciół na XVIII rocznicę powstania grupy. Uroczysty mityng odbędzie się o godz. 17.00, ul. Ogińskiego 7a, W-wa

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

WSCHÓD	SAWA	WARS	PÓŁNOC
01- Kresy	02 - Skaryszewska - Witolin	03 - Ursus	05 - Łaski
08 - Orlik	09 - Intergrupa Mazowiecka	10 - Płomyk	12 - Zygmunt
15 - Międzyzylesie	16 - Szembek - Rembertów	17 - Barka	19 - Urszula
22 - Antidotum	23 - Echa Leśne - Poranek	24 - Walenty	26 - Karol



**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.

chaotycznym rozumkiem alkoholika knułem plany porwania córki, rozliczenia się z cierpienia i bólu z teściową i żoną, co było ewidentnym sygnałem paranoi, psychozy, nadciągającego dramatu. O dziwo nikt, ale to nikt z osób które mnie otaczały, a którymi rozmawiałem o moich planach nie próbowały mnie odwieść. Musiałem być beznadziejnie sfiksowany, bowiem na mojej drodze ludzie trzeźwi nie czuli się na siłach wpłynąć na mnie – jak później zeznawali w sądzie w charakterze świadków. Nadrzędność roli alkoholu w życiu codziennym, zwłaszcza w sytuacjach głębokiego stresu, powikłanym procesem zachowań i relacji, przywiodły mnie do domu rodzinnego w Polsce, gdzie przebywał mój tato i z okazji świąt mój brat. Była żona obiecała mi, że na święta spotkamy się w Polsce i porozmawiamy o przyszłości. Był to kolejny z jej strony podstęp na pozbycie się alkoholika. Wówczas w rozmowie przez telefon dowiedziałem się od niej, że przebywa w Niemczech i ma nowego partnera, że dziecka nie zobaczę przynajmniej przez 3 lata i mam się od niej odczepić, i że wystarczająco dużo życia jej zepsułem, stwierdziła odkładając słuchawkę.

Niestety nie byłem trzeźwy, demony zdegenerowanego umysłu pijaka z kilkunastoletnim stażem zadziałały jak tzw. „efekt motyla”. Kiedyś wlana w siebie substancja alkoholowa, której właściwości chemiczne podtrzymywałem w sobie przez 16 lat (jak kroplówkę z butelką wódki) niczym fala tsunami z zabójczą siłą porwania emocjonalnego uderzyła moimi rękoma ojca i brata pozbawiając ich życia. Jako substancja alkoholowa przelałem się jeszcze przez granice Polski w roli zbrodniarza i stanąłem przed byłą żoną. Wyznałem jej co się stało i poprosiłem by się ze mną spotkała o 21-szej. Ona była trzeźwa jak zawsze, wskazała mnie palcem policji. W ten sposób chroniła siebie i innych ludzi przed alkoholikiem – zbrodniarzem, co było jedynym słusznym zachowaniem, w mojej trzeźwej, ocenie z jej strony.

Odbynam karę 25 lat pozbawienia wolności. W poczuciu winy i częściowej rehabilitacji pracuje nad sobą, prowadzę i wydaję bloga o treści więziennej, w czym mi pomaga wspaniała kobieta, którą kocham, z którą w 2000 roku pobrałem się. Trafiłem na oddział Atlantis, gdzie pogłębiam wiedzę na temat choroby alkoholowej, co pozwoli mi na wolności kontynuować trzeźwe życie. Opowiedziałem Wam o moich doświadczeniach z alkoholem ku przestrodze.



Renard Skryba

**ZZA KRAT****Tsunami alkoholowe**

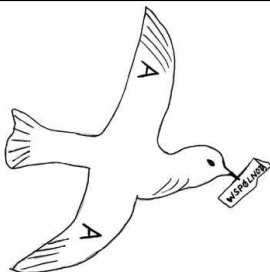
Po raz pierwszy po butelkę z alkoholem sięgnąłem w wieku 5 lat, po powrocie z podwórka na którym intensywnie biegałem. Chcąc ugasić pragnienie jak najszybciej po wbiegnięciu do domu dostrzegłem butelkę stojącą na parapacie okiennym. Urzekła mnie swoim wnętrzem z intensywnie niebieskim płynem, zanim ktokolwiek z domowników zdążył zareagować ja pochłonałem już kilka łyków płynu do mycia okien na denaturacie. Zaraz potem przeżyłem swój pierwszy detoks, kazano mi pić zsiadłe mleko. 27 lat po tym wydarzeniu na sali sądowej ogłoszono wyrok skazujący mnie na 25 lat pozbawienia wolności. Zdaniem Wysokiego Sądu pod wpływem alkoholu oraz kłopotów rodzinnych, w trakcie spożywania wódki zabiłem własnego ojca. Kiedy przyszedł mój brat, po opowiedzeniu co się stało doszło między nami do bójk i zdaniem sądu zabiłem brata. Ja ???

W 1995 roku po kilku latach zamieszkiwania z byłą żoną oraz córką w Monachium, po 16 latach nadużywania alkoholu w celach towarzysko – biznesowych, a następnie z powodu uzależnienia kumulacja przekształceń alkoholowych osiągnęła we mnie stan krytyczny. Byłem już nie do wytrzymania dla byłej żony, z którą pobraliśmy się w 1990 roku, kiedy już chorowałem na alkoholizm. Posługując się systemem iluzji i zaprzeczeń typowych dla alkoholika wyposażonego w system rozdwojonego, rozproszonego Ja, w decyzji o małżeństwie upatrywałem dla siebie rozstanie z piciem, bo niby dla żony to zrobię, ble, ble, ble.

Ani była żona, ani dziecko, ani kłopoty w prowadzeniu firmy w Polsce, nawet nie to, że w Niemczech otworzyły się dla mnie korzystne interesy, nie wpłynęły na zaprzestanie picia. W moim pijanym życiu od fazy pijaka altruisty przeszedłem drogę do pijaka despoty. Zastępując własne pasje życiowe alkoholem, sport, turystyka, literatura, strefa duchowa latami zawężała się do roli woła roboczego, który w poczuciu krzywdy musi oddać część zarobku na utrzymanie rodziny, zaś resztę wymienia na wódkę.

W tak upośledzonej psychice oraz w życiu mój egocentryzm urósł na wysokość Himalajów, z kolei najbliższych traktowałem jak moich poddanych. Żeby mnie opuścić była żona musiała posłużyć się podstępem, co pogłębiło w moim systemie nałogowego regulowania uczuć przepaść i chłamał więcej, agresywniej, byleby nie czuć alkoholowego upokorzenia – bo jak śmiała ona ode mnie odejść, jak mogła zabrać dziecko. P

Piłem na samozatrącenie. W mojej zalkoholizowanej umysłowości walczyły żywioły choroby ciała i rozumu. Ducha już wcześniej wypłukałem wódką. Moim

**Kobiety w AA**

Kobieta alkoholiczka? To niemożliwe!!! Alkoholik – to FACET! AA, to mnóstwo facetów. Facetów alkoholików. Jak miałam wyjść z tej swojej pijackiej ja-skini, gdzie piłam samotnie i samotnie połykałam łyż? Jak? Miałam iść do jakis facetów i prosić ich o pomoc, bo sama już nie daję rady ze swoim piciem? Panicznie bałam się mężczyzn. Bałam się i nienawidziłam. Od dzieciństwa żyłam w poczuciu krzywdy. Krzywdy, którą wyrządzali mi ONI. Chciałam przestać pić. Pokonałam swój strach i... wybrałam się na swój pierwszy mityng... kobiety. Na tym mityngu byłam przyjęta do Wspólnoty, o której tak dużo czytałam. No i na tym mityngu była przeczytana Preambuła. A w sali same kobiety. Potem kolejne mityngi. Mityngi, gdzie w zgodzie z Preambułą byli i mężczyźni, i kobiety. A bywa teraz i tak, że jestem jedyną kobietą w sali. Dziś już mi to nie przeszkadza... Ale na początku.

Na początku nie było łatwo. Mimo, że moja młodość utopiła się w butelce, mimo że alkohol zabrał mi urodę, to obserwowałam zaciekawione spojrzenia mężczyzn w moją stronę (a może mi się tak tylko wtedy wydawało?). Musiałam bardzo koncentrować się na wypowiedziach uczestników mityngu i oddzielać je od płci – przecież to ta sama choroba i ten sam sposób na wychodzenie z niej. Muszę słuchać ich sugestii, by ją zatrzymać. – myślałam. Więc wytrenowałam w sobie umiejętność nie zwracania uwagi na ICH spojrzenia (ja nazywam „łypanie ślepiami”), zagładania w mój dekolt, ICH zachęty do wymiany telefonów (to ja decydowałam, komu podaję swój numer), nie słuchałam komplementów a na rubaszne żarciki nie reagowałam.

