

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. Dereńowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17⁰⁰
07-400 OSTROŁĘKA ul. Szwedzka 2, Dom Parafialny sala III
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - druga środa godz. 18⁰⁰, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17⁰⁰ 03-946 W-wa, ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18⁰⁰
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18⁰⁰ WARSZAWA ul. Brazylijska 10

ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

spotykają się w PIK, 03-946 Warszawa ul. BRAZYLIJSKA 10:

ds. **FINANSÓW** pierwszy poniedziałek m-ca godz. 18⁰⁰.

ds. **INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY**

Z PROFESJONALISTAMI pierwszy czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **INTERNETU** ostatnia sobota m-ca godz. 15⁰⁰

ds. **LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

ds. **ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18⁰⁰

prace nad **ARCHIWUM** - pierwszy wtorek m-ca godz. 18⁰⁰

Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17³⁰

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

RADA REGIONU AA WARSZAWA

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

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste

Najbliższe spotkanie odbędzie się **17 Lipiec 2010r. o godz. 15:00**

PUNKT INFORMACYJNO - KONTAKTOWY (PIK)

Od pon. do pt. godz. 16⁰⁰ - 21⁰⁰ W-wa ul. BRAZYLIJSKA 10 tel. 022/ 616-05-68



Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa

Wtorki - dyżury pełni Intergrupa

Środy - dyżury pełni Intergrupa

Czwartki - dyżury pełni Intergrupa

Piątki - dyżury pełni Intergrupa

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

WSCHÓD

SAWA/MAZOWIECKA - II wt.

WARS

MOKOTÓW

PÓLNOC

MITYNG

NUMER 6/156/2010 Ukazuje się od października 1992 Czerwiec

Temat wiodący: **Bądźmy wdzięczni przyjaciółom AA**

A za miesiąc : *Sposoby na trzeźwe wakacje*

Coś zmieniło moje życie.

Nie pamiętam dokładnie... chyba w 2004 poszłam na terapię otwartą. W tym samym czasie byłam przyjęta do Wspólnoty AA. Tak kazali. Po kilku spotkaniach przerwałam leczenie i poszłam pić pod wpływem emocji. Osiągnęłam swoje dno – nie miałam siły ani żyć, ani pić. W roku 2005 rozpoczęłam terapię zamkniętą w Tworkach, po niej terapię otwartą w przychodni uzależnień. Po około półtora roku stwierdziłam, iż wiem wszystko o chorobie alkoholowej, że jestem silna, mądra i oczywiście inna niż wszyscy alkoholicy.

CO TERAZ ROBIĆ? Przede wszystkim chciałam odzyskać rodzinę. Na poczuciu winy, krzywdy jaką wyrządziłam dzieciom i mężowi, wpadłam w wir pracy. Nie myślałam o swoim alkoholizmie, mityngach, narzędziach jakie mi dano, by trzeźwieć. O Bogu zapomniałam całkowicie. Wydawało mi się, że sporadyczne wyjście na mityng, czy rozmowa z drugim alkoholiczkiem w zupełności mi wystarczy. Po za tym nigdy nie miałam za dużo czasu. Byłam sama i pijana na sucho. Trwało to około 3 lat. Od rana do wieczora towarzyszyła mi pycha, złość, urazy, uzalanie się nad sobą. Wkrótce przyszła głęboka depresja. Siedząc dwie, trzy godziny w kąciu na podłodze w kuchni, nie byłam w stanie zrobić sobie herbaty, przeczytać medytacji, nie mówiąc już o jakiegokolwiek pracy.

CO SIĘ STAŁO? Po pewnej nocy, która była dla mnie koszmarem (myśli samobójcze), poprosiłam o pomoc drugą alkoholiczkę. Natychmiast przyjechała do mnie do domu. Po długiej rozmowie poczułam się lepiej, byłam spokojniejsza. Usłyszałam – idź dzisiaj na mityng, opowiedz o sobie. Tak się stało. Po przyjeździe z mityngu powie-działam – KONIEC, TAK ŻYĆ DALEJ NIE CHCĘ. Nie wiem, co się stało. Może to był w jakimś sensie cud. Coś, co zmieniło moje życie.

Dzisiaj opiekuję się dwoma starszami – moją mamą i teściową. Obie mają po osiemdziesiąt dwa lata. Mama moja prócz wieku, wielu chorób jest również nies-



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:

- str.1 Coś zmieniło moje życie.
 str.3 Piciorys.
 str.6 Porozmawiajmy o Carlsbergu
 str.8 Rocznicą grupy.
 str.10 Jak rozumiem krok IV.
 -Błogosławiona wiosna.
 str.11 Anonimowie ale...
 str.12 Miejsce na udoskonalenie.
 str.13 Warsztat XII Kroku.
 str.16 Poczucie bezpieczeństwa.
 str.17. Co to jest doświadczenie AA.
 str.18.Dzień na Kolskiej.
 str.19. Piciorys cd.
 str.20. Posłanie AA.



Zaproszenia grup, informacje

Opiekun PIK zaprasza na warsztaty w dniu 05.06.10 Tematem warsztatów będzie dyżur telefoniczny i internetowy. PIK w W-wie, Brazylijska 10

Zapraszamy!!!

Zespół zadaniowy ds. organizacji „Złotu Radości – Święta Zdroju z okazji XL-lecia AA w POLSCE”. Zaprasza wszystkich chętnych na spotkanie organizacyjne 07 czerwca 2010r. o godz. 17:00 w PIK AA Regionu Warszawa przy ul. Brazylijskiej 10.

Zapraszamy!!!

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

Tradycja IV - VI termin 19.06.2010 r.

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242



WSCHÓD	SAWA	WARS
07.06. - Kresy	01.06. - Ostrobramska - Kontakt	02.06 - Pojednanie Ursus
14.06. - Odrodzenie	15.06. - Effatha - Auxilium	09.06 - Syrenka
21.06. - Nadzieja	22.06. - Przemienienie - Horyzont	16.06 - Wolność Pruszków
28.06. - Cegielka	29.06. - Poranek - Targówek	23.06 - Odrodzenie Sobieskiego
		30.06 - Walenty Raszyn

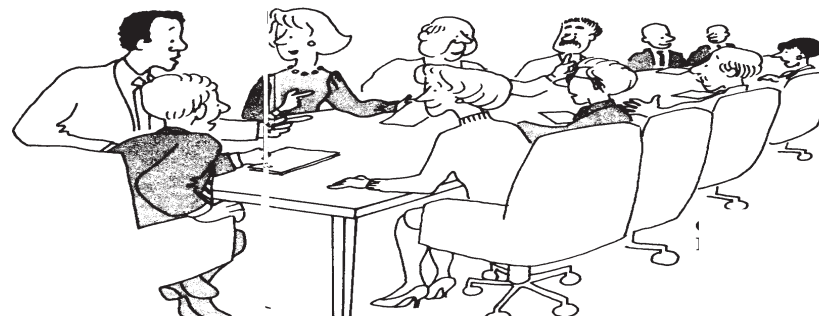
Prenumerata MITYNGU: Kolporter literatury Regionu AA Warszawa, Zbyszek, przyjmuje zamówienia. Chętni mogą kontaktować się 502-075-011 lub osobiście w PIK

