

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

- INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14⁰⁰ spotkania w terenie
adres koresp. 08-110 SIEDLCE 2, skrytka pocztowa 24
- INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15⁰⁰
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (Kościół na Górcie)
- INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – ostatni poniedziałek godz. 18⁰⁰
02-672 WARSZAWA ul. Dereniowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17⁰⁰
07-400 OSTROŁĘKA ul. Szwedzka 2, Dom Parafialny sala III
- INTERGRUPA AA „PÓLNOĆ” - 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

Sprzedż Literatury w PIK: każdy *Poniedziałek, Wtorek, Czwartek od 16-00*

RADA REGIONU AA WARSZAWA

W-wa, ul. BRAZYLIJSKA 10 warszawa@aa.org.pl www.aa.org.pl/regiony/index013.php

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste

Najbliższe spotkanie odbędzie się

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

PÓLNOĆ

Biuletyn Regionu Warszawa MITYNG

NUMER 5/155/2010

Ukazuje się od października 1992

Maj

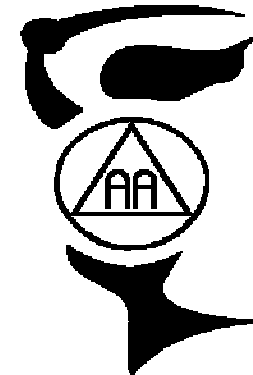
Temat wiodący: **Sponsorowanie w służbie**

A za miesiąc: **Bądźmy wdzięczni przyjaciółom AA**

Kilka słów o historii wspólnoty AA Regionu Warszawa

Powstanie wspólnoty Anonimowych Alkoholików było związane z pewną potrzebą. Zawsze byli ludzie, którzy cierpieli z powodu swego alkoholizmu i byli ludzie, którzy nieśli im pomoc. Mowa tu nie tylko członkach rodzin, ale o lekarzach, terapeutach, duchownych, pracownikach socjalnych itd... Wielu ludzi oddawało swe siły, aby pomóc alkoholikom wyostać się z nałogu i wielu na tej drodze odniosło sukcesy. Jednak zawsze istniała jakaś grupa alkoholików, która nie potrafiła skorzystać z pomocy i mimo wielokrotnych prób powracała do picia. Nazywano ich beznadziejnymi alkoholikami. Pewnie, dlatego z takim zainteresowaniem przyjęto w Stanach

Zjednoczonych powstanie w 1935 roku wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Dawała ona szansę na zaprzestanie picia i wzmocnienie zdrowia do tej pory beznadziejnym alkoholikom. Choć informacje o wspólnocie AA dotarły do Polski już w latach pięćdziesiątych to za początki przyjmuje się rok 1974 rok, kiedy to powstały pierwsze grupy AA w Poznaniu. Swoją działalność kontynuują bez przerw do dziś. Za początki AA w Warszawie przyjmuje się rok 1980, gdy w Instytucie Psychiatrii i Neurologii zawiązała się pierwsza grupa AA, która przyjęła nazwę "Odrodzenie". Była to czwarta grupa AA w Polsce. W spotkaniu inauguracyjnym brał udział nasz obecny powiernik klasy A/niealkoholik/-dr Bohdan Woronowicz, któremu parę lat później w czasie V Kongresu AA w Krakowie w 1994 roku w podziękowaniu za szczególną opiekę i pomoc w zdrowieniu alkoholicy nadali pełen miłości tytuł - Dorosłe Dziecko Anonimowych Alkoholików. Następuje rozwój wspólnoty, nawet niesnaski w grupach stają się powodem do zakładania nowych grup. Ten okres charakteryzuje się brakiem literatury, trudnościami w dostępie do idei AA. Następują spontaniczne próby tłumaczenia tekstów AA, niestety nieraz odbiegające od oryginałów. Rok 1984 przyniósł otwarcie przy ul. Hożej punktu kontaktowego z telefonem zaufania czynnym dwa razy w tygodniu po 2 go-



Redakcja Regionalnego Biuletynu Informacyjnego **MITYNG**:

Artykuły archiwalne dostępne są na stronie **www.mityng.net**

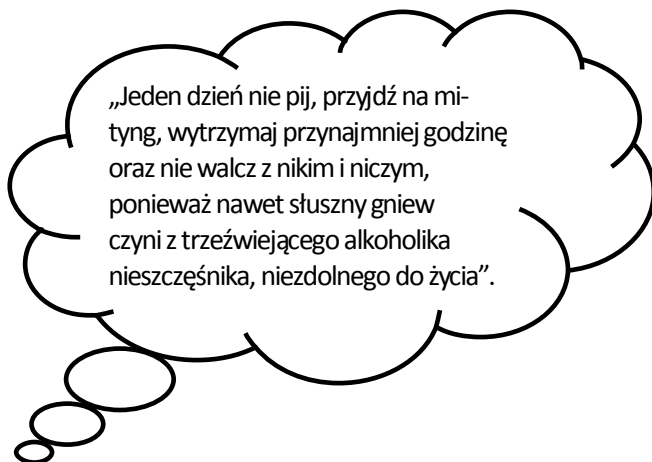
PISZCIE DO NAS: **redakcja@mityng.net**

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

Spis treści:

- 1. Historia Regionu.
- 4. Krok IV
- 5. Nie mam czasu.
- 6. Piciorys.
- 12. Folder infor.
- 14. Anonimowi...
- 16. Święto Zdroju.
- 17. Służba mandatariusza.
- 18. Warsztaty Tradycji.
- 19. Długa droga.
- 20. Mityngowe cuda.
- 23. XV-lat Intergrupy Wschód.



Zaproszenia grup, informacje

Grupa AA "NOWA DROGA" z Jadowa zaprasza wszystkich przyjaciół na uroczysty mityng z okazji pierwszej rocznicy powstania grupy. Mityng odbędzie się 01.05.10 o godz. 20:00 w Jadowie Pl. Dreszera (Ośrodek Zdrowia).

Grupa AA „DZIEŃ PO DNIEU” w Łomiankach zaprasza na uroczysty mityng z okazji XIII rocznicy powstania grupy. Uroczysty mityng odbędzie się 8 maja 2010r. o godz. 18:30 w Domu Kultury w Łomiankach ul. Wiejska 12a, wejście od ul. Gościńcowej.

Grupa AA "ZIARNO" z Baranowa zaprasza na uroczysty mityng otwarty z okazji IX rocznicy powstania grupy. Mityng odbędzie się 8 maja 2010r. o godz. 20:00 w Gminnym Ośrodku Kultury w Baranowie przy ul. Gwardii Ludowej 13.

Serdecznie zapraszamy na mityng otwarty z okazji X rocznicy powstania grupy „DĄB” w dniu 22.05.2010r w Wieliszewie ul. Modlińska 7 (hotel przy urzędzie gminy) godz. 16.00

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

WSCHÓD	SAWA	WARS
03 - Wiąz	04 - Ostrobramska, Rembertów	05 - Ursus
10 - Anna	11 - Intergrupa Mazowiecka	12 - Metro
17 - Odrodzenie	18 - Echa Leśne, Witolin,	19 - Kolska
24 - U Mirka	Przystań	26 - Florian
31 - Antidotum	25 - Poranek, Nowa Droga	



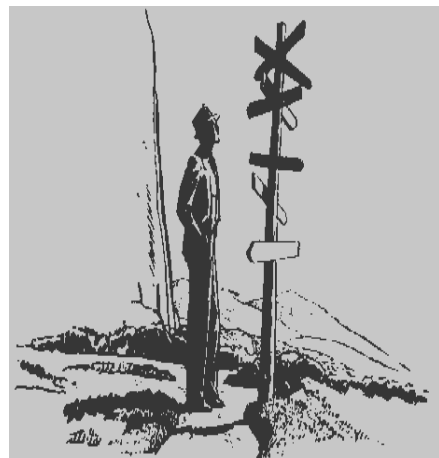
Prenumerata MITYNGU: Kolporter literatury Regionu AA Warszawa, Zbyszek, przyjmuje zamówienia. Chętni mogą kontaktować się 502-075-011 lub osobiście w PIK

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

siebie i realizował będę w praktyce tylko punkt trzeci (a przecież mi wolno!), to grozi mi dość poważne niebezpieczeństwo – ryzyko, że mityngu AA używał będę nie dla własnego zdrowienia (trzeźwienia), ale nawet wręcz przeciwnie: by nadal podtrzymywać nierealistyczne przekonania o sobie samym, o swoim życiu, o związkach, o pracy itd. tyle tylko, że teraz już bez alkoholu w krwiobiegu. A jeśli do tego będę sobie jeszcze wmawiał, że wszystkie cudze opowieści przysparzają mi realnego, życiowego doświadczenia, to mogę zupełnie zagubić się w krainie iluzji i fantazji, nawet nie wiedząc kiedy...

Meszuga (marzec 2010)

Jeżeli zastanawiasz się co robić w dniu 8 maja 2010 roku, zabierz swoją rodzinę i przyjaciół, może jakiś instrument muzyczny i dołącz do nas, by razem wspominać, cieszyć się i dzielić swoim doświadczeniem na organizowanym przez nas spotkaniu z okazji X rocznicy powstania Intergrupy Wschód Regionu AA Warszawa.



**Spotykamy się na pierwszym w tym roku ognisku w Halinowie (Dom Kultury, ul. 3 Maja 8).
W programie: 15:00 – 17:00 – Mityng otwarty wspomnieniowy**

17:00 - Tradycyjne ognisko serc naszych . Do zobaczenia.