Nie pozbyłam się łatwo strachu przed przypadkowo spotykanymi mężczyznami na mityngach. To była żmudna i trudna praca. A i teraz nie każdemu ufam. Nie z każdym wsiałę do samochodu, gdy proponuje mi odwiezienie do domu i nie każdego o to poproszę.

Zaczęłam skromniej ubierać się, na żarty pozwalałam sobie tylko z tymi osobami płci męskiej, których zdążyłam już dobrze poznać i do których mam zaufanie. Wymieniam się numerami telefonów z tymi, z którymi łączy mnie służba. Swoją daję kobietom-nowicjuszkom bądź bardzo młodym (w wieku moich dzieci) alkoholikom. A przyjaźnie zawiązuję z tymi, o których wiem, że dla nich jest ważna moja trzeźwość a nie to, że jestem kobietą. Nauczyłam się stawiać granice. Mam



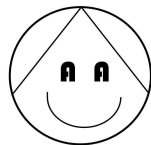
też świadomość tego, że i mój wiek zaczął mnie chronić przed „niesieniem posłania przez posłanie” i każdy upływający rok zaczyna mnie chronić coraz bardziej. Czuję się coraz bezpieczniej, ale jestem ostrożna. A Ty? Ty Droga Przyjaciółko z AA? Jak wyglądały Twoje pierwsze mityngi pod względem relacji kobiet i mężczyzn?

Z życzeniami trzeźwych nocy i dni - Gosiali

Uśmiechnij się, dziewczyno! Jeśli znalazłaś chwilę czasu i czytasz MITYNG to cieszymy się razem z Tobą. A jeśli masz ochotę podzielić się swoim doświadczeniem na drodze do trzeźwości - napisz, nie zwlekaj!

Wyślij na [redakcja@mityng.net](mailto:redakcja@mityng.net)

lub dostarcz tekst osobiście, albo też wyślij go na adres  
PIK, Brazylijska 10, 03-946 Warszawa, z dopiskiem MITYNG



Wypowiedziami – w różnych miejscach i na różne tematy – prowokowałem tak długo, aż w końcu się dograłem. Zadzwonił telefon – tu Hipnotyzer (to mój sponsor), uważam za wskazane, abys zastanowił się nad tematem „moja Wspólnota AA”. Bąknął też coś o Trzeciej Tradycji, o ogonie, który co trochę próbuje merdać psem i z nowym zadaniem zostawił mnie samego.

### Moja Wspólnota AA

albo... noworoczne postanowienia

Na początku to ona nie była wcale taka moja, ta Wspólnota, mimo, że dość regularnie chodziłem na mityngi. Byłem po prostu alkoholikiem, który w trakcie terapii odwykowej brał także udział, z polecenia terapeutki zresztą, w mityngach AA.

Minęły lata. Pojawił się w moim życiu drugi sponsor (ale pierwszy z prawdziwego zdarzenia), brałem udział w warsztatach w Strzyżynie i Woźniakowie, zacząłem pełnić służby, wreszcie pracować z trzecim sponsorem. W życiu, także tym pozamityngowym (a może zwłaszcza w nim), zaczęły się dla mnie liczyć Tradycje, z którymi najpierw musiałem się przecież jakoś bliżej zapoznać... Wspólnota AA powoli stawała się coraz bardziej moja, choć proces ten nie przebiegał gładko i jednostajnie. Zawirowania następowały, a jakże! Zwłaszcza wtedy, gdy dochodziłem do wniosku, że ja już wiem najlepiej, że ja już wszystko rozumiem, znam receptę i teraz, to proszę tylko mnie uważnie słuchać, a na pewno wszystko będzie dobrze.

Prosty przykład. Swego czasu rozpętałem całkiem sporą burzę oburzając się na obłudę grup AA i całej Wspólnoty w Polsce, która siedzi w kieszeni Kościoła Katolickiego,

Zorientowałem się wtedy, z pewnym rozczarowaniem zresztą, że mityngi AA nie mogą być lekarstwem na wszystkie moje bolączki, a moja wiedza o sobie może narodzić się w wyniku doświadczeń i przeżyć, a nie mityngowego porównywania się, czy tylko pragnienia naśladowania ludzi, których postawy, a właściwie to chyba raczej tylko sposób bycia, mi się podobał.

Mityng, który tak dobrze się sprawdzał w zakresie identyfikacji z innymi alkoholikami, a więc i własnym uzależnieniem, jako narzędzie do poznawania samego siebie okazał się mało przydatny. Ze swoim nakazem mówienia tylko o sobie i zakazem zwracania się do innych (krytykowania, oceniania), nawet nie tylko nie ułatwiał mi zadania, ale wręcz utrudniał zdobycie rzetelnej wiedzy o sobie.

Nie znaczy to, żebym miał coś do zarzucenia mityngom – nie – to tylko ja próbowałem użyć do swoich potrzeb i celów zupełnie niewłaściwego narzędzia.

Sytuacja zaczęła się dynamicznie i w widoczny sposób poprawiać, gdy zacząłem pracować z drugim, a później z trzecim sponsorem, ale zwłaszcza i szczególnie wtedy, gdy zacząłem pełnić służbę. Jedną, drugą, trzecią...

Jeśli, starając się poznać samego siebie, nie korzystam z żadnego systemu, który by moje przekonania i wyobrażenia weryfikował w praktyce, to prędzej czy później zacznę na swój temat tworzyć iluzje tak absurdalne, jak w czasach picia.

W domu, na kanapie, to ja mogę sobie do upojenia wyobrażać, jaki jestem opanowany, a jak to wyglądało w praktyce, na spotkaniu Intergrupy? Czy nie mówiłem podniesionym głosem i czy nie złościłem się na kolegę, który ośmielił się mieć inne zdanie na jakiś tam temat? Podczas mityngu mogłem sobie roić, jak to egocentryzm mnie już nie dotyczy, a jak się czułem, kiedy skrytykowano moją służbę łącznika? Uraza i złość, prawda? Bo pozwolili sobie skrytykować mnie. MNIE, niewątpliwie najlepszego łącznika na świecie. A kiedy, pełen samozadowolenia, słuchałem na mityngu kogoś, kto w moim przekonaniu plótł duby smalone, i cieszyłem, że taki już jestem wyrozumiały i tolerancyjny, czy to nie sponsor „pokazał” mi, że tu nie chodziło o tolerancję, ale jedynie o obojętność?

W czasie pełnienia służby i pracy ze sponsorem, korekta wad mojego charakteru odbywa nie niejako automatycznie. A ja zaczynam dzięki temu lepiej poznawać i rozumieć siebie. Zaczynam być zasłużenie dumny ze swoich mocnych stron i bardziej pokorny wobec słabości. Co jednak najważniejsze – zaczynam wreszcie dostrzegać, cenić, szanować, ludzi wokół mnie. Uczę się im ufać i... kochać. Być może najpierw tych, którzy też bezinteresownie pełnią różne służby we Wspólnocie, ale wreszcie... Świat jest wielki!

Służby w AA to poligon. Mogę na nim, w bezpiecznych warunkach, zdobyć realną, niezafałszowaną swoimi chciejstwami i rojeniami, wiedzę o samym sobie. Mogę znaleźć odpowiedź na pytanie „kim jestem?” i nauczyć się ją akceptować i z niej korzystać. Mogę wytrzeźwieć, wreszcie dorosnąć, nauczyć się porozumiewać z ludźmi językiem serca. To się przydaje. Może nawet bardziej w tym wielkim świecie, który cały czas czeka na mnie poza salkami mityngowymi, niż tylko we Wspólnocie AA.

Meszuge (Sierpień 2009)

W takim razie, jacy ludzie są gotowi, by językiem serca się porozumiewać? Trzeźwi, dojrzały, stabilni emocjonalnie, świadomi siebie, życzliwi, ufni i otwarci wobec świata i innych ludzi, których, bez względu na pozycję, majątek, wykształcenie itp., potrafią darzyć szacunkiem i... miłością.