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

Na XXXIII Konferencji Służb AA Regionu Warszawa, jako koordynator Zespołu zadaniowego ds. organizacji „Złotu Radości - Święta Zdroju z okazji 40-lecia AA w Polsce 2014r.” przez AA z Regionu Warszawa, przedstawiłem obecnym nazwy zespołów, które zostały powołane do organizacji 35-lecia AA w Polsce we Wrocławiu:

1. Bieżący telefon informacyjny – info. o bieżących pracach Zespołu Org.
2. Wydawniczych
3. Kwatermistrzostwa
4. Rejestracji elektronicznej
5. Finansowych
6. Wyżywienia na Zlocie
7. Sceny i rozrywki
8. Wystawiennictwa np. pamiątek
9. Informacji - w czasie Złotu
10. Medycznych
11. Ochrony i porządku na Zlocie
12. Mediów i konferencji prasowych
13. Organizacji śniadania Powierników
14. Transportu towarowego i osobowego - głównie w czasie Złotu
15. Ilości i tematyki mityngów
16. Biuro Złotu + Sekretariat Złotu
17. Współpracy z klerem np. zakończenie Złotu w katedrze

Nazwy zespołów powstały na bazie doświadczeń przyjaciół z AA z Regionu Dolnośląskiego i mogą być cenną wskazówką dla organizatorów 40-lecia AA, być może dla naszego Regionu, jeśli zostaniemy obdarowani zaufaniem przez Konferencję Służb Krajowych AA w Polsce. Każdy Anonimowy Alkoholik, który chce wziąć udział w organizowaniu naszego święta po zapoznaniu się z powyższymi informacjami może przyjść na najbliższy zespół ds. organizacji 40-lecia AA w Polsce (7 czerwca 2010r. poniedziałek o godz. 17.00 w PIK ul. Brazylijska 10), i zadeklarować, w którym zespole jego doświadczenie i wiedza będą przydatne AA w organizowaniu Złotu. Z życzeniami Pogody Ducha Paweł – koordynator zespołu



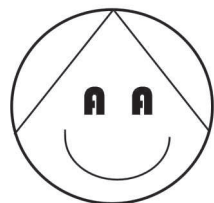
„Ojciec Dowling powiedział wszystkim alkoholikom: ‘Kochani, Wspólnota AA jest rzeczą dobrą. Idźcie i dołączcie do niej.’”

kwencji narodziła mi się kolejna wątpliwość – czy rzeczywiście, powszechnie u nas, w AA, wysyłanie nowicjuszy do poradni, jest faktycznie takim dobrym pomysłem?

Ostatecznie w chwili obecnej uważam, że...

Opowiadając szczerze i otwarcie o sobie, o tym, co ja zrobiłem, żeby przestać pić i wytrzeźwieć, nadal niosę posłanie AA – mimo, że jest to opowieść tak bardzo osobista. Kiedy, w takim razie, przekroczona zostałaby granica moje-nie moje posłanie? Wydaje mi się, że w momencie, w którym zacząłbym mówić potencjalnemu kandydatowi, nie, co ja zrobiłem, ale co on musi zrobić. Na przykład, na które grupy AA ma chodzić, a na które nie, do kogo ma się zgłosić z prośbą o sponsorowanie, a do kogo lepiej nie, do jakiej poradni odwykowej się zgłosić, którego wybrać terapeutę, jaką formę leczenia itd.

Opowiadając tylko o sobie, decyzję pozostawiam w rękach mojego rozmówcy. Kiedy jednak mówię mu, co on powinien zrobić, prawo wyboru, podejmowania decyzji oraz prawo do ponoszenia konsekwencji tych decyzji (prawo do błędu), staram się mu odbierać, arogancko i z góry zakładając, że przecież kto jak kto, ale ja wiem lepiej, co jemu jest potrzebne, co w jego przypadku najlepiej się sprawdzi, będzie skuteczne, zadziała – i chyba tylko tyle. Bo, gdyby posłanie Wspólnoty AA mogli nieść tylko i wyłącznie ci, którzy poza AA nie korzystali nigdy z żadnych innych form pomocy, to w chwili obecnej pozostałoby ich już bardzo niewielu... Ważne jest też chyba i to, żeby o Programie AA i jego realizacji we własnym życiu mieć coś do powiedzenia, nie tylko o chadzaniu na mityngi. Meszuga



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

HALINÓW 1 KM

**Zapraszamy na ognisko
w Halinowie.**

12 czerwca 2010.

„Niech ich pełne miłości poświęcenie pozostanie światłanym i zdumiewającym przykładem łaski Bożej roztoczonej przed nami na zawsze.”

mowicie współuzależniona od męża, syna i mnie (alkoholicy). Teściowa leżąca z zaburzeniami psychicznymi i na dokładkę w pampersach. Przez dwa lata opiekowałam się wnusią. Teraz jest w przedszkolu, ale gdy trzeba opiekuję się nią nadal. Raz w tygodniu sprzątam zakład, gdzie pracuje mąż. Wszystkie obowiązki domowe staram się wykonywać solidnie. Spytacie: „I co z tego?”. Niby nic, a dla mnie to CUD. Zaczęłam pracę nad moim trzeźwieniem. Chcę trzeźwieć dla siebie. Dzień rozpoczynam od Refleksji i Medytacji. Codziennie chodzę na mityng AA (skończyłam 90x-90) i chodzę nadal. Mam swoją grupę, w której podjęłam się służby. Na ile to możliwe pomagam na innych grupach w przygotowaniu do mityngu lub w sprzątanu. Na mityngach staram się coraz częściej zabierać głos – darmo dostałam, darmo daję. Znalazłam sponsorkę. Pracujemy na Krokach. Dzielimy się siłą i doświadczeniem. Rozważamy nad wspólnymi problemami. Wieczorem czytam naszą literaturę. Zaczęłam modlić się do Boga jakkolwiek Go pojmuję. Zrozumiałam, co znaczy „niech się dzieje wola Twoja a nie moja”. Staram się uczęszczać na warsztaty i spotkania w PIK-u. Interesuję się życiem Wspólnoty AA i służbami. Podałam swój numer telefonu, gdyby znalazła się potrzebująca, aby iść z nią na pierwszy mityng. Służę pomocą nie tylko drugiemu alkoholikowi ale też innym ludziom. Chcę żyć wg naszego Programu, kierując się miłością, uczciwością i tolerancją. Wiem, że nie będę doskonałą, ale w końcu mam jakiś cel. Mam dokąd dążyć. Podzieliłam się z Wami moim doświadczeniem, ponieważ nie wierzyłam, że można zrobić tyle dla siebie i coś dla Wspólnoty. Znalazł się też czas. Wystarczyło tylko chcieć.

Jola Alkoholiczka

Pierwszy krok do pokory to uświadomienie sobie pychy.