Slużby Intergrupy Wschód

ZAPROSZENIE

Zespół zadaniowy ds. organizacji „Złotu Radości – Święta Zdroju z okazji XL - lecia AA w POLSCE” w 2014

Zaprasza wszystkich chętnych na spotkanie organizacyjne 07 czerwca 2010r. o godz 17:00 w PIK AA Regionu Warszawa przy ul. Brazylijskiej 10

Celem spotkania jest:

1. Tworzenie zespołów i osób chętnych do organizacji Złotu.
2. Przygotowania do organizacji Złotu Radości

cie uległ. Skierował się do baru, by kupić sobie wódkę. Ubiegło go kilku Skandynawów – podróż zbliżała się do końca, więc przed zejściem na ląd chcieli wypić ostatnie drinki, które tutaj, na promie były wielokrotnie tańsze niż w Szwecji. Zanim nadeszła Ziutka kolej, prom przycumował i bar został zamknięty, a więc napić mu się nie udało. Po godzinie od zejścia na ląd, objawy nawrotu minęły. Ziutek do dziś nie wie, czy głód alkoholowy pojawił się w związku z chorobą morską, czy może z powodu lęku przed morzem, katastrofą i utonięciem, a może był po prostu efektem jakiegoś od dawna rozwijającego się nawrotu, którego na czas nie rozpoznał. Oczywiście przyczyny mogły być jeszcze zupełnie inne. Ziutek opowiedział swoją historię, to jest – podzielił się swoim doświadczeniem. Jemu, na skutek tego dzielenia się, doświadczenia na szczęście nie ubyło, ale czy mnie przybyło? Wysłuchałem jego relacji uważnie, ale czy jakkolwiek część jego doświadczenia stała się moim doświadczeniem? Czy w ogóle, w ten sposób, zdobyłem jakiegokolwiek doświadczenie? W przyszłości planuję podróż. Jej część stanowić będzie przeprawa promowa. Nigdy dotąd nie byłem na promie. Czy dzięki opowieści Ziutka mogę uważać, że dostanę choroby morskiej, a w konsekwencji nawrotu? Nie ma żadnych podstaw do takich przypuszczeń, tego nie wiedział i sam Ziutek. Czy będę się bał podczas rejsu i ze strachu zachce mi się pić? Nie ma żadnych podstaw do takich przypuszczeń, Ziutek też nie był tego pewien. To wreszcie, czy to jego doświadczenie, którym się podzielił, jest mi w ogóle do czegokolwiek przydatne? Mógłbym w tym momencie odpowiedzieć, że zupełnie nie, ale to nie byłaby cała prawda. Dzięki jego opowieści wiem już, że wybierając się w podróż promem powinienem być szczególnie ostrożny, bo kto wie, co się może zdarzyć alkoholikowi. Ale, na czym miałyby, konkretnie, ta ostrożność polegać? Ano, tego też ni wiem. Jaki stąd wniosek? W wielu przypadkach doświadczenie jest po prostu niepodzielne. Zazwyczaj cudze doświadczenie nie ma szansy stać się moim doświadczeniem i to bez względu na to, z jakim zapałem oraz zaangażowaniem zostało opowiedziane i z jaką uwagą go wysłuchałem. Doświadczenia najczęściej jednak rodzą się z osobistych przeżyć, a nie z cudzych opowieści. Konkluzja ostateczna. Propozycja, oferta, Wspólnoty AA to (według mnie) trzy elementy:

1. Pisanie Programu ze sponsorem i wdrażanie go we własnym życiu.
2. Służby pełnione na różnych poziomach Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.
3. Mityng, podczas którego mogę opowiadać o konkretnych doświadczeniach i przeżyciach zdobytych podczas praktycznej realizacji obu poprzednich punktów (dzielić się). Jeśli z tej trzypunktowej propozycji wezmę dla

- dziny. To była pierwsza służba informacyjna dla świata zewnętrznego. Do 2006 r. funkcję tę pełnił Punkt Informacyjno-Kontaktowy (PIK) mieszczący się przy ul. Berezyńskiej 17, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 16 - 21. **Tel. 610 05 68.** Od 1984 roku notujemy powstanie zrębów organizacyjnych wspólnoty w Warszawie; formuje się Intergrupa WARS skupiająca w 1987 roku 13 grup AA. Powstają nowe Intergrupy, a w grudniu 1993 roku dochodzi do powstania **Regionu Warszawa**. Początek lat 90-tych to fenomen na skalę światową. Bez przesady oczy całego świata AA były zwrócone na Polskę i oczywiście Warszawę. Takiego tempa rozwoju wspólnoty nie notowano dotąd jeszcze nigdzie, nawet w kolebce AA czyli w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie. W marcu 1994 roku Region Warszawa liczy już 116 grup AA, w tym 35 pozawarszawskich. Organizacja XX Konferencji Służb AA w Polsce oraz w dwa lata później, w 1996 roku VI Kongresu przyczynia się do większej aktywności środowiska trzeźwiejących alkoholików. Widocznym efektem okrzepnięcia służb AA było utworzenie 1995 roku w Warszawie na ul. Chmielnej 20 **Fundacji Biura Służby Krajowej AA** w Polsce/ BSK/ prawnie reprezentującej wspólnotę AA wobec instytucji zewnętrznych. Rozpoczęło się legalne wydawanie literatury zgodnie ze wszystkimi wymogami. Zdecydowana większość książek i ulotek została już wydana, ale trwają prace nad historiami osobistymi, które mają być dołączone do nowej edycji książki **Anonimowi Alkoholicy**. Działalność wydawnicza BSK obejmuje również biuletyn polskojęzycznej wspólnoty ZDRÓJ, informator służb SKRYTKA 243 czy spis mityngów AA w Polsce. Obecnie w Regionie Warszawa zarejestrowane jest blisko 250 grup AA. Tak duża liczba grup AA stworzyła konieczność sposobu porozumiewania się. Pojawił się również problem utrzymania jedności i tożsamości wspólnoty. Od maja 94 roku jedynym głosem wspólnoty AA Regionu Warszawa stają się Konferencje, a w październiku 1998 X Konferencja przyjmuje Kartę Konferencji Regionu Warszawa, która reguluje strukturę służb w Regionie. Ich naczelną zasadą działania jest osiąganie powszechnej zgody, dobrowolność udziału, brak nakazowości, a celem - pomoc potrzebującym w wyjściu z alkoholizmu oraz utrzymaniu trzeźwości. Mówią o tym szerzej Tradycje AA z tradycją anonimowości na czele. W Regionie Warszawa od 1992 roku ukazuje się na zasadzie ulotki wewnętrznej regionalny biuletyn - miesięcznik MITYNG. Zamieszczane w nim są informacje o działaniach służb oraz doświadczenia dotyczące osiągania i utrzymania trzeźwości przez członków AA. Od grudnia 1994 roku są organizowane przez Region Warszawa systematyczne spotkania z profesjonalistami stykającymi się w swej pracy zawodowej z alkoholikami potrzebującymi pomocy. Pierwsze odbywały się w auli szpitala na ul. Nowowiejskiej oraz często w dawnym PIK-u przy ul. Berezyńskiej 17 lub miejscu wskazanym przez zainteresowanych. W 2006r. został otwarty nowy **Punkt Informacyjno Kontaktowy Regionu AA Warszawa**, który mieści się pod adresem: 03-946 Warszawa ul Brazylijska 10, tel. (22) 616 - 05 - 68. Punkt czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach: 16:00 - 21:00, oraz

"A na dłuższą metę obrachunek stanie się po prostu częścią codziennego życia i przestanie być czymś wyjątkowym."

Ow soboty od godz. 20:30 do 23:00. W naszym PIK – u organizowane są różnego rodzaju warsztaty, spotkania zespołów, Intergrup oraz Regionu. Odbývają się w nim również mityngi dla alkoholików. Pracujemy równocześnie nad elektronicznymi metodami docierania do zainteresowanych z naszymi informacjami, doświadczenia-
mi stosowania programu AA jak również współpracą z naszymi wolontariuszami. Rejestrów skuteczności działań wspólnoty AA oczywiście nikt nie prowadzi, jednak mamy nadzieję, że Państwo na swojej drodze coraz częściej spotkają uratowanych z nałogu alkoholików wyrażających radość z uzyskanej trzeźwości. **AA działa.**

Co mi daje Krok IV

Tak bardzo zaufałem Bogu, który swoją mądrością zaoszczędził mi śmierci piekielnej trwającej 30 lat w przedłużającej się ciągle agonii, że przystąpienie do obrachunku moralnego miało wyłącznie gruntowny sens. Byłem świadkiem tego, że ten wybór jest środkiem do celu. Jedynie Bóg miał dla mnie nieograniczone znaczenie w dalszym uzdrowionym życiu. Wyzwolenie polegało na otwarciu się przed innymi alkoholikami, abyśmy mogli sobie wzajemnie służyć, wspomagać się w trudnym powrocie do życia w pokorze. Zaufanie Bogu pozwoliło mi zwracać się ufnie do ludzi o pomoc, nawet przy dobrym zrozumieniu tego kroku, nie musiałem się już bać, wstydić ani obwinać. Umocniłem się od oskarżeń, nienawiści do tych, którzy byli dla mnie wrogami. Nigdzie indziej nie udało mi się tego dokonać i żyłem w śmiertelnej pułapce. Czas jest najlepszym lekarzem, a ja współpracując z nim doświadczyłem działania programu 12 Kroków. Bez tego nie miałbym sponsora, nie byłbym sponsorem, nie zbliżyłbym się do innych ludzi i nie trzeźwiał bym, myśląc dalej, że zaprzestanie picia jest wszystkim co mam zrobić. Wiele razy przez 30 lat próbowałem przestać pić, za każdym razem nic się w moim życiu nie zmieniało, miałem żal do wszystkich i do wszystkiego.