Szczególnie ważna wydaje mi się ta świadomość siebie. To dość szerokie pojęcie, oznacza wszystko to, co o sobie wiem – wiem, a nie tylko myślę, czy uważam! To zbudowane na realnych podstawach poczucie własnej wartości, to zdolność do jasnego określenia swoich granic oraz niewymuszona umiejętność respektowania i akceptowania odmienności rozmówcy.

Co z tego „wykazu” miałem w początkowym okresie abstinencji? Nic. Kompletnie nic.

Oczywiście wcześniej, czyli w czasach picia, było jeszcze gorzej. Moja samoocena zależała właściwie tylko od ilości alkoholu w krwioobiegu i z realiami nie miała zupełnie nic wspólnego. Pijany, uważałem się za tytana intelektu, na kacu, miałem wątpliwości, czy wiedza i umiejętności, jakimi dysponuję, upoważniają mnie do używania tytułu robotnika wykwalifikowanego. W innych dziedzinach było tak samo. Albo gorzej.

W pierwszych tygodniach i miesiącach abstinencji nadal nic o sobie nie wiedziałem. Nie wiedziałem, kim jestem i jaki jestem, w czym jestem dobry, a z czym sobie nie radzę, nie miałem pojęcia, co ja tak naprawdę lubię, jakie wartości są dla mnie ważne, ani czego tak w

ogóle chcę, od siebie, od innych, od życia. Moje opinie i przekonania kształtowali raczej wrogowie (i moje urazy) niż przyjaciele. Nie muszę chyba dodawać, że człowiek zaleźniony, niepewny, miotający się pomiędzy skrępowaniem i zawstydzeniem, a typową dla nastolatka fanfaronadą, nie jest w stanie porozumiewać się językiem serca z nikim. Nawet z sobą.

Niedobory i niedostatki wiedzy o sobie próbowałem łączyć przy pomocy „narzędzia”, z którego właśnie nauczyłem się korzystać – z mityngu AA. Ale to się nie udało.

Jeśli facet siedzący obok mnie na mityngu mówił, że zasnął w łazience i wyciągnął stąd wniosek, że jest uzależniony, to i ja pewnie też jestem alkoholikiem, bo miałem identyczne doświadczenia. Kiedy ktoś inny opowiadał, jak jeździł po pijanemu i widział w tym objaw bezsilności wobec alkoholu, to i mnie to widocznie dotyczyło, bo i ja jeździłem nietrzeźwy. Jeśli jednak ktoś na mityngu mówił spokojnie, w sposób opanowany (bardzo mi się to podobało), to czy ja też mogłem się uważać, za człowieka spokojnego i opanowanego? Niestety takie proste to nie było. Ja tylko chciałem być taki, jak on, a jaki faktycznie jestem – nie wiedziałem nadal. Bo i skąd?



plici czynsze grubo poniżej stawek rynkowych i jeszcze twierdzi, że jest samowystarczalna. To pewnie wszystko prawda, ale... w tym momencie Wspólnota była chyba jednak mniej moja, niż wówczas, gdy sam na wzburzone fale lałem oliwę zgody i porozumienia przypominając, że w Siódmej Tradycji mowa jest o tym, że każda grupa powinna być samowystarczalna, a nie, że musi taka być, albo natychmiast się stać.

Co dobrego i korzystnego dla Wspólnoty wyniknie z bieglej i „na wyrwyki” znajomości zasad i tradycji, jeśli służy to tylko miażdżącej krytyce? Powoli przekonywałem się, że słuszne argumenty i racja, to jeszcze nie wszystko, a poza tym... z tą racją często jest trochę tak, jak z d... - każdy ma swoją.

III Tradycja Wspólnoty AA mówi, że jedynym warunkiem przynależności jest chęć zaprzestania picia, ale ani słowa o tym, że żeby do niej należeć, trzeba bezwzględnie i drobiazgowo znać i przestrzegać wszystkie zasady, tradycje i koncepcje – traktowane przy tym nieomalże jak jakieś zarządzenia, czy obowiązujące normy prawne.

Moje główne postanowienie na nowy, 2010 rok brzmi: miłość, służba i dzielenie się doświadczeniem. Przyznaję z pewnym zawstydzeniem, że nie pierwszy to raz, ale może rzeczywiście takie postanowienia trzeba i warto podejmować wciąż na nowo? Nawet każdego dnia? A jeżeli nie od razu będzie mnie na tą miłość stać, to będę się starał zacząć od życzliwości, zrozumienia, akceptacji i wyrozumiałości.

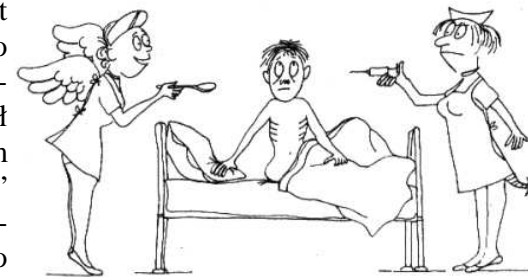
Na to moje noworoczne postawienie wpłynęło w istotny sposób pewne wydarzenie. Święta 2009 roku spędziłem w szpitalu. Dwuosobowy pokój dzieliłem ze starszym

panem, alkoholikiem. Kiedyś nawet trafił, sterroryzowany przez żonę, do ośrodka odwykowego i był detoksykowany, ale na terapię się nie zgodził twierdząc, że on nie jest alkoholikiem tylko „smakoszem” i „degustatorem” piwa. Takich określeń używał mówiąc o sobie i swoim piwie. Pije to piwo nadal, w ilościach... różnych –

zależnie od stanu kasy i okoliczności. Poza okresami pobytu w szpitalach, minimum jedno-dwa dziennie. Ale, co ciekawe, ten człowiek dzień za dniem pomagał innym chorym i personelowi, w czym tylko się dało. Opróżniał rano kosze na śmieci, karmił starszki, które miały problem z samodzielnym jedzeniem, woził po korytarzu („na spacer”) w inwalidzkim wózku, pacjentów niechodzących. Widziałem, jak wielu ludzi czymś go częstowało i on zawsze chętnie brał, ale zwykle większość tego, co dostał, rozdał i rozczęstował wśród innych. Poza ciastkami, cukierkami, owocami, dostałem od niego trzy „święte” obrazki.

Ja może za takimi obrazkami aż tak bardzo nie przepadam, ale przyznam, że jego życzliwość bardzo mnie ujęła, a postawa wobec ludzi wyjątkowo się podobała.

*Meszyje (styczeń 2010)*



## Nieść posłanie AA, czy swoje własne?

Od kilku lat biorę czynny udział w służbach Wspólnoty AA. Niosę posłanie. Czym dłużej to robię tym więcej mam wątpliwości, czy robię to właściwie? Nie zawsze stawiałem sobie takie trudne pytania, jak to w tytule listu. Był czas gdy nie odróżniałem wiele i wydawało mi się, że wystarczy „trąbić” wszem i wobec, co mnie pomogło i jaka była moja droga osobista to odzyskania zdrowia.

Obecnie gdy przyglądam się dyżurom przy telefonie AA w moim Regionie, nabieram wątpliwości, czy oby nie popełniamy jakiejś niekonsekwencji.

Podam może przykład: Telefon w naszym Punkcie Informacyjno Kontaktowym opłacamy z „własnych składek” (7 tradycja). Dyżurni są alkoholikami, którzy pracując nad programem AA uzyskują, bądź kontynuują trzeźwe życie. Mówimy o sobie, że jesteśmy w AA i stosujemy program AA.

Lecz często gdy zadzwoni telefon w rozmowie z potencjalnym „przyjacielem” wówczas najczęściej, zamiast na mityng AA, kierujemy go do najbliższego ośrodka terapii.

O co tu chodzi? Gdzie zasady i Tradycje AA?

Swoje opowieści zaczynamy od przebytej własnej drogi w terapii.

Jak by umniejszając znaczenie AA, insynuujemy rozmówcy, że w tej kolejności będzie lepiej. Bo co?

„Bo mnie w tej kolejności wyszło lepiej?” Skąd pewność, że się nie mylę?

Tu właśnie nabieram wątpliwości natury moralnej.

Zadaję sobie pytanie, tym chcę się z Wami podzielić. Czy mam moralne prawo, korzystając z telefonu AA opowiadać swoją własną drogę ze wszystkimi próbami zaprzestania picia, czy ograniczyć się jedynie do tego co uzyskałem w AA. Jak zadziałało na mnie AA? Co wzięłem z uczestnictwa? Jak program AA zmienił moje życie – gdy zacząłem go stosować?