Piciorys

Wychowywałem się w domu zawodowego oficera Ludowego Wojska Polskiego. Mój ojciec dużo pił. Mogę śmiało stwierdzić że jest alkoholikiem. Kiedy ja sam napiłem się alkoholu po raz pierwszy, nie pamiętam dokładnie. Wiem tyle, że było to na urodzinach kolegi. Nie pamiętam ile wypilem, wiem, że wróciłem do domu pijany. Na drugi dzień ojciec powiedział mi, że dopóki będę mieszkać w jego domu, mam wracać trzeźwy i na czas. Może właśnie dlatego dosyć późno zacząłem ponownie pić alkohol. Zawsze przy kolejnej okazji picia traciłem świadomość tego czym to dla mnie samego może się zakończyć. Próbowałem pić kontrolowanie.

W roku 1996 rozpocząłem pracę w Auchan – Polska. W tym też roku poznałem moją przyszłą żonę. To był ciekawy okres w moim życiu. Bardzo szybko piąłem się po szczeblach do kariery zawodowej. Pomocna okazała się znajomość języka francuskiego. Niestety dosyć szybko towarzyszem moich poczynań zawodowych stał się alkohol. Prawie każdego dnia wracając do domu lądowałem w pubie, tłumaczyłem

się tym, że moja praca wymaga takiego stylu bycia.

W roku 1997 wziąłem ślub i zamieszkałem z żoną i jej rodzicami na warszawskim Ursynowie. Początkowo nawet starałem się nie pić, cieszyłem się, że wyrwałem się z surowej opieki ojca. W grudniu 1998 roku urodził się mój syn Michał. Byłem dumny. Wszystkim mówiłem, że to mój prezent na Boże Narodzenie. Tak cieszyłem się z urodzin mojego syna, że znowu coraz częściej zacząłem pić, nawet nie wracałem do domu na noc.

Któregoś dnia żona dała mi do zrozumienia, że chyba mam problem z piciem alkoholu. Pamiętam, że ta rozmowa zakończyła się kłótnią oraz wyjściem z domu. Na drugi dzień powziąłem decyzję wszycia esperalu. W pracy również zauważono, że zbyt często i dużo piję. Zagrożono utratą pracy.

Przez 12 miesięcy nie piłem, jednak moja kondycja psychiczna była coraz gorsza. Wszystko i wszyscy mnie denerwowali. Z byle powodu wybuchalem złością. Zacząłem sobie wmawiać, że cały świat sprzymierzył się przeciwko mnie. Zaraz po zakończeniu się terminu ważności działania esperalu, znowu zacząłem pić. Wtedy już sam idealnie wymyślałem sobie powody picia. Według mnie wszyscy byli winni tylko nie ja sam.. W lutym tego samego roku zostawiłem moją żonę z małym dzieckiem. Dzisiaj wiem, że uciekałem od odpowiedzialności za swoją rodzinę. W sierpniu tego samego roku wyjechałem na trzy letni staż do Francji. Wyjeżdżając drugi raz wszyłem sobie esperal. Bałem się, że gdy moje picie wyjdzie na jaw mogę stracić dobrą pracę.

W roku 2004 wróciłem do Polski. Piłem wtedy jakby kontrolowanie. Jednak wynikało to raczej z lęku przed utratą pracy i poziomu życia jakie prowadziłem.

W roku 2004 poznałem swoją przyszłą konkubinę. Miałem wtedy urlop i upiłem się. Nie przestraszyło to mojej partnerki. Na drugi dzień przeprosiłem ją za moje zachowanie. Po jakimś czasie zamieszkałem wraz z nią u jej mamy.

Początkowo skrupulatnie ukrywałem swoje picie, jednak nie trwało to długo. Znowu zacząłem pić i nie wracać do domu na noc. Początkowo teściowa przymykała oko na moje poczynania, jednak jej cierpliwość pękła, kiedy pijany podniosłem rękę na jej córkę. Kazała mi się wynieść.

Sam nie wiem, co we mnie wstąpiło. Czułem się podle z odrazą i obrzydzeniem do siebie. Było mi wstyd.

Wynająłem mieszkanie, ale kiedyś zadzwoniłem do byłej dziewczyny. O dziwo! chciała ze mną rozmawiać. Okazało się, że przeprowadziła się do mieszkania na po swojej zmarłej babci. Po jakimś czasie, kiedy zobaczyła, że nie piję, zaproponowała wspólne zamieszkanie. Nie piłem od siedmiu miesięcy. Jednak przy pierwszej ostrej wymianie zdań swoje kroki skierowałem do sklepu monopolowego. Znow wpadłem w ciąg. Znow nie wracałem do domu na noc, a kiedy wracałem, to niszczyłem sprzęty i wszystko wokół. Popychałem i biłem swoją partnerkę. Wiele razy nie chodziłem do pracy załatwiając sobie fałszywe zwolnienie, żeby nadal pić. Jednym słowem pra-

noty znaleźć można opowieść o pierwszym posłaniu... nie, może nawet nie AA, bo Wspólnota AA, jaką znamy dzisiaj, w tym czasie jeszcze nie istniała, ale niewątpliwie w jej duchu. Mowa po prostu o pierwszym posłaniu, jakie jeden alkoholik zaniósł drugiemu alkoholikowi.

Ebby T. – kumpel od kieliszka Billa W. – odwiedził go pewnego razu w domu. O dziwo, Ebby T. nie był pod wpływem. Nie chciał się też poczęstować alkoholem, który mu Bill proponował. O tym, że obaj są alkoholikami zapewnić się nie musieli, a więc Ebby przeszedł od razu do rzeczy: nie piję, znalazłem sposób, wstąpiłem do Grupy Oxfordzkiej i tam... Tu był dalszy ciąg opowieści o Grupach Oxfordzkich, o zasadach w nich panujących oraz o pomocy i wsparciu, jakie uzyskał tam Ebby T.

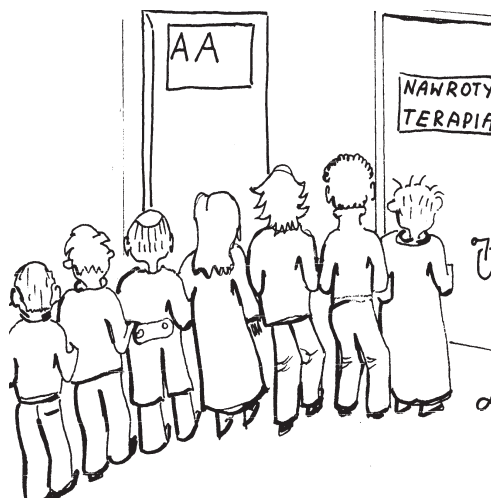
Tak więc okazało się, że ten mój sposób, w którego wymyślenie wpakowałem tyle wysiłku, jest całkiem dobrze znany alkoholikom od lat trzydziestych ubiegłego wieku i opisany w książkach dostępnych także i u nas.