Mój niewłaściwy stosunek do ludzi i rzeczy był niewola dla mnie i zmieniał innych, nie wiedziałem także, że jestem przyczyną ich nieszczęścia. Zamiast kochać i być kochanym, ja nienawidziłem i byłem agresywny wobec innych. Po Kroku IV dopiero stałem się gotowy wyznać swoje błędy przed innymi w AA. Tu jestem ostrożny w ocenianiu kto jest AA a kto udaje, ale słucham i patrzę wyciągając wnioski, rzeczywistość nie da się kochać wszystkich. Nie jestem Bogiem, ale jestem wdzięczny za to, że mogę stawać się cząstką Boga tak jak jestem cząstką wspólnoty AA. Wiem już, że nie jest to jednorazowy akt i także wiem, że Krok IV otwiera drzwi do nowego lepszego życia. Kroki I, II i III były wczoraj, Krok IV do IX to jest moja rzeczywistość, a Kroki X – XII są nagrodą za wytrwałość i skuteczność działania programu i jego zwolenników. Co ja bym bez was zrobił, gdzie byłbym dzisiaj? To co usłyszałem przy pomocy wspólnoty AA, to wiara, nadzieja i miłość oraz chęć służenia innym bez względu na przeszkody na drodze. Życzę wszystkim wytrwałości, cierpliwości i poświęcenia.

Andrzej

„Po przeanalizowaniu wszystkich wydarzeń mijającego dnia prosimy Boga, aby udzielił nam swego przebaczenia, oraz aby wskazał nam drogę poprawy.”

znają! Zresztą, nie wydawało się to specjalnie ważne, w końcu przecież czułem się wreszcie tak, jak zawsze chciałem się czuć, bezpiecznie, wśród swoich, a więc pozornie wszystko było w jak najlepszym porządku. Na straży mojego dobrego samopoczucia stoi także scenariusz mityngu AA. Zgodnie z nim, nikt nie ma prawa, nie śmie i nie waży się, skrytykować moje działania, ocenić moje postępowanie, zwrócić mi uwagę, czy choćby dopytać o cokolwiek. Nawet gdyby tego chciał. Ale wiadomo przecież, że „kruk krukowi oka nie wykole”, a więc jest duża szansa, że nie będzie chciał. Ale miało być o cudach. Pierwszy cud zaobserwowałem właściwie zupełnie przypadkowo. Pewnego razu, bez jakichkolwiek starań z mojej strony, wysłuchać musiałem opowieści alkoholika oraz tej samej historii przedstawionej nieco później przez jego żonę. Choć obie relacje nie dotyczyły odległych czasów jego picia, ale wydarzeń dziejących się niedawno, w ... nastym roku abstynencji, nie potrafiłem pojąć, ani uwierzyć, że mowa jest o tym samym człowieku, o tej samej rodzinie, o tym samym domu i tym samym zdarzeniu.

Najwyraźniej jedno z nich funkcjonowało w jakiejś zupełnie innej rzeczywistości. Jako rasowy egocentryk natychmiast zadałem sobie pytanie, czy w razie czego, moje przekonania o mnie, są zbieżne z opinią na mój temat... na przykład mojej byłej żony? Albo mojego syna? Albo szefa? Jednak ostateczny, końcowy wniosek z tych rozważań zaprowadził mnie dalej i jest następujący: jeżeli inni uczestnicy mityngu tak naprawdę mnie nie znają (a przecież nie znają!), jeśli skutecznie chronią mnie mityngowe scenariusze, prowadzący i rzecznicy – to ja, raz w tygodniu, jestem w stanie dokonać fantastycznego cudu przemiany i zaprezentować podczas mityngu AA takiego człowieka, jakim chcę sam siebie widzieć, albo jakim wydaje mi się, że jestem. Nie byłbym w stanie zrobić tego z ludźmi, z którymi mieszkam, albo pracuję, czyli spędzam czasem nawet po kilkanaście godzin na dobę, ale na mityngu, przez dwie... no, może nawet cztery godziny w tygodniu – dam radę. Wyczaruję tam dowolną postać i z powodzeniem zagram najtrudniejszą nawet rolę. I, co gorsza, nie ma zbyt wielkich szans na zdemaskowanie mnie, a nawet gdyby się to komuś z obecnych udało, to i tak musi cicho siedzieć. Następne zagadnienie, to podzielność doświadczenia. „Dzielimy się doświadczeniem, siłą i nadzieją...” – słowa, których słuchałem i które czytałem pewnie już kilka tysięcy razy. Ale myślę, że przy razie mniej więcej czterdziestym, przestałem już je słyszeć, zwracać na nie uwagę, zastanawiać się nad ich treścią i znaczeniem. I dopiero całkiem niedawno... Ziutek (imię oczywiście zmyślone) opowiedział na mityngu następującą historię: pierwszy raz w życiu płynął promem. Ze Świnoujścia do Ystad. Po około dwóch godzinach rejsu zachciało mu się pić. Miał wszystkie klasyczne objawy głodu alkoholowego. Radził sobie z nim dzielnie przez kilka godzin, ale wresz-



skierowany na terapię alkoholową do AŚ w Warszawie – Mokotów „Atlantis”. Terapię miałem rozpocząć w dniu 06.01.2010. Oczekując na terapię nie byłem jeszcze pewien, że alkoholizm jest chorobą nieuleczalną. Sądziłem jeszcze wówczas, że można nauczyć się picia kontrolowanego a dopomóc mi miały w tym mityngi AA. Tak myślałem w początkowym okresie uczęszczania na mityngi AA. Stało się inaczej. Najpierw zaakceptowałem Program AA w całości, w takiej postaci jak go przedstawili Anonimowi Alkoholicy. Zaczęłem od stawiania swoich pierwszych kroków od uznania swojej bezsilności wobec alkoholu. Uznanie tej prawdy pozwoliło mi uwierzyć w doświadczenie Anonimowych Alkoholików. Za darmo otrzymałem od AA sposób na zmianę mojego życia. Zaakceptowałem Program w całości bez żadnych odstępstw co do ważności zawartym w nim 12 Kroków i 12 Tradycji, które odąd służą mi za drogowskaz odnalezienia drogi życia. W końcu przestałem walczyć z alkoholem i ogłosiłem bezwzględłą kapitulację i o dziwo przyznanie się do własnej bezsilności i uznanie grupy Aa za Siłę Wyższą, która kieruje każdym krokiem było początkiem mojego zwycięstwa. 21 grudnia 2009 r. zostałem przetransportowany z ZK Siedlce do AŚ Warszawa – Mokotów na „Atlantis”, gdzie zacząłem odbywać 12-tygodniową terapię alkoholową na „Atlantisie” dowiadując się do czego prowadzi choroba alkoholowa, jakie są jej skutki i jak można temu zapobiec. Mam wspaniałą terapeutkę Asię, która przekazuje mi bardzo dużo wiadomości i uświadamia mnie, że alkoholizm jest chorobą nieuleczalną, jedynie można go zaleczyć i żyć godnie w trzeźwości. Zdobyta wiedza od mojej terapeutki Asi, oswoiła mnie z pychy, zarozumiałstwa, egoizmu i zakłamania oraz innych złych cech jakie posiadałem.

Warszawa – Mokotów
„Atlantis” 27.02.2010

Mityngowe cuda i podzielność doświadczenia

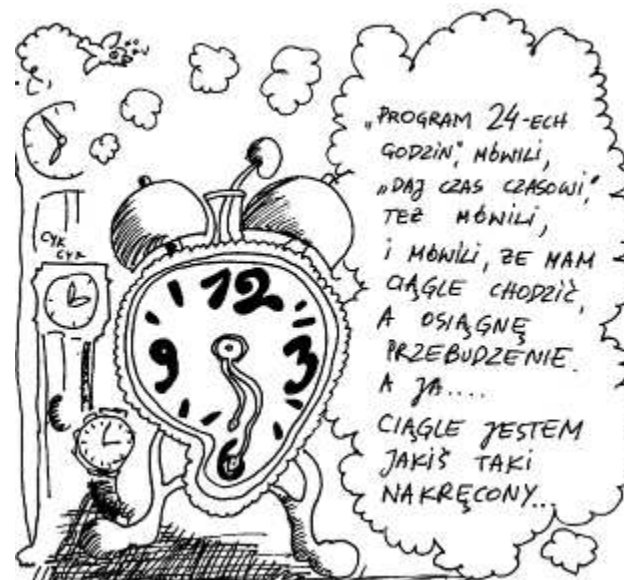
Mityng AA to cudowny czas i miejsce. A cudowny, dlatego że czasem dzieją się tam cuda; po prostu. Jednak zanim przejdę do opisu tych cudów, chciałbym stwierdzić pewien fakt, który nie zawsze jest tak oczywisty, a przynajmniej nie zawsze wyraźnie rzuca się w oczy: uczestnicy takiego spotkania nigdy nie widzieli mnie pijanego; nigdy ze mną (w czasach mojego picia) nie mieszkali, nie spali, nie sprząkali po mnie, nie prali, ani nie musieli znosić różnych moich humorów, gdy byłem niedopity, albo na kacu. Tych „oni nigdy” jest o wiele więcej, ale wszystkie one jakoś gubią się w klimacie powszechnej życzliwości, zrozumienia i akceptacji, oczywistej podczas mityngu AA. W pogoni za takimi właśnie, przyjemnymi, a więc wysoce pożądanymi uczuciami, dość długo nie zauważałem, a może ignorowałem, wszystkie te „oni nigdy”, a zwłaszcza fakt podstawowy: tak naprawdę, oni mnie nie

Nie mam czasu!!!