Tym większe mam wątpliwości, że rozmawiamy w pewnym sensie „służbowo”, z telefonu AA, i to całe AA, a mój Region szczególnie, bierze odpowiedzialność za jakość udzielanych informacji. Właśnie – czy mam udzielać informacji o AA? Czy prowadzić rozmowę która doprowadzi do cudownego przebudzenia? (czytaj ozdrowienia za moją zasługą).

Dawać informację, czy starać się poradzić rozmówcy? Jak się ma udzielanie rad do naszych zasad? Może właśnie dlatego jesteśmy myleni z klubami abstynenc-



Dlatego też najbliższy jest mi czwarty akapit Pierwszego Kroku AA, którego fragment brzmi: „Zasada, że nie zdobędziemy wytrwałej siły jeśli już na samym początku nie uznamy się za całkowicie pokonanych jest korzeniem, z którego wyrasta i rozwija się cała nasza wspólnota”.

Zupełnie osobliwe owo poddanie się moje i uznanie bezsilności wobec alkoholu nie drasnęło wówczas mojego mozolnie kształtowanego egocentryzmu i nadwrażliwej pychy, co jest również dla mnie zagadką, która tą zagadką pozostaje, gdyż pokusa jej rozwiązania jest mi do dzisiaj obca, a kiedyś na pewno obcą by nie była. Nauczyłem się nieco brać rzeczy takimi, jakie są. I uczę się – mam nadzieję – dalej.

Na zakończenie, Mój Nowy Przyjacielu, do którego mam coś powiedzieć, powiem tak: „Bądź z nami z moich czysto egoistycznych pobudek. Jesteś mi po prostu zwyczajnie potrzebny, abym mógł nadal iść drogą trzeźwienia”.

Jacek AA

## Kto mówi językiem serca?

Dawno, dawno temu, wybrałem się na weekend do Poznania. Zaproszono mnie na zlot radości Regionu „Warta” (mój pierwszy zlot radości w życiu), na jednym z mityngów miałem „spikerkę” i wreszcie miałem też do omówienia i uzgodnienia kilka spraw o charakterze, ogólnie rzecz biorąc, biznesowym. Już w drodze zauważyłem coś, co mnie nieco zaskoczyło: spokój. Och, oczywiście, byłem odrobinę podekscytowany, w końcu jechałem do miasta, w którym nie byłem jeszcze nigdy w życiu, do zupełnie obcych ludzi, których nigdy wcześniej nie spotkałem, a więc lekkie podekscytowanie związane z przygodą uważam za normalne. Nie czułem natomiast żadnych lęków, obaw, niczego na zapas nie projektowałem, nie zastanawiałem się, co będzie jeśli oni... i co oni na to, kiedy ja... Bardzo mi się ta moja nowa postawa podobała. Była... po prostu inna niż dotąd.

Na miejscu okazało się, że atrakcji przewidziano dla mnie o wiele więcej, nie było więc zbyt wiele czasu na rozmyślanie, ale najdziwniejsze wydały mi się te „interesy”. Rozmawiałem z alkoholikiem trzeźwym od kilkunastu lat – to niewątpliwie miało spory wpływ na nasze relacje – ale było też coś jeszcze... Bez głównych księgowych, radców prawnych itp. rozmawialiśmy w cztery oczy, zresztą bardzo krótko, bo kiedy obie strony dążą do porozumienia i wiedzą, czego chcą, to i nie ma nad czym się spierać. Jednak najbardziej podobał mi się klimat tych rozmów i język, którego używaliśmy – język serca.

Język serca to nie jest rozkoszne szczebiotanie matki do niemowlęcia, pełne zdrobień i czułych słówek. Język serca to nie są piętrowe komplementy, zachwyty dotyczący wyglądu i różne „ochy” i „achy” przyjaciółek, które spotkały się po latach. Język serca nie zawiera żadnych specjalnych zwrotów czy określeń, właściwie... to chyba nawet nie jest język w sensie słownictwa – to postawa, wewnętrzne nastawienie.

## Co bym powiedział nowemu – uwagi dinozaura

Ksywa Dinozaur (w moim przypadku jeszcze nie kopalny) dotyczy we Wspólnocie AA idących już długo drogą trzeźwienia. W moim przypadku są to już 24 lata. Czasokres niepicia w ogóle dla mnie kiedyś niewyobrażalny.

Cóż bym powiedział nowemu?

Mógłbym opowiedzieć o swojej drodze, ale przecież każdy ma własną równie a może i bardziej ciekawą. Mógłbym powiedzieć, że dzień, w którym trafiłem do Wspólnoty AA to – jak dotąd – najważniejszy dzień w moim życiu, przedłużonym bez wątpienia chociażby fizycznie. Mógłbym powiedzieć, że warto, bo warto. Mógłbym powiedzieć: „Dobrze, że jesteś”. Mógłbym powiedzieć, co także byłoby prawdą, że najważniejsze dla mnie są każde 24 godziny zarówno niepicia, jak i smakowania mijającego bieżącego czasu w jego zwyczajności, radościach, ale przecież i kłopotach, jakie nie mijają każdego. Mógłbym powiedzieć wiele.

Ale dla mnie mówienie to mało. Bo ja w swojej naiwności, chciałbym też, aby ten nowy wysłuchał mnie, do Wspólnoty AA przystąpił i trzeźwił do końca życia. A więc pozostaje we mnie pokusa bycia profesorem i kaznodzieją. Bo przecież ja już wiem i chcę tę najcenniejszą perłę przekazać darmo dalej, a tu nie każdy skłonny jest ja przyjąć. A cóż to za fochy? – odzywa się teraz we mnie obudzona próżność okraszona warząchwią pychy.

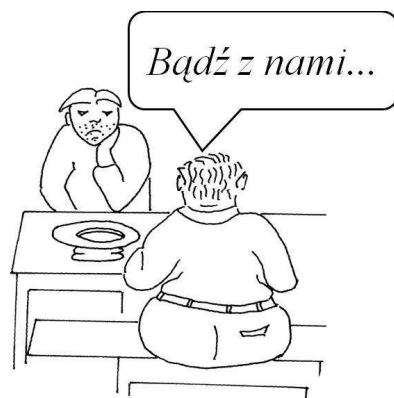
I uświadamiam sobie, że choćbym trzeźwił lat 50 i

więcej, to nieodzowna we mnie powinna być czujność, gdyż w istocie od kogoś kto przestał pić wczoraj chociażby, różnię się zaledwie małym kieliszkiem alkoholu. Na dzień dzisiejszy uzyskałem jednak ufność i brak bojaźni (choć szacunek ogromny jako dla groźnego przeciwnika) wobec alkoholu.

Uświadomiłem sobie jako prawnik i fakt inny, a mianowicie ten, że swojego trzeźwienia nie uzyskałem sam, a dostałem go od innych przyjaciół ze Wspólnoty AA, nad czym na początku trzeźwienia ubolewałem nieco, bo jestem indywidualistą i lubię wszystkiego dokonywać „tymi rękami”. Ale to szybko przeszło.

Czyżby oznaczało to, że byłem w swojej woli uzależniony od innych, którzy mogli mną z łatwością powodować, a więc jakakolwiek moja inicjatywa była wyłączona? W żadnym przypadku.

Zawdzięczam sobie bowiem ów tajemniczy i do końca przeze mnie niezrozumiały moment, kiedy przyczłapałem – zaszantażowany przez moją zmęczoną rodzinę – w pewien piątek na swój pierwszy mityng AA, zaś po mityngu tym przyczłapywać nań postanowiłem dalej.



kimi, zasztywaniem esperalu lub przymusowym leczeniem zamkniętym? Często są to rady, własne doświadczenia, terapeutyczne, religijne, nie wiele mające wspólnego z INFORMACJĄ o programie aowskim. **(nie popieramy żadnych organizacji)**.

Nie mamy telefonu zaufania. To wielka różnica. Mam wrażenie, że nastąpiło tu skrajne przemieszanie pojęć. Może taka forma zniechęca do nas potencjalnych zainteresowanych, skoro najczęściej decydują się na terapię i już tak zostaje.

Sam swojego rozmówcę zapraszam na otwarty mityng AA, nakłaniam do spróbowania uczestnictwa w mityngu, gdzie wszystkiego się dowie.