Posłanie AA już znam, wiem też mniej więcej, komu mam je nieść (tych weteranów, którzy nie piją po 20-30 lat chyba sobie jednak daruję – głupio by wyglądało, gdybym chciał ich poinformować, że można nie pić), a w takim razie pozostaje już tylko jeden problem – rzetelność. Bo w moim przypadku całe to posłanie wyglądałoby mniej więcej tak: „... a kiedy przez picie, życie zupełnie mi się już zawaliło, kiedy całkowicie straciłem nad nim kontrolę, poszedłem po pomoc do... poradni odwykowej”. Ano, tak – ja w pierwszej kolejności zwróciłem się o pomoc, i otrzymałem ją, w poradni odwykowej.

Owszem, już kilka dni później trafiłem na swój pierwszy mityng AA, ale niestety prawdą jest, że przez następne dwa lata traktowałem te mityngi jako dodatek do terapii odwykowej. Zresztą dodatek mocno kaleki, szczątkowy i niedorobiony, bo przecież poza chadzaniem na mityngi nie robiłem zupełnie

nic. Z pełnej propozycji, albo oferty, Wspólnoty AA wybrałem jeden tylko element, mityngi, i uważałem, że to załatwia sprawę. Samo. Poważnie to ja zacząłem traktować Program AA i Wspólnotę dopiero ze dwa-trzy lata później.

W każdym razie mam poważne wątpliwości, czy – jeśli opowiem o sobie szczerze – to będzie posłanie AA, czy może posłanie... odwykówki, poradni odwykowej? Satysfakcjonującej odpowiedzi na to pytanie jakoś nie znalazłem do dziś, ale w konse-



Posłanie Anonimowych Alkoholików

Ja jestem dziwak – odmiennie od większości Polaków – czytam wszelkie instrukcje obsługi, czy też inne podręczniki, dzięki którym mogę dowiedzieć się, w jaki sposób mam zrobić dobrze to, co chcę zrobić, albo i muszę. Gdy ktoś podpowiedział mi, że jeden z naszych biuletynów prosi o wypowiedzi na temat „*Niesiemy posłanie AA, nie swoje własne!*”, natychmiast przypomniało mi się, jak starając się rzetelnie wykonać zadanie, próbowałem dowiedzieć się, jak właściwie brzmi to posłanie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, które – jako pełnoprawny członek tejże Wspólnoty – powinienem nieść temu, który wciąż jeszcze cierpi. Nieco bardziej doprecyzowane określenie, kim jest ten, który wciąż jeszcze cierpi i na co konkretnie cierpi, też by mi się przydało.

W książce „*Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość*” znaleźć można taki oto tekst: „*Dajmy odpór dumnemu założeniu, że skoro Bóg umożliwił nam sukces w jednej dziedzinie, naszym przeznaczeniem jest stać się pośrednikami dla każdego*”. No, to już wiedziałem, że posłanie należy nieść alkoholikom, a nie żadnym innym ludziom z dowolnymi – poza alkoholizmem – problemami. To oznacza też, że moje doświadczenia związane z naprawą gaźnika, postępowaniem z niegrzecznym dzieckiem, nieuczciwym szefem, zdradzającą żoną, aroganckim urzędem itp. są w AA bezwartościowe. Z kolei w aowskiej broszurce zawierającej pytania pomocnicze do 12 Tradycji znalazłem informację, że alkoholikiem, który wciąż jeszcze cierpi – oczywiście poza tym, który nadal pije – może być też aowski weteran z wieloletnią abstynencją, od którego, przy okazji, powinienem się uczyć. Czego uczyć, jakoś nie wyjaśniono. Ale mniejsza z tym.

Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, jak właściwie brzmi posłanie AA, zajęło mi kilka lat i niestety, nie zakończyło się powodzeniem. Albo tylko częściowym. Miałem bowiem przy tej okazji szansę posłuchać tak... ciekawych wersji i koncepcji, że stwierdzenie: „*niosę posłanie AA przez samą milczącą obecność na mityngach*”, wydawało się przy nich nawet całkiem rozsądne. Ostatecznie uznałem, że jak wszyscy to wszyscy, ja od innych gorszy nie jestem, więc też jakoś sobie wykombinuję własną wersję posłania AA do niesienia. Knułem długo i namiętnie i ostatecznie wyszło mi, że moje posłanie AA będzie brzmiało mniej więcej w ten sposób: „*jestem alkoholikiem, miałem z tego powodu koszmarnie problemy, teraz od lat nie piję i całkiem nieźle mi się żyje obok alkoholu, bez alkoholu; osiągnąłem to dzięki...*” i tu ewentualnie informacje o tym, co faktycznie zrobiłem, żeby nie pić. Bardzo byłem z siebie dumny. Aż do momentu, gdy przekonałem się, że znów zapałem godnym lepszej sprawy wyważałem otwarte drzwi, odkrywałem Amerykę itp., bowiem w aowskich książkach traktujących o początkach Wspól-

praca przeszkadzała w picciu. Do tego w dniach, kiedy nie piłem, byłem jak wulkan. Bardzo łatwo można było wyprowadzić mnie z równowagi

W roku 2006 straciłem pracę. Dyrekcja miała dość mego zachowania. Mimo to zwolniono mnie za porozumieniem stron. Pod koniec roku 2006 zacząłem chodzić na mityngi AA. Jednak przez usta nie mogły mi przejść słowa, że jestem alkoholikiem. Tak przedstawiłem się dopiero po czwartym lub piątym mityngu. Dziś wiem, że zupełnie nie korzystałem ze spotkań we wspólnocie AA. W efekcie znów zacząłem pić, co widząc moja partnerka kazała mi się wyprowadzić z domu. Wylądowałem na ulicy. Jednak zamiast zmienić swoje życie, poszukać jakiejś normalnej pomocy, znów piłem. Pracowałem dorywczo i znowu wszystkie pieniądze przeznaczałem na alkohol. Piłem coraz więcej, czasem upijałem się dwa, trzy razy dziennie. Pomieszkowałem w noclegowniach dla bezdomnych. Jednak tam nie można było pić.

Zakaz przeszkadzał mi. Zacząłem spać na klatkach, żebrać o alkohol. Zdarzały się dni kiedy mój organizm miał dosyć alkoholu i na dwa trzy dni przestawałem pić. Takie sytuacje trwały do lutego 2009 roku, kiedy to pierwszy raz trafiłem na detox na Marywilską. Po jego opuszczeniu jakby trochę się opanowałem. Miałem miesiąc abstynencji. Zacząłem pracować. Jednak to nie trwało długo. Znowu wróciłem do picia. Pieniądze szybko się skończyły. Znów zebranina na alkohol. Zacząłem pić denaturat, bo był najtańszy. A ja chciałem

zachlać się na śmierć. Piłem już nie z chęci, lecz z przymusu. Bałem się dopuszczać do kaca i białych nocy. Byłem brudny, śmierdzący. Spałem, gdzie popadnie. Ludzie na mój widok uciekali na ulicy. 13 czerwca 2009 roku doczołgałem się ponownie na detox na Marywilskiej. Sanitariusz, widząc mnie, kazał mi zobaczyć się w lustrze. Oniemiałem. Twarz brudna, nieogolona. Wszędzie ropne rany. Pierwsze dni detoxu były tragiczne, czułem się bardzo źle. Pod jej koniec podjąłem decyzję o przejściu na terapię. Ukończyłem ją 25 września. Dziś cieszę się z każdego dnia bez alkoholu. To nie wszystko. Systematycznie uczęszczam na mityngi AA. Znalazłem tu grupę ludzi, którzy kibicują sobie wzajemnie w trzeźwości. Byłem też na spotkaniu Intergrupy. Życie nabrało dla mnie nowego, bardziej przyjaznego koloru. Może nie jestem całkowicie stracony? - Muszę się jeszcze czymś pochwalić. Od dwóch tygodni jestem prowadzącym mityng. Już od rana czuję się tym podniecony, czuję się potrzebny. To mobilizuje do trzeźwości.