Nastąpiła przerwa w mityngu grupy Ostrobramska. Wyszliśmy poza teren parafialny, aby zapalić (to też nałóg). Podczas swobodnej rozmowy, zwróciłem się do przyjaciela, czy nie mógłby jutro przyjść do PIK-u. Myślałem o tym, by zobaczyć gdzie odbywają się dyżury telefoniczne, a ponadto miała spotkać się Intergrupa SAWA. Odpowiedział mi: NIE MAM CZASU. W moich myślach pojawiło się wspomnienie, jak to i ja Zbyszek alkoholik na początku swojej drogi często tak odpowiadałem. Wszak chodziłem 2 razy w tygodniu na terapię, w niedzielę na mityng na Zgierską i na więcej uważałem, że nie mam czasu. Taka sytuacja trwała przez blisko rok. I wreszcie znalazłem czas, ale na picie. Moje myślenie, że i tak dużo ze sobą robię było omyłne. Dopiero po powrocie do wspólnoty zacząłem poważnie traktować służby. I o dziwo pierwsza służba – mycie szklanek – zaczęła dawać mi to, czego w tamtym życiu nie miałem. Zaczęłem być odpowiedzialny za to co robię. Uważałem, że nie mogę zawieść grupy, nie mogę nie przyjść. Ponadto zauważyłem, że stałem się jedną z częścią tego co tworzyliśmy – naszej grupy. Będąc na mityngu czułem jedność, choć zdania były podzielone. Podejmowanie następnych służb potwierdziło tylko to, co zauważyłem powoli następowały zmiany we mnie i to było dobre. Przestałem czuć się samotny. Poznałem więcej ludzi, którzy nic ode mnie nie chcieli. Nie chcieli, abym im pożyczał czy dawał jakieś pieniądze, nie zmuszali mnie do żadnej pracy, choć sami się mną opiekowali. Dali paluszki i kawę, a na koniec mityngu jedynie prosili o pomoc w sprzątaniu, często zostawałem, to też mnie do nich przybliżało. Rozmawiając swobodnie zobaczyłem jak wspólne przebywanie przybliży nas, coś zaczęło nas łączyć. Było to przyjemne uczucie. Nie byłem sam zniknął lęk i strach.

Widząc także, że idąc na dyżur do PIK-u z przyjaciółmi z grupy jest mi raźniej i czuję się bezpiecznie, bo jestem z bliskimi osobami. Widzę, że jestem tam potrzebny, bo odbieram telefonny, bywa tak, że nikt nie dzwoni, ale jesteśmy razem i możemy ze sobą porozmawiać i to nas zbliża do siebie. To jest to, co daje mi wspólnota AA – poczucie jedności. Tego czego nie miałem w tamtym życiu, bo byłem strasznym egoistą.

Zbyszek



„...bardzo wskazane jest, bym na bieżąco sporządzał obrachunek moralny - gdyż dzięki niemu, kiedy zacznę zbacać z właściwej drogi, zauważę to.”

PICIORYS

Urodziłem się i wychowałem w rodzinie dysfunkcyjnej, patologicznej. Moi rodzice byli uzależnieni od picia alkoholu. Byli alkoholikami. Wychowywała mnie babcia i po moich narodzinach oddali mnie do niej pod opiekę. Oprócz babci, która jako jedyna w rodzinie nie piła alkoholu w ogóle, praktycznie wszyscy byli uzależnieni. Mój pierwszy kontakt z alkoholem miał miejsce w roku 1976 gdy miałem 7 lat. Pamiętam że byłem u swojego starszego kolegi Zbyszka na urodzinach i tam pierwszy raz wypilem wódkę i wino. Nie pamiętam ile. Nikt mnie nie częstował alkoholem i kieliszkiem z wódką stały na stole, po kryjomu gdy nikt nie widział wypilem nie pamiętam ile, później wino, które stał w szklance. Kręciło mi się w głowie, było mi nie dobrze wymiotowałem, w końcu straciłem przytomności. Pamiętam że po wytrzeźwieniu poczułem strach. Nie do końca rozumiałem co się ze mną stało i co się ze mną działo. W szkole podstawowej alkohol piłem w lub 3 razy było to wino. Nie pamiętam ile. Pamiętałem nieprzyjemny stan w jakim byłem po wypiciu wódki i wina u Zbyszka bardzo długo. Moja ciekawość była jednak silniejsza. W roku 1983 gdy kończyłem 8 klasę szkoły podstawowej razem z kolegami wypilem kilka piw, nie pamiętam ile dokładnie na szkolnej dyskotecie. Czułem radość i ożywienie, podniecenie, byłem tak mi się wtedy wydawało bardziej odważny, czułem się dorosły. Potrafiłem przełamać swoją nieśmiałość, wstyd i zakłopotanie. Alkohol i pici alkoholu wtedy zazwyczaj kojarzyło mi się z krzykiem i z awanturami, płaczą przemocą bólem, z czymś nie przyjemnym z uczuciem strachu i lęku. Tego wszystkiego doświadczyłem w czasie krótkich pobytów u rodziców, którzy rzadko i sporadycznie próbowali mnie zabierać do siebie do Ornety. Zawsze to jednak kończyło się to interwencją Milicji. Podczas z jednej z wizyt ojciec pobił mnie kablem od żelazka. Został za to pozbawiony praw rodzicielskich. U babci także zdarzyły się kłótnie i krzyki. Nigdy jednak nikt nie stosował przemocy fizycznej raczej była to agresja słowna której byłem świadkiem. Zauważyłem wtedy na dyskotecie i wcześniej że po wypiciu przez zemnie alkoholu i sam alkohol kojarzył mi się wtedy z czymś przyjemnym i innymi zupełnie uczuciami, przyjemnymi. Tak wtedy myślałem i tak czułem. Od tamtej pory często pomagałem wujkowi i dziadkowi ukrywać alkohol przed babcią, która była wrogiem alkoholu i nie pozwalała pić nikomu w domu alkoholu. Robiłem to także wcześniej ale nie próbowałem picia jakich kol wiek ilości. Od tamtej pory robiłem to nie pamiętam jak często i ile. W roku 1985 uczyłem się w Technikum Elektroenergetycznym w Olsztynie. Z nauką nie miałem nigdy problemów. W szkole podstawowej od klasy czwartej miałem świadectwa z czerwonym paskiem, byłem wzorowym pilnym uczniem. Uprawiałem sport, uczyłem się gry na saxofonie, należałem do orkiestry szkolnej. Dostałem się do klubu sportowego „Junemia” Olsztyn”. Często wyjeżdżałem na obozy sportowe. Byłem z siebie dumny i zadowolony. Nie zastanawiałem się wtedy i nie widziałem w tym nic złego, że każde ważne wydarzenie z którego się cieszyłem lub smuciłem w tamtym okresie

„Natychniastowy sprawdzian obejmuje natomiast bieżące wzloty i upadki, szczególnie wtedy, kiedy ludzie lub nieoczekiwane wydarzenia wytrącają nas z równowagi i prowokują do błędów.”

JEDYNYM WARUNKIEM UCZESTNICTWA WE WSPÓLNOCIE JEST ZA- PRZESTANIE PICIA

Wypowiedzi uczestników:

Tradycja III uczy mnie tolerancji. Dała mi poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Nigdy nigdzie nie pasowałem dzięki tej Tradycji w AA mogłem być w końcu sobą. Ludzie dawali mi zrozumienie, radość i w końcu nikt mnie straszył, że mnie wyrzuci. Samo pragnienie zaprzestania picia wystarczy. Pasowało mi takie zdanie. Tak sobie siedziałam i czekałam czas leciał, a ja się uzałam, że nic się nie zmienia w moim życiu. Przypomniałam sobie moje pragnienie picia. Nie siedziałam o nie. Upłynęło sporo czasu nim to zobaczyłam. Dzisiaj często zadaję sobie pytanie czy pomagam nowym w AA. Pragnęłam zaprzestania picia w AA pokazano mi drogę. Dostałem w AA szansę dzisiaj ją pielęgnuję. W AA nie mamy wykrywacza kłamstw czy ktoś chce przestać pić czy nie.

Długa droga

Gdy trzeźwiałem, zadawałem sobie pytanie, po co piję. I odpowiadałem sobie na nie od razu – piję dlatego, żeby zapomnieć o porażkach, które mnie spotkały i żeby uzałać się nad sobą, żeby wszystko było łatwe i proste. W trakcie picia utraciłem wiele wartości, które na pewno we mnie były a którym nie pozwoliłem rozwinąć się. Po przez alkohol doszło też do wypaczeń charakteru. Pojawiały się w nim takie słabości jak egoizm, kłamstwa, nerwowość i próżność. Walczę z nimi obecnie w czasie abstenencji, by to zmienić. Nie przypuszczałem wówczas pijąc klina, że to lekarstwo doprowadzi mnie do takiej wyniszczającej choroby jaką jest alkoholizm, o której dowiedziałem się później. Nadeszły pierwsze poranne lęki i nieprzespane noce, poty, bóle żołądka i wątroby, drżenie rąk i dygotanie całego ciała. Pokazywanie się straszliwych scen w czasie snu, po których się zrywałem, żeby to wszystko ustąpiło szukałem ratunku w alkoholu. Czułem, że jest coś ze mną nie tak, że jestem chory, ale nie robiłem ze sobą nic. Trwało tak od 25 września 2005 r do 19 stycznia 2007 roku. W tym czasie dwa razy przebywałem w Warszawie na izbie wytrzeźwień, około 12 razy w szpitalu grójeckim na tzw. wytrzeźwiałce i około 8 razy na komisariacie Policji w Warce – do wytrzeźwienia. Zostałem skierowany przez prokuraturę w Grójcu na badania psychiatryczne. Lekarze orzekli, że jestem uzależniony od alkoholu i wystąpili z wnioskiem do prokuratury w Grójcu o zastosowanie wobec mnie przymusowego leczenia alkoholowego w zakładzie zamkniętym. Następnie sąd rejonowy w Grójcu wydał orzeczenie, że muszę odbyć terapię alkoholową w zakładzie psychiatrycznym. Tydzień przed rozpoczęciem terapii w dniu 19.01.2007 zostałem aresztowany i trafiłem do ZK na kolejne parę lat. W trakcie pobytu w AŚ Grójec w lutym 2008 roku wstąpiłem do grupy AA „Chmura”, gdyż wiedziałem, że przestałem kierować własnym życiem i nadużywanie napojów alkoholowych prowadzi do całkowitego wyniszczenia organizmu – fizycznego i duchowego. W tym czasie zostałem