W kilku publikacjach ŚMSAA (Światowy Mityng Służb), czytałem o tym co było pierwsze - AA czy programy pomocy psychologicznej? Z mojego doświadczenia wynika, że jedno i drugie pomaga w osiągnięciu trzeźwości. Rzecz w uzupełnianiu się, a nie we wzajemnym zwalczaniu.

Od pewnego czasu słyszę o wymawianiu grupom AA wynajmu sal spotkań przy ośrodkach terapeutycznych i przychodniach antyalkoholowych. Nie wnikałem na tyle głęboko, aby stwierdzić czy wymawiają nam najem, bo nie spełniamy wymagań porządkowych, czy upatrują w AA konkurencji? Pewnie jedno i drugie pozostawia wiele do życzenia.

Trochę mnie ta sytuacja dziwi, bo wiem też, ile trudu aowcy wkładają w informowanie o programie AA i jak pozyskują coraz to większą liczbę sympatyków z różnych środowisk, zabiegając o współpracę. Myślę, że nasi powiernicy - nie alkoholicy ułatwiają nam to zadanie, są szpicą naszych działań.

Ze swojego doświadczenia w terapii pamiętam, że specjaliści terapii odsyłali mnie obowiązkowo na mityngi AA. Niejednokrotnie uzależniali możliwość udziału w terapii z równoczesnym udziałem w spotkaniach AA. Tak było kiedyś. Przypominam sobie, że wielu terapeutów było alkoholikami. Ci, których ja znałem, ukończyli odpowiednie studia kwalifikacyjne i byli naprawdę dobrzy w swoim zwodzie. Bardzo mi pomogli. Czy coś się zmieniło? Czy miejsce terapeutów „praktyków” zajęli nowi, uzbrojeni jedynie w akademicką wiedzę o chorobie alkoholowej? Mam nadzieję, że się mylę i chodzi tu jedynie o zbieg okoliczności!

Nie znam odpowiedzi na moje wątpliwości. Mogę jedynie zabiegać o jakość informacji dawanej potrzebującym przez nasz aowski telefon. Bardzo możliwe, że dobrym pomysłem byłoby podjąć warsztaty z zakresu „Służba pełniącego dyżur telefoniczny”? Póki co, w PIK przy telefonie leży „poradnik dla pełniących dyżur”. Można zacząć od przeczytania go.

Wymieńmy się poglądami, zobaczymy co z tego wyniknie.

**JEŚLI JESTEM AA – TO PROPAGUJĘ PROGRAM AA!**

Wydaje się oczywiste.

*alkoholik lechu02*

## Parę słów o służbie

### Delegat Regionu do spraw Literatury

„Z marszu” przejąłem tę służbę – taka była pilna potrzeba w Regionie. Podobnie wcześniej było ze służbą redaktora MITYNGU – też się do niej nie przygotowywałem, a poprzednik pełnił ją już przez ponad 2,5 roku i nie znalazł cienia. Potem spotykałem się z opiniami zniechęcającymi do wypełniania służby delegata. Tak bywa. Może się odechcieć, ale nie trzeba się poddawać.

Formalnie to „Regulamin Pracy Służby Krajowej AA” mówi, że w skład Komisji Literatury i Publikacji AA wchodzi delegaci z poszczególnych regionów AA oraz powiernicy skierowani do pracy w komisji. Komisja ze swojego składu wybiera przewodniczącego, zastępcę przewodniczącego i sekretarza komisji i zajmuje się sprawami literatury AA.

Służba trwa 2 lata, w pierwszym roku na Konferencji SK jest się delegatem I-go, potem II terminu, spotkania Komisji odbywają się 3 razy w roku.

Delegat uczestniczy zatem w około 6 spotkaniach i 2 corocznych Konferencjach Krajowych. Naturalną i wręcz konieczną rzeczą jest też udział w comiesięcznych pracach Zespołu Literatury Regionu.

Żeby przybliżyć zakres tej służby - może podam na przykładzie ostatniego spotkania Komisji Literatury .

W spotkaniu uczestniczyli delegaci I i II terminu, powiernicy wchodzący w skład zespołu powierniczego do spraw literatury, delegat narodowy, osoba odpowiedzialna za wydawanie literatury w BSK (członek komisji ), członkowie kolegium redakcyjnego ZDROJU, kolporter krajowy oraz przyjaciele AA z Regionu Warta i Regionu Warszawa.

Ustalono, że Komisja Literatury spotka się trzy razy w 2010 roku.

W 2010 Komisja zaplanowała zająć się następującymi tematami:

- Kalendarzem na rok 2011. W swoim sprawozdaniu KL zwraca się z prośbą, aby daty ważnych wydarzeń regionalnych do kalendarza 2011 r. zostały przygotowane przez poszczególne regiony do 12 czerwca 2010 roku.
- Biblioteczką ZDROJU – tematem kolejnego wydania biblioteczki ZDROJU jest „Już po drugiej stronie muru oraz wypowiedzi profesjonalistów – przyjaciół AA”.
- AA i weterani.
- VI Ogólnopolskim Zlot Kolporterów.

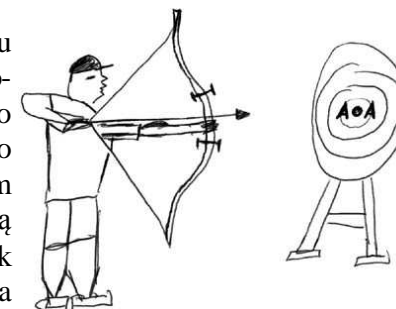
Osoba odpowiedzialna za wydawanie literatury w BSK poinformowała, że pierwsza część pozycji „ Język serca” jest już przetłumaczona, druga część jest w opracowaniu.

Komisja Literatury wniosowała o dalsze drukowanie „Modlitwy 11 Kroku”. W sprawie „Desideraty” - Komisja Literatury uznała, że jest ona teksem dla tych którzy chcą z niego korzystać do wyczerpania zasobów w BSK. Ponadto Komisja Literatu-

bezmyślnie wysyłałem swoją aplikację gdzie się dało, bo strasznie potrzebowałem pieniędzy nie na utrzymanie swojej rodziny, lecz na utrzymanie w dobrej kondycji swojej choroby alkoholowej. Stanowisko akurat dla mnie, wyjątkowe, niezależne, z wielkimi perspektywami. Oczywiście nie poznali się na moich kwalifikacjach. Nawet nie mieli odwagi na to, żeby odpowiedzieć na mojego maila. Tak mi podpowiadała moja duma i pycha, mój wybujały egocentryzm. Tak postrzegałem swój magiczno-życzeniowy świat.

W połowie 2006 roku, zdesperowany, leżąc na swoim dniu, otworzyłem (po kilku wcześniejszych próbach) drzwi przychodni uzależnień. I muszę się przyznać do tego, że po raz pierwszy w życiu powiedziałem zupełnie obcej osobie najprawdziwszą prawdę o sobie. Mając pięćdziesiąt lat nie potrafiłem już żyć ze sobą takim, jakim uczyniła mnie ta choroba.

Po kilku dniach byłem na pierwszym mityngu AA. Zapoznałem się z ideą Wspólnoty, jej programem i obietnicą, że jeżeli będę się do niego stosował we wszystkich swoich poczynaniach, to będą się działy cuda. I TAK SIĘ DZIEJE. Jestem we Wspólnocie AA, pełnię służby, przede mną nieograniczone **możliwość rozwoju**, nie takie jak w powyższym ogłoszeniu. Nie mam już poczucia winy. Z przeszłością się rozliczyłem i traktuję ją jako bagaż doświadczeń, z którym krocę drogą trzeźwości. Zdaję sobie też sprawę z codziennych zagrożeń, jakie stoją przede mną, ale też wiem, co mam robić i jak postępować w takich przypadkach.



Kilka dni temu, z ciekawości przeglądałem tę samą poczytną warszawska gazetę z aktualnymi ogłoszeniami pracy i wierzcie mi, czytamy:

*Firma ..... jest dynamicznie rozwijającą się na rynku z branży meblarsko-wnętrzarskiej. W związku ze stałym rozwojem poszukujemy osoby do pracy do naszego salonu na stanowisku **Kierownika**. Do osoby na tym stanowisku należeć będzie : 1. ....; 2.....; itd. Od kandydata oczekujemy: 1.... ; 2.....; itd. W zamian proponujemy pracę, motywującą płacę i „**możliwość rozwoju**”.*

Treść identyczna, a czas jaki upłynął - ogromny. Czy gdybym dostał odpowiedź na wysłanego kilka lat temu maila z propozycją pracy i wysokich zarobków, byłbym we Wspólnocie AA? Jak skorzystałbym z „możliwości rozwoju” przedstawionej przez pracodawcę? Jaka by ona była? Nie wiem. Wiem tylko to, że we Wspólnocie AA poznałem przyjaciół, z którymi dzielę się siłą, radością i doświadczeniem, oraz Siłę Większą od samego siebie, która daje mi to, co jest potrzebne do szczęścia w tej chwili, z nieograniczonymi możliwościami prawdziwego rozwoju duchowego.