Pozdrawiam B.AA

Jako aktywni alkoholicy, w ten czy inny sposób, trzymaliśmy wyciągniętą rękę...



Porozmawiajmy o Carlsbergu

(O konferencji w Carlsbergu rozmawiają Tomek i Mszuga)

M. – Tomek, jak to się stało, że nagle postanowiłeś wybrać się do Carlsbergu? W końcu to dość daleka droga i koszty też niebagatelne – po co tam pojechałeś, albo dlaczego? Co ci nagle wpadło do głowy?

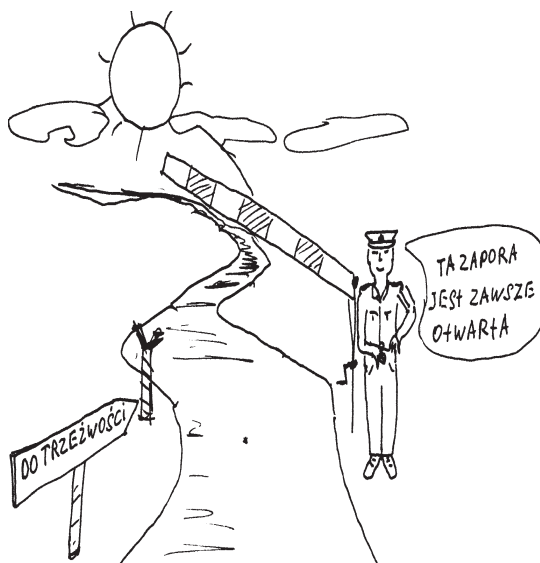
T. – Słyszałem mnóstwo sprzecznych opinii na temat polskojęzycznych grup AA na zachodzie Europy i ich prób zorganizowania się. Niektóre z tych opowieści jeżyły mi włosy na głowie, ale nie będę ich tu powtarzał, żeby nie rozsiewać plotek ;-). Tak więc z jednej strony byłem zaniepokojony i, pół żartem, pół serio, mógłbym powiedzieć, że wybrałem się tam na odsiecz, ratować Wspólnotę AA. Przede wszystkim chyba jednak z ciekawości. Żeby samemu zobaczyć, sprawdzić, posłuchać; żeby wyrobić sobie własne zdanie, a nie budować przekonań w oparciu o takie właśnie sensacyjne ploty.

M. – Jakie jest Twoje pierwsze wrażenie, czy zaskoczenie? Co Ci się tam rzuciło w oczy, albo może w uszy, przede wszystkim? Co przeżyłeś, nauczyłeś się, poznałeś?

T. – Pojechałem ratować i naprawiać (z przymrużeniem oka), a okazało się, że tam niczego nie trzeba ratować, niewiele, albo i nic naprawiać, może kilka rzeczy skorygować, ale przede wszystkim – pomóc.

Spotkania odbywały się w dniach 22-25.04.2010, co już powoli staje się tradycją, a zorganizowane były nie gorzej niż nasze... Tak sądzę, bo nie mam w tym względzie zbyt wielu doświadczeń. Ale wiesz, co jeszcze było dla mnie bardzo ważne? Spotkałem ludzi, którym autentycznie chce się pomóc. Zapał, zaangażowanie, entuzjazm, pragnienie działania – myślę, że tych rzeczy u nas trochę jednak brakuje. Przekonałem się też, jak ważne jest we wszelkiego typu próbach porozumienia, uzgodnienie najpierw znaczenia pojęć. Żeby nie było wątpliwości, że mówimy o tym samym.

M. – Mówiłeś o pomocy, o jaką konkretnie chodzi? Przecież Wspólnota AA w zachodniej Europie jest starsza niż w Polsce, tym samym do dyspozycji jest zdecydowanie więcej doświadczeń. Czemu polscy alkoholicy z nich nie korzystają? Poza tym mam jeszcze jedną wątpliwość – nowy region, to oczywiście nawet całkiem nieźle brzmi, ale poza hura- optymizmem jest to także



gularność. Jednorazowe występy nie wchodzi w rachubę. Poproszono nas również o nie przechwalanie się przed pacjentami o swojej długoletniej trzeźwości.

Doświadczenia personelu pokazują, że nie zbyt korzystnie wpływa to na "nowych". Czasem odnoszą wrażenie, że oni temu nie podoleją, ze swoim bardzo niskim poczuciem wartości. Więc na wstępie podziękowano delikatnie tym AA którzy pragną uprawiać gwiazdorstwo. Medale zostawiamy w domu.

Wydaje mi się, że chętnych do tej misji było (nie wielu) niewielu bo nie wszyscy o tym wiedzą. Więc pozwoliłem sobie skreślić tych kilka słów, aby dać znać o tej inicjatywie. Wszystkie chętne osoby, oraz grupy AA, do udziału w tej najbardziej prostej formie niesienia posłania, proszone są o kontaktowanie się z Małgosią (powiemniczką) lub zgłoszenia do Zespołu Informacji Publicznej przy Regionie Warszawa. Potrzeba tam ulotek, książeczek adresowych i wszelkiej literatury AA. Więc bierzcie ją ze sobą idąc na Kolską. Tym razem trzeźwi.

Jak sama nazwa wskazuje "Region AA W-wa" jest zobowiązany do organizacji niesienia posłania szczególnie na swoim terenie. Lechu02

Piciorys

Wyjechałem do Warszawy był to rok 2004 trafiłem na centralny miałem jeszcze pieniądze które przeznaczyłem na moje picie alkoholu. Powróciłem do zebrania pieniędzy od ludzi pić denaturat i inne alkohole nie spożywcze. W roku 2005 byłem w fatalnym stanie fizycznym i psychicznym za namową mojego kolegi pojechałem do schroniska SW. Brata Alberta do przemyśla. Moje długo trwale picie alkoholu spowodowało że byłem zupełnie wyczerpany schudłem nie miałem siły w ogóle chodzić. Byłem znużony rozgoryczony czułem strach obawę i niepokój o swoje zdrowie. Nie piłem tam alkoholu przez rok czasu miałem prace uczestniczyłem w krucjacie odnowy człowieka. Nie powróciłem do picia z dnia na dzień gdy wracałem z racy to kupy walem piwo, następnego dnia 0,25 litra wódki czyli ćwiartkę powtarzało się to coraz częściej w końcu piłem codziennie. Kierownik dowiedział się o tym. Po raz kolejny przez swoje picie znalazłem się na ulicy. Byłem anonimowy nikt mnie nie znalazł nie czułem wstydu jedynie czasami gdy byłem trzeźwy stworzyłem sobie swój świat gdzie nie trzeba podejmować ważnych decyzji i nie trzeba być odpowiedzialnym. Żłudne poczucie swobody przestało mnie cieszyć. Piłem po to aby na chwile doznać ulgi i wesołości. W roku 2009 po dwukrotnym pobyciu w szpitalu praskim z ostrym zapaleniem trzustki wywołanym moim piwem alkoholem w obawie o strach o swoje życie przyjechałem na Detox na ul. Marywilską. Za namową mojego przyjaciela Darka postanowiłem podjąć terapię w tutejszym Oddział Uzależnień. Dzisiaj gdy to pisze czuje żal i smutek że przez tyle lat na własne życzenie najpierw stałem się alkoholikiem a w efekcie tego czyli mojego picia osoba bezdomna jest mi także wstyd że do tego doprowadziłem i nigdy nie chciałem zmienić. Dzisiaj także wiem że zrobię wszystko ab nie powrócić do picia alkoholu.