Warsztaty Tradycji AA I – III

Spotkanie to rozpoczęło cykl warsztatów poświęconych Tradycjom AA. Mimo iż jest to już trzecia edycja, okazało się jak są potrzebne takie spotkania i jak dużo wnoszą w świadomość a co za tym idzie w jakość trzeźwienia. Uczestniczyło ponad 30 osób. Pierwsza godzina poświęcona była Pierwszej Tradycji. **NASZE WSPÓLNE DOBRO POWINNO BYĆ NAJWAŻNIEJSZE, WYZDROWIENIE KAŻDEGO Z NAS ZALEŻY BOWIEM OD JEDNOŚCI ANONIMOWYCH ALKOCHOLIKÓW** Prowadzący Janusz przeczytał fragment I Tradycji z książki 12X12 i poprosił o wypowiedzi uczestników, a oto kilka z nich: Nie mogłam zrozumieć dlaczego moi bliscy nie byli szczęśliwi przecież robiłam wszystko dla ich dobra dla naszego wspólnego dobra. Dopiero po jakimś czasie uczestnicząc w mityngach zobaczyłam, że najważniejsze było MOJE wspólne dobro. Byłem najważniejszy kiedy piłem, a kiedy przestałem pić..też byłem najważniejszy bo muszę trzeźwieć. Po kolejnym zapiciu zacząłem zastanawiać się, że chyba nie tędy droga. Przekonałem się - im więcej bezinteresownej służby tym więcej wspólnego dobra. Czego nauczyłem się w służbie przekładałam na życie i dopiero wtedy doświadczam pozytywne rezultaty.

Musiałam nauczyć się najpierw słuchać domowników by móc cokolwiek robić dla wspólnego dobra. Ja zawsze wiedziałam lepiej co jest dobre dla innych.

Po krótkiej przerwie druga część warsztatów i II Tradycja, prowadzący Adam.

JEDYNYM AUTORYTETEM W NASZEJ WSPÓLNOCIE JEST MIŁUJĄCY BÓG, JAKKOLWIEK MOŻE SIĘ ON WYRAŻAĆ W SUMIENIU KAŻDEJ GRUPY, NASI PRZEWODNICZY SĄ TYLKO ZAUFANYMI SŁUGAMI ONI NAMI NIE RZĄDZĄ.

Wypowiedzi uczestników: Byłam jedynym i najwyższym autorytetem. Miałem w życiu wiele autorytetów dziś wiem, że brakowało mi jednego tego o którym mowa w Tradycji II. Zaczynam pomału odróżniać służbę od rządzenia.

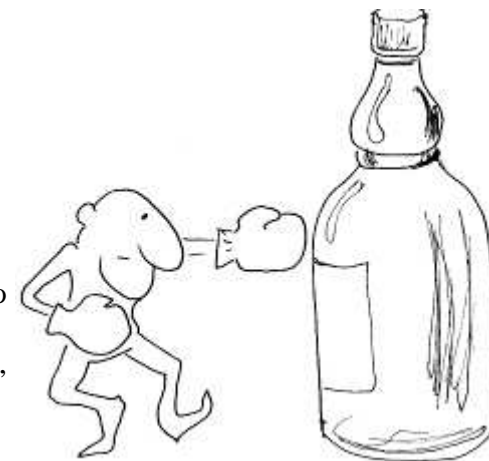
Przekonałem się, że powiedzenie przepraszam nie boli.

Taki byłem wielki, mądry no po prostu autorytet, tylko życie jakoś mimo mojej wielkości zaczęło mi się sypać, nikt już mnie chciał mnie słuchać, rodzina się odsunęła znajomi oddalali. Dopiero po przyjsciu do AA dowiedziałem się dlaczego.

Po kolejnej przerwie III Tradycję poprowadził Grzegorz.



było związane z tym że piłem alkohol . Gdy po pierwszym półroczu miałem średnią 4,7 , gdy zdobyłem złoty medal w biegu na 400 metrów . Gdy pierwszy raz w Olsztynie poszedłem na dyskotekę i byłem zły że nie mogę , nie mam odwagi poprosić dziewczynę do tańca . Gdy w końcu zacząłem otrzymywać złe oceny w szkole . Piłem wtedy alkohol przy różnych okazjach , zazwyczaj piwo i wódkę . Coraz częściej nie przychodziłem do szkoły na treningi wołałem iść ze starszymi kolegami nad jezioro i pić piwo . Pod koniec roku szkolnego uciekłem ze szkoły nie dawałem sobie rady z nauką wołałem pić i nie mieć obowiązków . Nie było mnie miesiąc czasu w szkole i w internacie . W okresie tym przebywałem u swojego starszego cioteczego brata . U którego zazwyczaj piłem alkohol piwo , wino i bimbler . Alkohol nie spożywczy . Odnalazła mnie policja , którą powiadomili wychowawcy w szkole i babcia . Której przysporzyłem wiele cierpienia i bólu . Wróciłem do szkoły , czułem się zagubiony , zawiedziony , czułem złość i smutek . Nie chciałem myśleć wtedy spojrzeć prawdzie w oczy i przyznać się , że mam problem przez moje picie alkoholu . Byłem pełen buntu pychy i dumy . Że sobie sam dam radę i nie potrzebuję pomocy . Mimo , że zdałem tak zwany egzamin sprawdzający z całego materiału . Później sam ze szkoły zrezygnowałem . Zaczęłem już wtedy przed samym sobą uciekać i oszukiwać się że zmienia szkołę , środowisko i nie będę miał kłopotów . Już wtedy tak naprawdę nie chciałem się uczyć . Czułem się przegrany miałem poczucie klęski . Mimo to z nikim nie rozmawiałem o swoich problemach . Sam podejmowałem decyzje , prostą drogą zmierzałem do uzależnienia się od mojego picia alkoholu . Z technikum tym razem elektromechanicznego w Kętrzynie zostałem wyrzucony w 1986 roku . Często przychodziłem na zajęcia pod wpływem alkoholu . Chodziłem na wagarzy ze starszymi kolegami z internatu , piłem piwo , poznałem także nowych kolegów , którzy wychodzili z ZK , ZP , przesiadywałem z nim i w Barach piwnych w Kętrzynie , gdzie zazwyczaj piłem piwo i wódkę . Nie pamiętam ile dokładnie i jak często . W okresie tym myślałem , że zupełnie straciłem kontrolę nad swoim picciem alkoholu nie potrafiłem nikomu odmówić , a jeżeli wypilem choćby jedno piwo lub kieliszek wódki piłem dalej . Piłem alkohol mimo poniesionych konsekwencji . W tym roku czyli w 1986 gdy zachorowała moja babcia , nigdzie nie wyjeżdżałem , przebywałem w domu . Zajmowałem się prowadzeniem domu , sprzątałem , gotowałem i opiekowałem się babcią . Oszukiwałem babcię i siebie , że chcę się



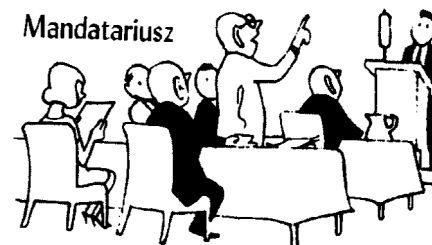
"Ważne jest to, by z analizy stosunków z innymi ludźmi, wydobyć możliwie każdy skrawek informacji o sobie, o naszych własnych najtrudniejszych problemach."