Alkoholik Mirek



Moja gotowość na taką zmianę rozpoczęła się po wyznaniu prawdy o sobie i o swojej chorobie, uczciwość pozwoliła mi na doświadczenie życia w trzeźwości, wiem o sobie tyle na ile mam odwagę spojrzeć prawdzie w oczy. Każdy dzień zmienia mój sposób myślenia o Bogu, sobie i tych, którzy uwierzyli.

Ja uwierzyłam w to, że jestem alkohikiem, ale nie było to usprawiedliwieniem i zdjęciem odpowiedzialności za moje życie. Od kiedy przynależę do wspólnoty przez 18 lat robię to, co może pomóc mnie i innym jakkolwiek to pojmują. Nie muszę już walczyć o swoje miejsce w AA, mam je do końca drogi, którą zmierzam, która jest bezpieczna choć wyboista, poruszam się nią rozpoznając swoje nawyki i przyzwyczajenia. Mam zwrotów od życia wiele, znaczy tyle ile zasiałem, tak dobra jak i zła. Nie muszę już uciekać albo spychać do nieświadomości tego, co jest uciążliwe.

Wiem, że idąc na mityng mogę mieć nadzieję na lepsze życie dzięki innym alkoholikom, którzy dzielą się swoim doświadczeniem i nadzieją na lepsze życie. Jest wielu wśród nas, którzy traktują zagrożenie istniejące w tej chorobie i żyją programem AA. Kroki są jedynym ukierunkowaniem dla mnie, abym mógł żyć bezpiecznie, tradycje pozwalają mi na utrzymanie trzeźwości jak również są bezpieczeństwem dla wspólnoty. Sprawy ambicjonalne nie są w stanie zagrozić zasadom, a ja to akceptuję i z tym nie walczę. Bardzo mi była potrzebna tolerancja i zrozumienie innych abym nie musiał szukać zastępczych środków na cierpienie i ból. Dzięki bólowi i cierpieniu mogę uczyć się, jak zrozumieć innych i nie przeszkadzać im, jest to prosty program zdrowienia i powrotu do społeczeństwa. Życie w trzeźwości składa się z naszych doświadczeń a nadzieja w przekazywaniu ich innym alkoholikom, którzy mają jeszcze wątpliwość czy to naprawdę działa.

Prawidłowe działanie i praca ze sponsorem, pomoc literatury AA, pełnienie służby, uczestnictwo w warsztatach oraz w życiu Regionu są to sugestie na miarę moich potrzeb i tak dzień po dniu uzbierałem 18 lat. Wiem, że dzięki AA mam bezpieczne życie, w którym aktywnie uczestniczę. Dzięki takiej postawie jestem zdrowy, szczęśliwy pomimo zła, które próbuje mnie usidlić. To bezpieczne ryzyko, rezygnacja z ambicji na rzecz zasad wcale nie jest trudne, bo dzień po dniu jest miarą mego trzeźwego życia. Zapraszam wszystkich, będziemy wspólnie się cieszyć trzeźwym życiem.

Andrzej

### Ogłoszenie

*Firma ..... jest dynamicznie rozwijającą się na rynku z branży meblarsko-wnętrzarskiej. W związku ze stałym rozwojem poszukujemy osoby do pracy do naszego salonu na stanowisku **Kierownika**. Do osoby na tym stanowisku należeć będzie : 1. .... ; 2.....; itd. Od kandydata oczekujemy: 1.... ; 2.....; itd. W zamian proponujemy pracę, motywującą płacę i „**możliwość rozwoju**”.*

Tej treści ogłoszenie znalazłem kilka lata temu na jednej ze stron poczytnej warszawskiej gazety. Jako bezrobotny człowiek, na dodatek z problemem alkoholowym,

ry rekomenduje do Rady Powierników o wznowienie druku oraz dalszej sprzedaży powyższej pozycji.

W związku z potrzebą opracowania kompletnego poradnika służb powołano zespół, który zajmie się koordynacją prac nad powyższą pozycją uwzględniając już zaaprobowaną treść „Poradnika służby Kolportera”. W skład zespołu weszli: Tomek - delegat narodowy, Marek - Region Lublin, Jurek - Region Dolny Śląsk, Janusz - Region Katowice.

Następnie delegat narodowy przedstawił zasady tworzenia zespołu ds. międzynarodowych.

Do Kolegium Redakcyjnego ZDROJU weszli Norbert z Regionu Radom i Wiesiek z Regionu Białystok.

W sprawach bieżących Komisja sugeruje aby ulotkę „AA płacą za swoje wydatki” przekazać do Komisji Finansowej z prośbą o wyrażenie opinii. Komisja Literatury powołała też zespół do pracy nad „Schematem wydawania własnej literatury”.

Ponadto Komisja Literatury poinformowała, że VI Ogólnopolskie spotkanie Kolporterów literatury AA odbędzie się w Gródku nad Dunajcem koło Nowego Sącza na terenie Regionu GALICJA w dniach 16 – 18 kwietnia 2010 roku.

To tyle z ostatniego spotkania.

Kalendarz, Zdrój, „Język serca”, Kolporterzy, Katowice, Lublin, Białystok ... Aowski legat JEDNOŚCI pobrzmiewa w tych pracach jak najmiłsza dla serca melodia. Wtedy łatwiej się służy.

I właśnie w połączeniu z tematem wiodącym tego wydania biuletynu (*Sumienie grupy – zbiorowa mądrość*) aowska codzienność pisze taką oto sprawę. Gdy przekroczyłem półmetek, żeby nie działać na ostatnią chwilę, nie obawiać się „dziury” w służbie, dostrzegłem kandydata na cienia – następcę w służbie. Osobiście uważam, że ze względów praktycznych i mając na uwadze dobry przepływ informacji byłoby wskazane, aby służbę redaktora MITYNGU i delegata Regionu Warszawa ds. literatury pełniła ta sama osoba.

Taką też propozycję – połączenia służby - zgłoszę do konferencji służb Regionu. W tej sprawie mogę się mylić, lecz takie kwestie rozstrzyga zbiorowe sumienie. A ja się z tym – z mniejszą lub większą chęcią – winien jestem godzić.

pozdrawiam, Sławomir AA



### Smacznego!

Miło minął mi czas świąteczny, choć bez zgrzytów się nie obeszło – te niech przepadną. Bardzo pomocne było mi zdanie przeczytane kiedyś w MITYNGU: *dzień świąteczny jak każdy inny, ma tylko 24 godziny.*

W wigilię mieliśmy gości, cieszyłem się. Każdy coś ze sobą przyniósł. Młodej gospodyni szalenie spodobał się sernik babci. Tak się rozsmakowała, że poprosiła o przepis.

W wigilię byłem też chwilę na mityngu, byłem i w pierwszy dzień świąt. Na jednym było trzy osoby, na drugim ze trzydzieści. Cieszyłem się za każdym razem. I wszędzie był kawałek ciasta.

No i to ciasto nasunęło mi pewne podobieństwo: Program 12 Kroków AA to taki właśnie przepis na dobre ciasto. Rzadko się zdarza by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem (Anonimowi Alkoholicy, rozdział V).

Podobieństwo przepisu na ciasto do Programu AA – może trochę zabawne – jest dość duże.

Wynikiem ma być bowiem coś smakowitego, cieszącego swoim widokiem, pachnącego radością. Tak smakowite, że aż się chce żyć.

Jeśli jednak pominę jakiś składnik lub jakąś czynność – może się nie udać. Może wyjść zakalec, albo bezsmakowa masa, która tylko z nazwy będzie ciastem. Pomijając któryś z kroków, zaniedbując jego uczciwe stosowanie, mogę stworzyć sobie pozory i nazywać swoje życie trzeźwym. Z tego wcześniej czy później może wyjść coś bardzo niesmacznego.