powinniśmy to akceptować, Godzić się na pełnienie służb dobrze a nie jak na warcie w wojsku. Są dyżury w PIK-u, na które nikt nie przychodzi i to także Są braki w sponsorowaniu i zrozumieniu potrzeby pracy nad sobą przy pomocy 12 x 12. AA ma potrzebne doświadczenia i powinniśmy z nich umiejętnie korzystać. Są sprawdzone w działaniu. Działanie daje siłę przekonania także poza AA, w życiu, rodzinie, pracy, towarzystwie, itp. ... Sam tego doświadczałem pełniąc służby w AA. Mogłem obronić się przed wieloma przeciwnościami, jak i złośliwościami ludzkimi wszędzie. AA uczy i wychowuje nas w zdrowiu duchowym, umysłowym i cieleśnym. Problemy same z siebie rozwiążą się, trzeba w tym uczestniczyć tak, jak we wszystkich zmianach organizacyjnych w AA. Pamiętam konferencje sprzed lat w Aninie i opory w rozwoju. Dzisiaj jest podobnie z oporami na zmiany. To cecha alkoholika niedojrzałego emocjonalnie, który kocha abstynencje, bo boi się życia w trzeźwości. Zaufajmy miłości, która czyni cuda wierzącym w jej dobro. Życzę wam dojrzałości w trzeźwości.

Andrzej

Dzień na Kolskiej

Podczas marcowej Rady Regionu Warszawa, ogłoszono, że kierownictwo ośrodka detoksykacyjno terapeutycznego, przy ulicy Kolskiej w Warszawie jest zainteresowane spotkaniami swoich pacjentów z alkoholikami z AA. W pierwszych dniach kwietnia udaliśmy się w gronie 12 osób na spotkanie z kierowniczką ośrodka. Ustaliliśmy po krótkiej prezentacji, że jesteśmy w stanie spotykać się z pacjentami dwa razy w tygodniu, w środy i piątki o 18³⁰ Poproszono nas, aby na spotkania przychodzić w parach, co najmniej po 2 osoby. Zasada wydaje mi się oczywista i ogólnie znana. Ustaliliśmy grafik na dwa miesiące do przodu, więcej spotkań niż dwa w tygodniu nie byliśmy w stanie podjąć, ze względu na brak chętnych z naszej strony. 10 osób to mało do obsadzenia całego tygodnia. Kolska to ściśle centrum Warszawy. Dojazd szalenie łatwy. Adres wielu z nas dobrze zna. Bilet całodzienny na środki komunikacji to jedynie 10zł.

Na oddziale przebywają pacjenci, którzy nigdy do AA nie należeli, nie korzystali z tej formy zdrowienia. Nie znają nas. Najczęściej pierwszy raz widzą niepijących alkoholików. Tak więc "czysty materiał" wśród tych "którzy jeszcze cierpią". Czego jeszcze szukać. Jeśli tylko czujesz potrzebę podzielenia się tym "co My w AA już posiadamy"? Wydawałoby się, że powinni być tłumy. Ale nie było, choć kierowniczka ośrodka i tak była zaskoczona tak licznym naszym stawianiem. Przyszła prawie cała Rada Regionu bo tam to ogłoszono pierwszy raz.

Od siedmiu lat trzecią środę miesiąca obsadza grupa AA "Michał". Oni chodzą na oddział sami z własnej inicjatywy. Nie wiedzieliśmy o tym. Na oddział trzeba przychodzić regularnie i odpowiedzialnie. Pacjenci i personel oddziału spostrzegają takie oznaki dojrzałości. Ze względów terapeutycznych też jest to niezmiernie ważne re-

mnóstwo dodatkowych kosztów, obowiązków, odpowiedzialności, a przecież my tu, w kraju, sami nadal mamy masę nierozwiązanych własnych problemów, choćby sprawa Fundacji BSK, która na oficjalnej stronie AA w Polsce handluje literaturą nieaowską, czy pełne błędów tłumaczenia podstawowych tekstów.

T. – To właśnie o doświadczenie chodzi! Był tam David, który pełni służbę reprezentanta wszystkich anglojęzycznych grup AA z zachodniej Europy, ale spoza terenu Wielkiej Brytanii. Jedna taka jest chyba nawet w Warszawie. Anglicy już dawno wypraktykowali, że jeśli alkoholik mieszkający w obcym kraju chce mieć mityngi w swoim języku, to – o ile to tylko możliwe – trzeba mu w tym pomóc.

Warto też wesprzeć grupę, która ma pełną wolność wyboru, może włączyć się w strukturę lokalnej Wspólnoty AA, albo też do struktur Wspólnoty AA w swojej ojczyźnie. Co ciekawe, jest to doświadczenie ludzi, którzy po angielsku potrafią się porozumieć prawie wszędzie na świecie.

M. – Czy zapadły jakieś postanowienia, decyzje? I o co tam w ogóle chodziło? Odnoszę wrażenie, że wielu alkoholików w Polsce słyszało kiedyś coś tam o jakimś Carlsbergu, ale raczej na zasadzie – wiem, że gdzieś dzwonią, ale nie wiem w jakim kościele.

T. – Na tym spotkaniu, po rozmaitych perturbacjach, narodziła się w końcu Intergrupa polskojęzycznych grup AA w Niemczech. Grup, które ją tworzą jest w tej chwili chyba jedenaście. Ale powstanie tej Intergrupy pociąga za sobą dalsze konsekwencje. Jest to już trzecia taka Intergrupa (po angielskiej i irlandzkiej), a więc nie ma już żadnych formalnych przeszkód, by utworzyły one wspólnie XIV Region Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

Jest to swego rodzaju przełom: polscy alkoholicy z Europy Zachodniej włączają się w strukturę Wspólnoty AA. To już nie są rozproszone, działające nieomalże „na dziko” grupki aowskie, albo i nie bardzo, powstałe z desperacji jakiegoś Kazia, czy Ziutka, który z powodów niedostatków językowych (i może nie tylko) nie był w stanie skorzystać z miejscowych grup AA, a więc założył polską grupę z trzema kolegami do spółki. To już Wspólnota AA na poważnie.