zmieni i nie będę pił. Zająłem się remontem domu, pomagałem w czymkolwiek mogłem, po kryjomu i w tajemnicy piłem alkohol. Gdy robiłem zakupy za pieniądze oczywiście babci, zawsze kupowałem wino, które wypijałem w drodze ze sklepu, lub wieczorem gdy babcia nie widziała. Gdy piłem coraz więcej, częściej pewnego dnia ukradłem babci oszczędności. Jeszcze tego samego dnia babcia o wszystkim się dowiedziała, powiedziała mi, że wiedziała o tym że piję w tajemnicy, ale nigdy by się nie spodziewała, że jestem domowym złodziejem, że okradnę właśnie ją. Gdy wytrzeźwiałem zrozumiałem kim już jestem. Że już wtedy takie wartości jak uczciwość, rodzina, szczerłość, zaufanie, szacunek nie miały dla mnie znaczenia. Straciłem wtedy myślę szacunek do samego siebie. Nie myślałem o tym długo, za chwilę kupowałem 0,5 litra wódki, które wypijałem ze złudnym przekonaniem że to coś zmieni, że zapomnę o tym. Nie miałem wtedy żadnego szacunku dla babci, która poświęciła mi większą część życia, poświęcała się wielokrotnie. Jej miłość, przyjaźń, szacunek, opieka nie miała znaczenia w porównaniu z butelką wódki, którą wypilem. Gdy babcia wyzdrowiała wyjechałem z domu, podjąłem pierwszą pracę w OZOS-je w Olsztynie. Praca była bardzo ciekawa na linii produkcyjnej stabilizacji kordów. Wszystko układało się bardzo dobrze, tak mi się wydawało. Do pierwszej wypłaty. Przepiłem wtedy wszystkie pieniądze z kolegami z pracy w pobliskiej restauracji obok hotelu robotniczego. Popadłem przez swoje picie w długi, chodziłem do pracy tylko dlatego by zaliczyć kolejny dzień, dotrzeć do kolejnej wypłaty, abym miał znowu za co pić. Nie wiem co wtedy było dla mnie ważniejsze koledzy z którymi piłem i zapożyczałem się u nich czy samo picie alkoholu przeze mnie. Na pewno nie była to praca. Przez moje picie po 3 miesiącach porzuciłem pracę. W roku 1988 późnym latem przebywałem u swojego kolegi Darka pozornie szukałem pracy w rzeczywistości czas spędzałem w barze piwnym w grupie kolegów, którzy podobnie jak ja utrzymywali się z kradzieży, wyludzeń pieniędzy i przekrętów. Codziennie wypijałem około 10 piw lub więcej. Imponowała mi atmosfera jaka tam była, bezkarność czułem pewność siebie. Chciałem tak myślę podnieść swoją wartość wśród kolegów, którą w rzeczywistości straciłem jako uczciwy człowiek. Piłem alkohol wtedy codziennie. Dokonywałem kradzieży, rozbojów, włamań. Byłem z siebie zadowolony, że miałem pieniądze, że mam za co pić alkohol. Byłem nawet dumny z tego. W tym roku czyli w 1988 wyszedł na przepustkę z ZP brat Darek i Robert. Gdy pewnego dnia nie miałem pieniędzy, nie miałem za co wypić. Robert zaproponował, abym z nim i z Darkiem pojechał do Giżycka. Wiedziałem, że chodzi o kradzieże portfeli, chętnie się zgodziłem. Już w Kętrzynie z kolegami na dworcu ukradłem portfel, w którym były pieniądze i mogłem wypić i wypilem kilka piw. Później pojechałem z nimi do Giżycka, gdzie zawsze jest dużo ludzi turystów. W butikach z odzieżą dokonałem kradzieży dwóch kolejnych portfeli z pieniędzmi. W parku przed odjazdem wypilem kilka piw. Nie pamiętam ile. Miałem pieniądze czułem bezkarność, poczucie mocy, swobodę, zadowolenie i radość.

"Czy myśleliśmy wyłącznie o sobie przez większość dnia? Czy znaleźliśmy czas, aby zastanowić się co mogliśmy uczynić dla innych?"

Śłużba mandatariusza ...

Poznałem wszystkie służby w grupie, a służba mandatariusza jest dla mnie najbardziej owocna i wszechstronna. Kiedy wyszedłem z grupy dzięki tej służbie, poznałem pracę intergrupy, regionu, zacząłem zauważać korzyści dla siebie. Dzięki obecności w PIK poznałem pracę zespołów i ich znaczenie dla regionu, co pozwalało mi na rozszerzenie kontaktów we wspólnocie. Próbowiałem swoich sił w tych zespołach i najdłużej byłem czynny w zespole informacji publicznej i kontaktu z profesjonalistami. Pojawiali się na nim inni alkoholicy z biura służby krajowej, powiernicy i zaufani spoza AA. To już były na moja kilkuletnia trzeźwość szerokie wody, powiem szczerze, że jeszcze nie znajdowałem w sobie przekonania do współpracy, brak mi było odwagi i wary w powołanie. Uczestnictwo na warsztatach

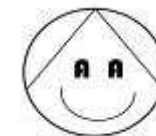


tradycji, zespole informacji publicznej oraz bycie mandatariuszem stało się dla mnie wyzwaniem. To wszystko procentowało, bo stałem się w końcu sam organizatorem warsztatów w PIK. Jako mandatariusz byłem aktywny, jako łącznik grupy z Intergrupą. To była pożyteczna służba wzmacniająca mnie w przekonaniu o potrzebie bycia użytecznym by utrzymać trzeźwość. Czułem się dowartościowany zaufaniem grupy i miałem satysfakcję dobrze wykorzystanego czasu. W AA nic się nie marnuje, mogą rozwijać się duchowo dzięki wszystkim służbą, warto spróbować i przekonać się o ich sile. Mogę także głosować i dokonywać wyborów, służba w AA jest dla mnie wyróżnieniem. Życzę każdemu udanych prób... Andrzej

Uśmiechnij się! Jeśli znalazłeś 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

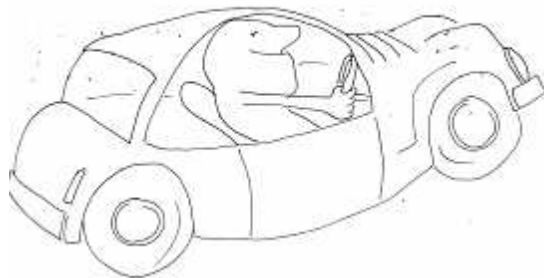
lub dostarcz tekst osobiście, albo też wyślij go na adres PIK, Brazylijska 10, 03-946 Warszawa, z dopiskiem MITYNG



stępne jest dla każdego, kto pragnie pogłębiać swoje wiedzę i korzystać z doświadczeń innych. Warsztaty które się odbyły, to pierwszy etap warsztatów na temat „Anonimowi, ale nie niewidoczni”. Kolejne odbędą się w czasie wiosennej Konferencji Regionu Warszawa. Zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w Konferencji Regionu, na której ma prawo być każdy członek naszej wspólnoty, ewentualnie do uczestnictwa w warsztatach.

OGÓLNOPOLSKI ZLOT RADOŚCIAA XXV LAT ZE „ZDROJEM” KRASNOBRÓD 14 - 16 maja 2010 r.

W czasie **Ogólnopolskiego Zlotu Radości AA**, będziemy też świętować 25-lecie "ZDROJU". To piękny Jubileusz!!!! Czy kiedykolwiek pomysłodawcy pisma, Józef - Jan i Andrzej z Poznania oraz Janek i Tadeusz z Wrocławia przypuszczali, że "ZDRÓJ" będzie istniał we Wspólnocie AA, tak długo?!!..... "ZDRÓJ" od początku realizuje główny cel Wspólnoty AA - jest nim niesienie posłania tym, którzy jeszcze cierpią. Towarzyszy Anonimowym Alkoholikom w codziennym życiu ale i we wszystkich największych wydarzeniach Wspólnoty. Mamy nadzieję na liczny udział AA w tym pięknym jubileuszu, bo to przecież WY jesteście jego współautorami. Przez 25 lat piszecie do "ZDROJU" i czytacie go. To WY tworzycie jego historię ale i poprzez swoje wypowiedzi prezentujecie od 25 lat obraz i rozwój Wspólnoty AA w Polsce. Z całego serca zapraszamy wszystkich AA wraz z rodzinami i przyjaciółmi do wspólnego świętowania!!! Gwarantujemy Pogodę Ducha i rozbrzmiewający na mityngach i w czasie wspólnej zabawy (ulubiony przez "Zdrój") Język Serca. Spotkajmy się Drodzy Przyjaciele, w tym pięknym zakątku kraju, by wspólnie okazać naszą radość i wdzięczność za dar trzeźwości, by z miłością połączyć się w łańcuchu serc i rąk. Do zobaczenia w Krasnobrodzie !!!!!!!



Redakcja "ZDROJU".

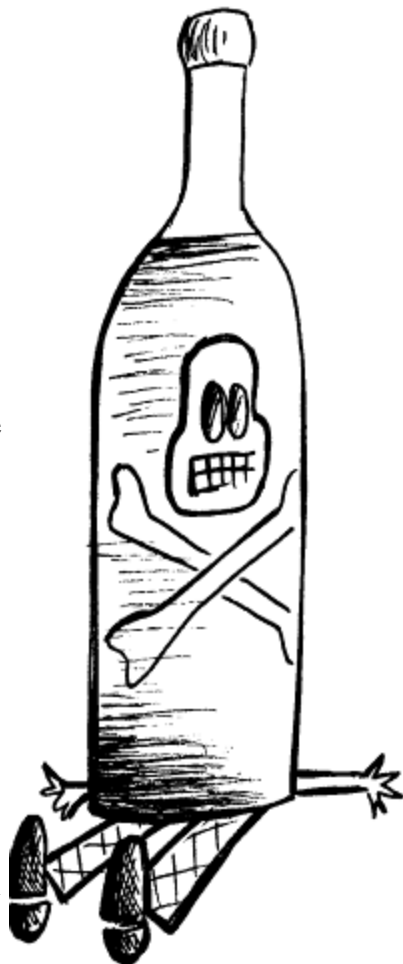
W drodze na dworzec zatrzymała mnie policja. Zauważyłem w radiowozie siedzi jedna z okradzionych kobiet. Ta której ukradłem portfel z pieniędzmi. Okazało się,



że nie jestem bezkarny. Poczulem strach i niepewność. Nie było mi wesoło gdy wszystkie okradzione kobiety z butiku podczas okazania wskazały mnie i kolegów palcem. Przedstawiono mi zarzut kradzieży zuchwałej. Odpowiedziałem za to przed sądem i otrzymałem 1,5 roku pozbawienia wolności. Wyrok ten odbywałem wraz z innymi wyrokami, które popełni-