Ja korzystam z Programu, korzystam z doświadczeń innych. Minęły moje ósme święta bez alkoholu. Żeby nie było za poważnie dodam, że między świętami też nie piję.

Moje ciasto dojrzewa na sprawdzonym przepisie AA. Chętnie się nim dzielę.

Cukiernik AA



Drodzy Przyjaciele!

Informujemy i przypominamy, że na swoją skrzynkę pocztową możecie na bieżąco otrzymywać informacje o tym, co się dzieje w Regionie poprzez internetowy komunikator **EMITENT**. Informacje te dostępne są również na stronie [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl) w części dotyczącej Regionu Warszawa.

Aby na skrzynkę e-mail dostawać te informacje, zgłoś się do łącznika internetowego intergrupy lub regionu i przekaż mu osobiście swój adres e-mail.

### LISTY DO REDAKCJI

#### Czytanki



Już od jakiegoś czasu zaczęły mnie irytować „czytanki” na mityngach AA. Uczestnicząc w tych mityngach, zacząłem dostrzegać, co mnie irytuje. Zrozumiałem, że są to wszelkiego rodzaju czytanki typu: 24 godziny, afirmacje, dzień po dniu. I niby to nic takiego. Słyszałem od tak zwanych weteranów: bo my na tym pracowaliśmy. Pewnie były czasy, kiedy były czytane niektóre z tych książek, ale czas płynie do przodu i na dzień dzisiejszy wspólnota AA nie tylko w Polsce, ale też na świecie zmieniła się. Wydaje swoją literaturę, bo ta literatura jest naszym wspólnym dobrem. Poprzez literaturę wydawaną przez BSK AA (Biuro Służby Krajowej – przyp. red.) możemy nieść posłanie drugiemu człowiekowi, który wciąż jeszcze cierpi i pokazujemy, że jesteśmy zorganizowani a co za tym idzie - odpowiedzialni i warci zaufania.

Dlatego nie pasowała mi ta „Myśl przewodnia AA” z 24 godzin. Zastanowiłem się, jak w czytance, która nie jest aprobowana przez Konferencję Krajową AA jest mowa o myśli przewodniej AA? Zaczęłem pytać i dostawałem odpowiedzi takie: że mi to pomaga, za młody jesteś by o tym mówić, zależy od grupy co czyta...

Pełnię służbę kolporteru literatury AA i próbowałem sobie odpowiedzieć na to pytanie sam i chyba znalazłem rozwiązanie. Osoby, które czytają na mityngu AA wyżej wymienione czytanki mają brak akceptacji swojej osobowości czyli wstydzą się tego, że są alkoholikami bo czytają coś co nie jest związane ze wspólnotą AA. Tak więc na dzień dzisiejszy uważam tę myśl przewodnią AA z 24 godzin za myśl przewodnią aktywnych abstynentów. Mam taką nadzieję, że osoby, które popełniają według mnie ten błąd, są nieświadome tego, że reklamują inne wydawnictwa i robią krzywdę komuś nowemu na początku drogi, wciskając mu coś pod szyldem AA. A tak naprawdę nie mającego wiele wspólnego z AA.

Życzę jasności umysłu i pogody ducha

Grześ AA

#### Przyjdź, przeżyj ...

Miesiąc luty jest miesiącem dla mnie łaskawym i chciałbym wreszcie uczcić swoją pełnoletniość uroczystością na swojej grupie macierzystej „Nimb” w dniu 19.02.2010 r., zapraszam wszystkich którzy obchodzili już 18 lat przeżyte w trzeźwości. Dobrze, że mogę żyć właśnie inaczej bo w trzeźwości, równowadze, pozwalającej mi ciągle powracać. To nie moja zasługa, dobrze o tym wiem jako człowiek, bo Bóg wie najlepiej. 18 lat jest już moje, ale to dzięki Bogu mam tyle szczęścia by uczestniczyć we wszystkim, odmienione życie płynie we mnie zgodnie z planem Bożym.

**Sprawozdanie ze spotkania Zespołu zadaniowego ds. organizacji „Złotu Radości - Święta Zdroju z okazji 40 - lecia AA w Polsce 2014r.” przez AA z Regionu Warszawa (fragmenty)**

Paweł, Andrzej i Małgosia, pokrótce przedstawili obecnym dotychczasowe ustalenia zespołu. Wywiązała się rozmowa na temat lokalizacji Złotu 40-lecia i podzieliła na dwa odrębne nurty:

**a)** miejsce głównych obchodów Złotu oraz **b)** miejsce otwarcia i zamknięcia Złotu.

Po dyskusji doszliśmy do wniosku, że SGGW będzie najlepszym miejscem na główne obchody Złotu ze względu na bazę noclegową i żywieniową, dużo sal do mityngów tematycznych, hotele w pobliżu, dobry dojazd z lotniska i Centrum Warszawy. Głównym kryterium miejsca otwarcia i zamknięcia Złotu jest możliwość zadaszenia w razie niekorzystnych warunków atmosferycznych zaproponowano: „Warszawianka”, „Torwar”, „Arena”, „Legia”, hala przy Stadionie Narodowym na 7000 tys. osób (ma być wybudowana do 2012r.). Wstępnie wybrano Halę „Arena” na Ursynowie na ok. 5000 tys. osób, gdyż jest najbliższe SGGW.

Małgosia przedstawiła tekst „Rekomendacji” (listu polecającego), który zostanie przesłany przez BSK do Wojewody Mazowieckiego i po zaakceptowaniu przez niego podpisany. List został zredagowany przez Małgosię, rzecznika Regionu Andrzeja i Witka dyrektora BSK. Podczas grudniowego spotkania z Wojewodą i jego pełnomocnikiem, w którym brali udział Andrzej rzecznik Regionu, Paweł delegat do KIP SK i Małgosia powiernik, pozyskaliśmy kontakt (numer telefonu) do pełnomocnika ds. współpracy z organizacjami Prezydenta Warszawy - Hanny Gronkiewicz-Waltz. Biuro umówi Dyrektora i delegację z naszego Regionu na spotkanie w ramach współpracy AA z innymi spoza AA. Jedynie Biuro Służby Krajowej jako podmiot prawny może występować oficjalnie w imieniu AA oraz wysyłać „List intencyjny” do różnego typu instytucji i przedsiębiorstw. Możemy taki list intencyjny napisać i poprosić BSK o jego rozesłanie.

Jacek zaproponował zamiast folderu przygotowanie prezentacji multimedialnej (dopóki Region Warszawa nie ma jeszcze mandatu do organizowania Złotu z okazji 40-lecia).

Do następnego spotkania każdy z uczestników ma się zastanowić, w jakim zespole najlepiej by widział swoją pracę w organizowaniu 40 - lecia AA w Polsce.

Informacja o terminie spotkania zespołu organizacyjnego będzie umieszczana w *Mityngu*, a sprawozdanie rozsyłane e-mailami i emitentem.

**Działania do podjęcia i przedstawienia na następnym spotkaniu:**

Rozeznanie cenowe miejsc otwarcia i zamknięcia Złotu: SGGW-Andrzej; Warszawianka-Felek; Torwar-Jacek; Arena-Alunia.

Zwrócić się do BSK o zdobycie Rekomendacji: PARPA, Urząd Miasta, Wojewoda, aby podpisać listy intencyjne – Małgosia.

Prezentacja multimedialna Regionu Warszawa, jako organizatora 40 – lecia AA w Polsce – wstępnie Jacek.

List intencyjny – Jacek.

Sporządzenie sprawozdania ze spotkania, stworzenie bazy danych organizatorów i schemat organizacyjny Złotu – Paweł.

Następne spotkanie - w poniedziałek w dniu 1 marca 2010 r. o godz. 17:00, w PIK.

Zapraszamy!

Sprawozdanie sporządził – Paweł

**Kilka słów komentarza Skarbnika Regionu.**

Tradycyjnie dokonałem na koniec roku 2009 rozliczenia naszych datków.

Wynika z niego, że zgodnie z Tradycją 7 AA - samofinansowaliśmy nasze działania. Jak wynika z powyższego rozliczenia, głównym źródłem są datki z Intergrup, a tym samym Grup AA.

Łącznie wszelkie datki to kwota: **27703,-**

Drugim naszym źródłem pozyskiwania środków na Posłanie jest kolportaż literatury i udzielone nam prowizje z tytułu zakupu gotówkowego: **27528,-**

Doszliśmy zatem do bardzo zdrowego sposobu finansowania się 50/50 %. Nie było to możliwe bez Waszej akceptacji i wsparcia.