M. – W czym my możemy im pomóc? A może to my, tu w Polsce, w „starych” grupach AA, mogliśmy się od nich czegoś nauczyć? Pomoc możemy im dzieląc się własnymi doświadczeniami, współorganizując spotkania właśnie w tym celu. Po co mają popełniać błędy, które sami „przerabialiśmy” i które kosztowały nas już tak wiele? A nauczyć niewątpliwie mogliśmy się optymizmu i zaangażowania. Im tam, w obcym kraju, wiele rzeczy przychodzi z większym trudem.

Może dlatego bardziej dbają o to, co osiągnęli i bardziej im zależy. W Polsce wielu alkoholików przyszło jak gdyby na gotowe i nie chodzi mi tu tylko o tych całkiem nowych, z miesięczną abstynencją. Znam wielu, którzy uważają, że AA im się niejako należy tylko z tego powodu, że są alkoholikami. Po prostu grupy mają być, ktoś ma poprowadzić mityng, ktoś inny powinien zrobić zakupy itd.

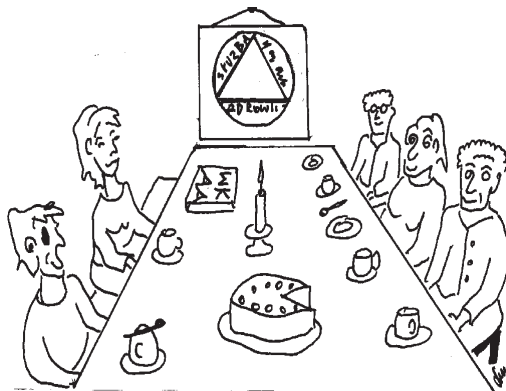
A że funkcjonowanie pojedynczych grup, intergrup, czy regionów, wymaga jakiejś pracy, zaangażowania, odpowiedzialności za wspólne dobro... Ech! Sam wiesz, jak jest...

M. – Ano, wiem... niestety... I – dzięki za rozmowę i naświetlenie sprawy. Dzięki Twojej relacji mam wrażenie, jakbym tam był.

Tomek z Opola 27.04.2010

10 lat grupy AA „Modlin”

Początki wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Nowym Dworze Mazowieckim związane są z grupą AA „PRZEBUDZENIE”, która powstała w miesiącu lutym 1991 r., czyli ponad 19 lat temu. Przez długie lata grupa ta spotykała się w salce katechetycznej plebani na Osiedlu Młodych. W ciągu kilku lat istnienia grupa ta stała się bardzo prężna i liczna. Na mityngi w czwartki o godzinie 18.00 przychodziło wielu przyjaciół. Wtedy była to **jedyna grupa** w naszym mieście. W inne dni tygodnia *Aowcy* z Nowego Dworu jeździli na mityngi do Legionowa lub do Warszawy. Coraz częściej приятели zaczęli sugerować potrzebę powstania kolejnej grupy AA. Przyjaciele: Andrzej, Krzysiek i Walddek wszyscy z Modlina Starego (obecnie dzielnica Nowego Dworu Mazowieckiego) postanowili założyć kolejną grupę. Na początku czerwca 2000



roku cała dzielna trójka udała się do ks. Proboszcza Edwarda Packa (obecny proboszcz parafii) z prośbą o udostępnienie jakiegoś pomieszczenia. W owym czasie trwały nadal prace wykończeniowe wznoszonej świątyni przy ul. Czarnieckiego 11. Termin pierwszego mityngu został wyznaczony na dzień 13 czerwca 2000 roku. Dzień 13 czerwca 2000 roku przypadał w drugi wtorek miesiąca. Ksiądz kanonik Edward Pacek zapytał retorycznie czy nie będzie to feralna data dla grupy. Przyjaciele odrzekli, iż każdy termin na początek nowej grupy jest dobry. I mityng odbył się przy wydatnym wsparciu przyjaciół z grupy „Przebudzenie” z Nowego Dworu Mazowieckiego i istniejących grup AA z Legionowa (między innymi grupa EXODUS). Nie sposób zapomnieć wsparcia przyjaciół z grupy AL– Anon z Nowego Dworu Mazowieckiego „Żyj inaczej” i Legionowa. Grupa obrała nazwę „MODLIN”. Na początku mityngi odbywały się w salce Teatryku, a potem w Harcówce. Oba te pomieszczenia usytuowane są w podziemiach

gią, organizacją, wyznaniem, czy instytucją. I to daje mi poczucie bezpieczeństwa w AA. W AA nie ma dyrektorów, kierowników, nie ma dyktatorów, w AA żaden pop, rabin, kaznodzieja czy ksiądz, nie ma prawa narzucać mi pojęcia Pana Boga tak jak oni go pojmują, i to jest jeden z fenomenów AA, że tu w AA mój Pan Bóg nie musi być związany z jakąkolwiek religią, to tylko odjemnie zależy jak ja go pojmuję, pełna demokracja. Ta Preambuła, i te tradycje Bill stworzył z troski o Wspólnotę, ażeby poglądy religijne, polityczne, wyznaniowe, i wielkie ambicje nie podzieliły ludzi alkoholików, żeby mogli w zgodzie i poszanowaniu budować życie bez alkoholu. Tak mi się przynajmniej wydają, tak to na dzień dzisiejszy rozumiem, i coraz bardziej czuję. Kończąc, pozdrawiam wszystkich alkoholików, wiosłujmy w jedną stronę, POGODY DUCHA, życzy Heniusz AA

Co to jest doświadczenie w AA ...

Żeby dokonać zmian i żeby zmiany dały nam siłę i nadzieję, trzeba odrzucić dotychczasowy porządek. Nie da się jednocześnie być abstynentem i iść do trzeźwości, tak jak nie da się stać w miejscu i iść do przodu. Nie przywiązujemy się kurczowo do niczego, bo nasze życie będzie przypominać nieruchomy staw, w którym jest coraz mniej tlenu. Tylko zmiana daje siłę i nadzieję i dotlenia nasze wszystkie członki. Wiara ma nadzieję w miłości, bo miłość czyni cuda. Trzeba kochać by być kochanym, a nie zakochiwać się w wygodach i lękach przed zmianami. W AA bez zmian nie byłoby BSK, PIK-u, Regionu itd. ... Wszystkie zmiany prowadzą do rozwoju, a to co jest niepotrzebne zostaje samo sobie. Czy stać nas na marnotrawienie czasu jako daru? Czy ktoś z nas ma czas na własność? Czy bezruch może nauczyć dziecko chodzenia? Jestem kilka lat aktywnym AA i wszystko co zmieniło się w moim życiu zawdzięczam zmianom w sposobie myślenia, ale dzięki działaniom. „Jak żyjesz tak myślisz” sprawdza się. Korzystałem z doświadczeń Billa i Boba i sam wprowadziłem zmiany w grupach przy akceptacji innych. To pomagało i przyciągało. Potrzebne SA zmiany organizacyjne w regionie i krajówce. Konferencja 2-dniowa jest koniecznością, a zapis 40% na grupach i 60% do podziału, spowoduje zwiększenie funduszy na działanie w niesieniu posłania. Musimy pomagać potrzebującym tej pomocy, jak również w sprawach organizacyjnych na wschodzie. Nam pomagano i my mamy czynić tak samo. Trzeba zmienić podejście do sponsorowania oraz przyjmowania służb w regionie i kraju. Bez sponsorowania w AA to tak, jak bez Kroku V w zdrowieniu. Nie lekceważmy doświadczeń AA i weteranów. AA nie buduje się na eksperymentach, ale na doświadczeniach, z których płynie siła i nadzieja. Doświadczyłem upadku, bo nie chciałem zmian. Tak się dzieje teraz dlatego, że zmian nie chcą inni. Wpadka przychodzi w sposób tajemniczy i gwałtowny. Tam nie dzieje się cud. Bez rozwoju i zmian będziemy dreptać w miejscu. Są służby i odpowiedzialność za nie, które pokazują nam, że mają być dobre i dłuższe, więc powin-