łem pod wpływem alkoholu. W ZK Kamieńsku, Barczewo, Bartoszyce, Olsztyn, Giżycku, a także w Gdańsku przeróbce. W okresie tym piłem alkohol codziennie w mniejszej lub większej ilości w zależności od tego ile zdołałem ukraść. W roku 1989 zostałem zatrzymany pod wpływem alkoholu po dokonaniu rozboju w Mrągowie. Pojechałem tam z kolegą Arkiem i Tomkiem samochodem. Po drodze wypiliśmy kilka piw i około 0,25 litra wódki. Pobiliśmy waz z kolegami w jego mieszkaniu współnika Arka, który był mu winien pieniądze z dokonania innej kradzieży. Razem z kolegami pobiliśmy go prawie do nieprzytomności. Zdemolowałem mieszkanie, ukradłem pieniądze, sprzęt RTV. W drodze powrotnej zatrzymała mnie policja. Tomek prowadził samochód pod wpływem alkoholu. Była to rutynowa kontrola. Zostałem aresztowany w efekcie wszystkich tych przestępstw pod wpływem alkoholu, kradzieży. W tamtym okresie spędziłem w ZK prawie 8 lat. Czułem złość, poczucie krzywdy, samotność, miałem dużo czasu aby wszystko przemyśleć. Wychodziłem w 1997 roku w mocnym postanowieniu poprawy swojego życia i z zamiarem nie picia alkoholu. Czułem radości niepokój obawę i nadzieję (która jak się okazało jest matką głupich) Trwałam w złudnym przekonaniu że moim źródłem wszystkich problemów nie jest picie alkoholu ale to że kradłem. ZK nauczył mnie tylko tego Wracałem do domu mojej babci tam gdzie mieszkałem od urodzenia. Babcia moja zmarła 1995i w domu tym mieszkała moja ciocia Wanda i jej konkubent Mieczysław. Miałem wiele pomysłów na życie planów i dobrych chęci na których przestałem. Były to chęci i plany wymyślone przez chore przekonanie o silnej woli. Która u mnie czyli u alkoholika nie istnieje. W domu zaczęły się przez moje picie alkoholu kłótnie i awantury z ciocią i jej konkubentem Nie chciałem się pogodzić z faktem że tam mieszkają. W rzeczywistości szukałem usprawiedliwienia do mojego

picia . Gdy wróciłem pewnego wieczoru latem z baru piwnego pod wpływem alkoholu . Mieczysław nie chciał mi otworzyć drzwi wyważyłem je siłą . Używałem wobec niego wulgarnych słów . Następnego dnia Mieczysław powiadomił policję o moim zachowaniu o tym że nie pracuję nie daję pieniędzy na utrzymanie domu urządzam awantury denerwuję dom . Złożył sprawę o eksmisję . Nie miałem żadnych praw do tego domu . Po tej rozprawie Sądowej jesienią w 1997 roku po raz pierwszy wypilem nie spożywczy , denaturat . Użałem się nad sobą czułem złości i wściekłości . Dalej nie chciałem się przyznać tak dzisiaj myślę że powodem moich problemów jest to że piję alkohol , nie Mieczysław że to że świat jest zły tylko Ja sam i moje picie . Jeszcze tego samego dnia pobiełem Mieczysława wyładowałem swoją agresję właśnie na Nim . Byłem kompletnie pijany zataczałem się , przewracałem wziąłem części swoich rzeczy i wyszedłem z domu . Uciekłem w obawie przed konsekwencjami przed Policją , Sądem i przed samym sobą . Tak mi się wtedy wydawało . Miałem poczucie krzywdy i poczucie odrzucenia nie planowałem swoją bezdomności rozpocząłem od dworca kolejowego w Olsztynie . Mogłem tam swobodnie i komfortowo pić alkohol . Skoro nie mam domu jestem bezdomny cóż innego mi pozostało , pić alkohol (jaki kolwiek z kim kolwiek i byle gdzie) . Tak wtedy myślałem . Piłem alkohol wtedy codziennie zazwyczaj wino , nalewki i denaturat . Nie pamiętam ile , Zebrałem od ludzi pieniądze żeby mieć za co wypić . Spałem na ławce w poczekalni dworcowej , na klatkach schodowych . Czasami , bardzo rzadko w schroniskach dla bezdomnych . W Olsztynie od ludzi bezdomnych dowiedziałem się jak można wegetować bez domu gdzie spać jak zdobywać pieniądze nie pracując czyli zebrać , zbierać złom zbierać puszki kraść mnie nie uczyli bo to już potrafiłem , gdzie można zjeść posiłek za darmo . Wielokrotnie z początku czułem wstyd ale na krótko tylko gdy na chwilę byłem trzeźwy . W momencie gdy byłem pod wpływem alkoholu o wstydzie zapomniałem o godności , uczciwości i innych wartościach które mnie określały jako człowieka . W roku 1998 z Olsztyna wyjechałem do Krakowa . Nie myślałem o żadnej pracy a jeżeli myślałem



do 12 tradycji. Anonimowość wzbudza wiele kontrowersji, ale niewątpliwie musi to być troska o Wspólnotę łącząca się z odpowiedzialnością wobec niej. Moja anonimowość to moja sprawa. Anonimowość nie może polegać na ukrywaniu się. Nie można być tak anonimowym, żeby nawet nikt nie mógł trafić do Wspólnoty jako instytucji zakonspirowanej. Anonimowość to troska o wspólnotę rozumiana jako odpowiedzialność i pokora w niesieniu posłania, jako szacunek dla wartości proponowanych przez Wspólnotę, które tu otrzymałem i informacja o AA. Anonimowość, to działanie, które nie naraza członka wspólnoty i Wspólnoty. To działanie na rzecz drugiego człowieka bez podkreślania swojej osoby. Działanie bez podpierania się Wspólnotą jak protezą. Anonimowość jako pokora w stosunku do tej choroby, szacunek i wdzięczność do Wspólnoty połączona z troską i odpowiedzialnością wobec niej oraz jej członków. Kolejnym zagadnieniem, które było omawiane w toku warsztatów „Jak mówić o AA poza AA” to Jak mówić o AA poza AA. Uczestnicy przekazali wiele doświadczeń z niesienia posłania rozpoczynają od tego jak czynią to w stosunku do członków Wspólnoty AA, ale także rodziny, przyjaciół i znajomych. Doświadczenia różniły się także od realizowanych służb na grupie, Intergrupie i Regionie, a także w służbach Krajowych. Wypowiedzi znacznie różniły się od siebie. Od tego czy w ogóle powinno się rozmawiać o AA poza Wspólnotą, po wskazanie, że alkoholik trafia do wspólnoty nie tylko przez książeczkę adresową, którą przez przypadek znajdzie na ulicy, gdzie właśnie leży. Działania te powinny być rozsądne i nigdy nie powinny być oparte na zasadzie reprezentowania Wspólnoty, ale zawsze należy podkreślić, iż są to moje doświadczenia w zdrowieniu we Wspólnocie. Niewątpliwie to nie tylko rozmowa. Bardzo dużą rolę obecnie odgrywa rola literatury, która może trafić do każdego, ale należy innym dać szansę usłyszeć i zobaczyć, że ona istnieje. Można także zauważyć, że mówienie poza AA o Wspólnocie daje efekty nawet w miejscach, które wydawałoby się niedostępnych jak na przykład Zakłady Karne, Areszty. Na pewno nie jesteśmy profesjonalistami w zakresie choroby alkoholowej, dlatego nie jest wskazane pouczanie, jak należy zdrowieć. Należałoby to robić w stosunku do osób, które są zainteresowane, a na pewno nie są przeciwni wysłuchaniu informacji o AA na bazie doświadczeń własnych alkoholika. Dość ważnym jest, jak wskazuje doświadczenie innych, aby w stosunku do osób z poza AA nie występować indywidualnie, a prowadzona rozmowa była informacją. To nie tylko lata trzeźwienia, ale również znajomość 12 Kroków i Tradycji Wspólnoty. Inna forma będzie rozmowy z kolegą, a inna w Aptece, gdzie zostawiam ulotkę, a jeszcze inna z lekarzem, który mnie leczy, a lekarzem profesjonalistom od uzależnienia. W rozmowach z osobami nie będącymi członkami Wspólnoty zawsze powinna cechować rozwaga i pokora, a także duża dbałość o to by Wspólnota nie była utożsamiana z osobą, która tą informację przekazuje. Trudno jest zredagować sprawozdanie z 2,5 godzinnych rozmów. Dlatego całość materiałów przekazana jest do naszego Archiwum, które do-

„ANONIMOWI, ALE NIE NIEWIDOCZNI”

Warsztat odbył się w Punkcie Informacyjno Kontaktowym w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10. Temat warsztatu „Anonimowi, ale nie niewidoczni”.

Przygotowaniem warsztatu zajmował się Zespół przez kolejne trzy spotkania. Wypracowując na te warsztaty trzy pytania, wokół których zaproponowano skupić swe doświadczenia w czasie ich trwania. Pytania:

Jaka jest różnica według Ciebie pomiędzy przyciąganiem, a reklamowaniem?

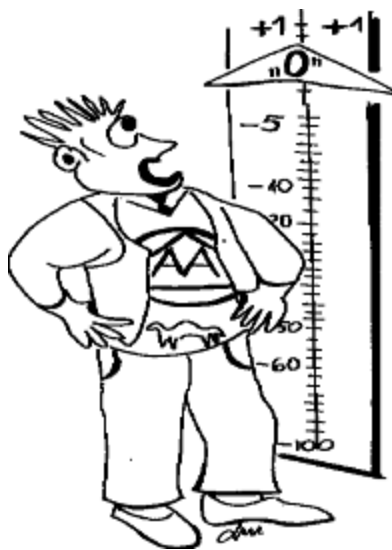
Jak rozumie anonimowość w niesieniu posłania;

Jak mówić o AA poza AA.

Pytania te przygotowano na kartkach dla każdego uczestnika warsztatu., która mogła służyć do notatek lub wyrażenia swoich doświadczeń. Materiały te zostały przekazane do naszego archiwum do ewentualnego wykorzystania na warsztatach w przyszłości. W warsztacie wzięło udział kilkanaście osób z różnych okolic naszego Regionu. Z czasie wypowiedzi uczestników można były skorzystać z doświadczeń członków Wspólnoty oraz różnego postrzegania w zakresie przygotowanych zagadnień. W toku wypowiedzi na pierwsze zagadnienie, wszyscy uczestnicy rozdzielali wypowiedzi skupiając się na dwóch elementach: reklamowaniu i o przyciąganiu, nie ujmując tego jako naukowe stwierdzenia, ale spojrzenie poprzez Wspólnotę, ewentualnie przyrównując reklamę do chwytów marketingowych.