Jest to dobry wynik dzięki kolporterem Grup jak i pełnej poświęcenia służby Kolportera Regionu Warszawa oraz Waszym zakupom. Należy tu wspomnieć, że znaczny udział w tym wyniku ma dystrybucja biuletynu MITYNG, którego cenę podnieśliśmy kiedyś do 2zł, aby z każdego egzemplarza pozostało nam 1zł, jako stały element opłat czynszowych.

Dzięki wam kupującym zwiększył się nakład w tym roku, a tym samym sprzedaż z 450szt do 700szt miesięcznie. Nie sprawdziły się nasze obawy, że wyższa cena odstraszy zainteresowanych. Dziękuję w imieniu całego Regionu za zrozumienie i zaufanie. Dziś druk i dystrybucja to stały przyrwył około **1300zł**, na nasze statutowe cele.

Być może patrząc na tabelę wydatków będziecie mieli wątpliwości - wszelkich wyjaśnień udzielam co miesiąc, w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca od 16-00 do 19-00. Zapraszam. Zapewniam was Drodzy Przyjaciele, że nad każdą wydawaną złotówką z waszych datków zastanawiamy się wspólnie z Radą Regionu po kilka razy. Nikt z nas nie ma prawa decydować tu jednoosobowo.

Książeczki adresowe mityngów drukujemy za **0,48zł** i rozprowadzamy po **0,45zł**. Poniżej kosztów produkcji.

Nie jest to zdrowa sytuacja. Być może aby nasze środki na produkcję nie topniały należałoby podnieść cenę do **0,50zł**, aby ich druk nie umniejszał naszych środków. Aby to zmienić potrzebna jest Wasza akceptacja.

Koszty utrzymania PIK-u są w większości od nas niezależne. Składają się na to opłaty czynszu, energii, telefonu i Internetu, zakupu tonerów do drukarki, środków czystościowych i drobnych prac konserwacyjnych.

To wszystko daje w skali 2009 roku kwotę: **19,243,-** którą dzieląc na 12 miesięcy uzyskamy faktyczne koszty utrzymania za 1 miesiąc = **1603zł**. Nie jest to mała kwota. Może wzbudza emocje. Ktoś powiedział: *a nie można gdzieś w piwnicy tańszego poszukać?*

Pewnie można. Może nie wszyscy wiedzą, że oprócz spotkań Naszych Intergrup, Grup AA, Zespołów tematycznych, Dyżurów telefonicznych i Internetowych, za-

praszamy tam gości z zewnątrz (przyjaciół AA), że przychodzą tam czasem nowicjusze na 1-sze spotkanie z dyżurnym i w XXI wieku, wypada już nie straszyć ludzi koszmarami z melin alkoholowych. Prywatnie uważam, że i tak PIK ma baaaardzo skromniutki wygląd, a Zakład Gospodarki Mieszkaniowej wynajmuje go nam za bardzo obniżoną stawkę w stosunku do stawek pobliskich lokali. Chcemy troszkę poprawić wystrój PIK, dlatego jeśli ktoś z Was ma informację o krzesłach z likwidujących się biur, bądź firan, innych elementów wyposażenia proszony jest o kontakt z Mariuszem – opiekunem PIK. Wielu z Was chadza do klubów utrzymywanych ze środków budżetowych Państwa, widzicie różnicę? Ale i tak bardziej kochane wydaje się własne dziecko, choćby nieco ułomne.

Sam czynsz za najem lokalu z wywozem śmieci płaciliśmy do tej pory 782zł. Jak już wiecie nie udało się utrzymać tej stawki. W 2010r będzie ona wyższa o jakieś 50%. Nie ma jeszcze nowej umowy. Wiemy jedynie, że będzie to około **4000zł rocznie więcej**. Będziemy musieli te środki wygospodarować. Możliwości zgodnych z Tradycją AA mamy niewiele. Dziękujemy Grupom i za ten udział, który jest. W rozliczeniu znajdziecie pozycję „koszty przejazdów i transportu”. Są to zwroty części wydatków poniesionych przez aowców na przewóz literatury, zwroty za wyjazd delegowanych służebnych na branżowe spotkania tematyczne w innych Regionach: np. Warsztaty Kolporterów lub łączników internetowych, wyjazdy z literaturą na rocznice Grup i Intergrup, zwroty kosztów przejazdu do Ostrołęki (do Intergrupy Narew) itp..., tak naprawdę są to także koszty niesienia posłania. Wszystkie analizujemy szczególnie bacznie. Często osoba uprawniona do zwrotu, otrzymaną kwotę natychmiast wrzuca do kapelusza. Ale w naszej rachunkowości musi ten fakt być odnotowany. Na przestrzeni 3 lat, stan naszych środków małymi kwotami zwiększa się. To dobrze nam rokuje. Lecz nie zapominajmy, że wzrastają także ceny jednostkowe. Trzymamy stałą rezerwę. Dziś to jest 6051zł. (sześciomiesięczna wielokrotność kosztów utrzymania PIK) Dawniej była niższa. Jest to żelazna rezerwa na okoliczność klęsk i nieprzewidzianych zdarzeń. Kilka lat temu powódź załała nam składzik z literaturą. Dużo uległo zniszczeniu. Zawsze może wystąpić nagle potrzeba zmiany lokalizacji i kosztów przeprowadzki oraz przystosowania nowego lokalu. Nie sposób przewidzieć wszystkich.

Udział w Konferencji Krajowej naszych 5 delegatów kosztował Region **2175zł**. Odbywała się ona 30 km od Warszawy. Już na styczniowej Radzie Regionu zastanawialiśmy się, czy następnym razem Nasi delegaci mogą dojeżdżać codziennie, aby zmniejszyć kwotę za nocleg. Być może!/? Czy zwroty na dojazd nie zniweczą tej oszczędności?

Dziękuję za cierpliwość i jeszcze raz za Wasze wszystkie datki.

Skarbnik Regionu Warszawa-Lechu



**ANONIMOWI ALKOHOLICY**  
**REGION WARSZAWA**  
Warszawa dn. 31.12.2009

**Sprawozdanie z rozliczenia kosztów posłania AA Regionu Warszawa**  
za okres od 1.01.2009 do 31.12.2009

Wpływ dobrowolnych datków na Region ilustruje poniższa tabela:

Lp.	Tytuł	Kwota	Uwagi
1.	Datki Intergrup	20,656,70	
2.	Kolportaż literatury	22,983,70	
3.	Profity z literatury i Mityngu	4,544,89	
4.	Nadwyżki z Konferencji Regionu	2,458	W tym 1252z Modlina
5.	Datki do Kapelusza konferencji	686,78	
6.	Datki Intergrupy na PIK	2,162	
7.	Datki Grup na PIK	1,740	(w tym wynajem Sali na Mityngi)
8.	Ogółem	55,232,07	

**Specyfikacja datków Intergrup:**

- > Wars : 5,483
- > Sawa : 5,902,70
- > Mokotów : 3,612
- > Wschód : 3,500
- > Północ : 1,255
- > Mazowiecka : 1,080 (+ Modlin 1252zł)
- > Atlas : 570
- > Narew : 100
- > Indywidualne datki :

**Specyfikacja datków na PIK:**

Wars: 2,049

**Wykonanie planowanych wydatków przedstawia się następująco:**

Lp.	Tytuł wydatków	Kwota	Uwagi
1.	Ulotki adresowe druk	6,397,07	
2.	Druk „Mityngu”	6,294,48	
3.	PiK Regionu: czynsz +ogrzewanie	10,921,59	
4.	PiK: energ. Ele. + telefon + internet	6,181,34	
5.	Lokal – konserwacje, remonty	1,866,80	
6.	Informacja publiczna - postanie	5,554,10	
7.	Koszty przejazdów i transportu	1,856,51	
8.	Materiały biurowe	1,183,13	
9.	Konferencja Służby Krajowej	2,175	
10.	Konferencja Regionu	1,019	
11.	Koszty Bankowe	2,532,27	W tym 2258,56 zwiększenie rezerwy
	Ogółem	45,981,29	

Stan na. 31.12.2009

Gotówką: 2,001  
Rachunek operacyjny: 7,848,62  
Rachunek depozytowy: 6,051 (stały fundusz awaryjny utrzymywany na nieprzewidziane zdarzenia losowe)