Z wypowiedzi dotyczących pierwszego zagadnienia wynikało, że reklama kojarzona jest raczej ze zjawiskiem negatywnym, niewątpliwie łączący się z łamaniem tradycji i anonimowości w celu uzyskania jakiś korzyści osobistych. Choć można było usłyszeć wypowiedź, że samo pokazywanie miejsca odbywania się mityngu, telefonu do PIK, czy też kontakt z osobami z poza Wspólnoty to reklamowanie. Przyciąganie widziane przez uczestników określane było raczej jako forma zachęty dla osób, które tego chcą, przekazane w formie własnych doświadczeń życiowych oraz tego co zyskałem poprzez uczestnictwo w mityngach oraz zmian jakie zaistniały w wyniku realizacji programu zdrowienia proponowanym przez Wspólnotę AA. Zawsze jednak w wypowiedzi podkreślano wagę własnej postawy w życiu prywatnym, służbowym i społecznym, głównie jaki jestem postrzegany przez innych w codziennym życiu.

Kolejnym zagadnieniem w czasie wypowiedzi to anonimowość, często odwołując się



kończyło się to na dobrych chęciach . Łatwiej jak myślałem było wyżebrać pieniądze ukraść niż pracować .Przecież potrzebuję na alkohol tylko żeby się napić . Tak siebie okłamywałem i tłumaczyłem .W Krakowie byłem do roku 1999 w tym czasie generalnie nie trzeźwiałem w ogóle codziennie piłem wino , piwo ,nalewki nie pamiętam ile dokładnie . W tym roku czyli 1999 dużo czasu oprócz picia spędzałem jeżdżąc pociągami z miasta do miasta tam gdzie można było więcej wyżebrać lub ukraść pieniędzy . Warszawa , Szczecin , Świnoujście , Międzyzdroje , Poznań . W roku 2000 będąc w Olsztynie przechodziłem pod wpływem alkoholu przez pasy , nie zauważyłem że stoi radiowóz .Byłem poszukiwany przez Policję za pobicie konkubenta ciotki . Otrzymałem za to wyrok 3 lata pozbawienia wolności , który odbyłem w ZK Kamińskiego . Myślałem że się ukryję będę bezdomnym uniknę odpowiedzialności , okazało się że nie jestem bezkarny upity przez alkohol pozwolił często o tym zapomnieć . W tamtym momencie Sąd szybko mi przypomniał , co zrobiłem i co mnie czeka . Przebywając z powrotem w ZK czułem złość , smutek ,poczucie krzywdy .Nie było tam alkoholu nie mogłem pić nie mogłem uciec przed samym sobą zapomnieć tego o czy chciałem zmienić swojego nastroju na lepsze nie myśleć . Była to kolejna konsekwencja mojego picia , która mnie niczego nie nauczyła . Czułem apatię i obojętności , było mi wszystko jedno co będzie dalej . Po wyjściu z ZK 2003 roku miałem przekonanie że najważniejszą sprawą dla mnie jest praca ,dach nad głową na pewno nie picie .Byłem bezdomny więc piłem , teraz będzie inaczej .Tak myślałem wtedy . Ojciec mojego kolegi ze szkoły dał mi możliwości pracy u siebie w Zakładzie Stolarskim . Było to jednakowo koło Olsztyna . Poczulem zadowolenie , satysfakcję i nadzieję że tym razem mi się powiedzie w życiu . Ale nie miało to nic wspólnego z nie piciem . Praca była bardzo ciekawa , dobrze płatna poza tym miałem gdzie mieszkać . Jedynym wolnym dniem od pracy była niedziela ,zacząłem w tym dniu chodzić do baru piwnego wypijałem kilka piw nie pamiętam ile dokładnie . Z czasem zacząłem coraz częściej pić alkohol , przychodziłem do pracy pod wpływem alkoholu Pan Grynko często mnie upominał. Mówiłem że więcej się nie powtórzy i robiłem swoje czyli piłem alkohol częściej i coraz więcej. Dzisiaj myślę że nie wiedziałem lub nie chciałem wiedzieć że życie nie składa się z pracy i dachu nad głową, że potrzebne są jeszcze cudne z którymi się żyje byłem tak myślę dzisiaj zamknięty w sobie, samotny, a na to najlepsza okazja i usprawiedliwienie alby pić alkohol i użalać się nad sobą. Praca zupełnie mnie przestała interesować przychodziłem codziennie pod wpływem alkoholu poza tym pokłóciłem się z Grześkiem moim kolegą dzięki któremu miałem tą pracę. Sam sprowokowałem bojkę z nim pod wpływem alkoholu. Zostałem zwolniony i musiałem wyjechać stamtąd. Czułem złość dumę że dam obie radę sam i nie potrzebuje żadnej pomocy. W rzeczywistości ukryte było pod tym poczucie winy , wstyd byłem wystraszony i słaby nie wiedziałem co mam ze sobą zrobić. Wyjechałem do warszawy był to rok 2004 trafiłem na centralny miałem jeszcze pieniądze które przeznaczyłem na moje picie alkoholu. Cdn....



Złot radości XXX-lecie AA W Warszawie
22 maja 2010
Warszawa - Miedzeszyn
ul. Odrębna 4
Centrum Szkoleniowo - Konferencyjne

PROGRAM ZLOTU RADOŚCI XXX-LECIA AA W WARSZAWIE

- 10:00 AKREDYTACJA**
(koszt akredytacji 15 zł,
możliwość wykupienia obiadu*
w cenie 20 zł)
- 11:00 - 12:30 Mityng AA (duża sala)**
11:00 - 12:30 Mityng Al-Anon (mała sala)
13:00 - 14:30 Mityng AA (duża sala)
13:00 - 14:30 Mityng Al-Ateen (mała sala)
15:00 - 16:00 Warsztaty Zespołuds. ZK
(duża sala)
- 15:00 - 16:30 Mityng NA (mała sala)**
17:00 - 18:30 Mityng Rocznicowy AA
19:00 - 02:00 Ognisko (możliwość zakupu
bigosu albo kielbasek
za ok. 7 zł)
- 20:00 - 02:00 Zabawa (sala Ip)**
20:00 - 02:00 Mityng AA NON-STOP
(mała sala PARTER)
- 20.00 - 20.50 " Krok 2 i 3 "
21.00 - 21.50 " Krok 11 "
22.00 - 22.50 " Tradycja 1 "
23.00 - 23.50 " Tradycja 12 "
0.00 - 02.00 MITYNG temat dowolny
- 02.00 - ZAKOŃCZENIE, wspólne pożegnanie**

* UWAGA
ILOŚĆ ZAREZERWOWANYCH OBIADÓW JEST
OGRANICZONA

Kontakt z organizatorami
Maciek +48 604 206 761
Alunia +48 501 626 878
Andrzej +48 502 652 183
Mariusz +48 507 410 889
Paweł +48 696 425 678

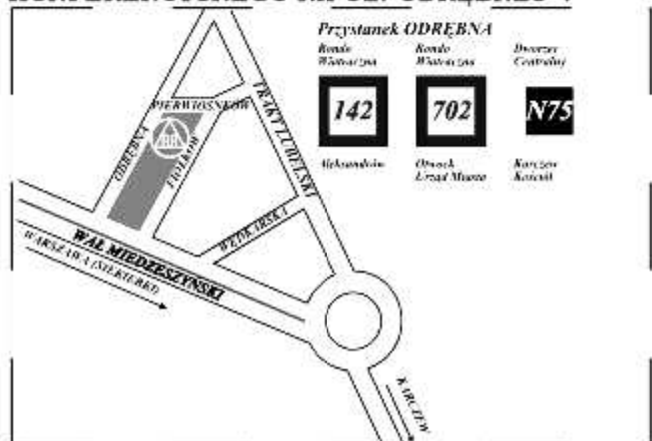
W 1980 roku, w instytucie Psychiatrii i Neurologii przy ulicy
Sobieskiego powstaje grupa Anonimowych Alkoholików ODDRODZENIE.
Była to pierwsza grupa AA w Warszawie, a rok jej założenia przyjęty został za początek wspólnoty AA w Warszawie. W bieżącym roku mija od powstania tej grupy AA 30 lat.

Jest to okazja do świętowania, wspomnień i wspólnej zabawy. XXX-lecie AA w Warszawie, poświęcony jest nasz Złot radości, który obchodzić będziemy 22 maja 2010 r. na ul. Odrębnej 4, w Ośrodku Szkoleniowo - Konferencyjnym. Ośrodek jest oddalony od miejskiego zgiełku, z terenem położonym wśród zieleni, a jednocześnie z dobrym dojazdem dla wszystkich uczestników Złotu, również tym niezmotywowanym, dzięki pobliskiej komunikacji miejskiej. Do naszej dyspozycji są dwie sale na mityngi, warsztaty i zabawę, miejsce na ognisko, pełen zieleni teren zewnętrzny, kawiarnia, stół bilardowy i stół do ping - ponga.

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ REZERWACJI MIEJSC NOCLOWYCH DLA OSÓB Z POZA WARSZAWY. POWINNO SIĘ TEGO DOKONAĆ NAJPÓŹNIEJ NA TYDZIEŃ PRZED ZŁOTEM
TELEFONY OŚRODKA 0-22 612 77 90, 0-22 872 00 31-32



MAPKA ODJAZDU DO CENTRUM SZKOLENIOWO
KONFERENCYJNEGO NA UL. ODREBNEJ 4



w Warszawie



XXX lat