mocy poza miejscem zamieszkania, podzielił się doświadczeniem z Podlasia i podkreślił, że tam to działa.

Warsztaty zakończyliśmy Modlitwą o Pogodę Ducha, nie zapominając o VII Tradycji. **Pamiętajmy Pomagając Innym Pomagamy Sobie.**

Spisał: Maciek

Poczucie bezpieczeństwa

W grudniu art. PRZEKAŻ DALEJ, obiecałem że napiszę o moim poczuciu bezpieczeństwa, jakie gwarantuje mi Wspólnota AA Otóż gdy już zacząłem czytać literaturę AA, stałem się bardzo docieklivy, do czego mają służyć 12 tradycji AA, dlaczego są właśnie tak skonstruowane. Ale choć już nie piję alkoholu 4 lata, nie wszystko rozumiałem, i nadal nie wszystko rozumiem, i choć mój mózg odtajał troszkę od alkoholu, to głowiłem się nad tymi tradycjami niemiłosiernie, nie mogąc poukładać tego w główce. Odpowiedź dostałem niespodziewanie [tak mi się wydało], oglądając w telewizji film Lot Fenixa zdumiało mnie to że widziałem w tym filmie to co czytałem w literaturze AA i Preamble AA. Otóż film opowiadał o rozbitkach samolotu, którzy znaleźli się na pustyni z małym zapasem wody i jedzenia, z małymi szansami na przeżycie ale szansa była musieli tylko zacząć działać ale wspólnie działać



działanie każdy na swoją rękę nie dawało tej szansy skazywało ich na pewną śmierć [to tak jak my alkoholicy, rozbitkowie życiowi ,znaleźliśmy się na tej trawie na głębiach oceanu, i aby przeżyć powinniśmy wiosłować w tym samym kierunku, wiosłowanie każdego w innym kierunku skazuje nas na śmierć, 12 na 12, tradycja pierwsza]. Wróć do filmu, na początku ciężko im szła współpraca każdy był indywidualistą ale w końcu zrozumieli że w pojedynkę nie dadzą rady uratować się więc zjednoczyli swe siły, skonstruowali samolot ze szczątków wraka, i tak uszli z życiem. Trafił do mnie także jeden dialog dwóch rozbitków otóż jeden z nich powiedział że religie dzielą ludzi. I w tym momencie wiedziałem dlaczego Bill i inni, nie chcieli by Wspólnota AA łączyła się z jakąkolwiek reli-

kościola. Po kilku tygodniach ks. Edward Pacek przekazał do dyspozycji grupy oddzielną salę znajdującą się przy Teatryku, a użytkowaną dawniej przez „Oazę”. W sali tej do dnia dzisiejszego odbywają się mityngi, a „trzynastka” okazała się bardzo szczęśliwą liczbą, gdyż grupa AA „MODLIN” ma się dobrze.

Przez pierwszych kilka miesięcy wszystkie mityngi były otwarte. Sumienie grupy po pewnym czasie uznało, że dla zachowania anonimowości przyjaciół dwa mityngi tj. **drugi i czwarty wtorek** będą mityngami otwartymi. W pozostałe wtorki będą odbywały się mityngi zamknięte. Na mityngach otwartych grupa pracuje na 12 TRADYCJACH Anonimowych Alkoholików, natomiast w mityngi zamknięte odbywa się praca na 12 KROKACH AA.

Grupa korzysta z literatury AA będącej w posiadaniu grupy. Przez lata Nasza grupa przechodziła różne koleje losu. Bywało tak, że na mityngi przychodziły 2, 3 osoby, a temperatura w sali spadała do 0° C. W trakcie mityngów przyjaciele zapalali kilka świec i tym sposobem temperatura wzrastała pod koniec mityngu nawet do 5° C. Jak bumerang wracała myśl o oddaniu kluczy proboszczowi i zawieszeniu grupy. Pewnego razu, a był to jesienny wtorek, typowa słota jesiennazimno, chłodno i ponuro do sali wszedł mężczyzna, którym okazał się przyjaciel – aowiec, przejeżdżający *Tirem* przez Modlin. W tym momencie w przyjaciółach zabłysnęła iskierka nadziei i postanowienie, że ta grupa mimo chłodu i zwątpienia ma trwać. Zawsze może przyjść w to miejsce człowiek potrzebujący pomocy. Często też grupę odwiedzał przyjaciel wędrowiec, który w drodze do Zakroczymia nocował w kościele. Ona także dawał nadzieję na lepsze jutro grupy, które nadejdzie. Tak mijały lata. Wielu przyjaciół tworzyło serce tej grupy.

Pierwszym prowadzącym mityngi był Waldek, który pełnił też służbę rzecznika. Skarbnikiem i herbatkowym był Krzysiek ps. „Mistrzu”. Krzyśka zmienił na krótko Zygmunt. Po nim nastał Andrzej, który pełnił praktycznie wszystkie służby w grupie. Wspomagany był przez Pawła, który był prowadzącym przez 3, 4 lata. To on był dobrym duszkiem, że jutro będzie lepiej. To dzięki niemu i innym przyjaciółom grupa trwa do dzisiaj. Nie sposób zapomnieć o prowadzącym Leszku oraz jednemu z przyjaciół dzięki, któremu sala ma specyficzny wystrój i klimat.

Na to, że grupa przetrwała do dziś, złożyła się cierpliwość i oddanie w służbach innych aowców, których nie sposób wymienić, a jednocześnie nie wolno pominąć. **W tym tkwi siła naszej Wspólnoty.**

Spisał i wysłuchał Andrzeja z grupy Modlin, Mirek alkoholik



Jak rozumiem VI Krok?

Programu AA nie przerabiałem w sposób precyzyjny, ale znam jego zarys. Potrafię coś niecoś powiedzieć o każdym i wdrażać we własne życie. Jak rozumiem ten Szósty? Chodzi w nim o to, czy jestem gotowa, aby Bóg uwolnił mnie od wad charakteru. Te wady mają mi po prostu nie przeszkadzać w działaniach na rzecz trzeźwienia. Nie jest to usunięcie w taki sposób, że jestem już ideałem, nie mam żadnych wad, mogę się uważać za jakiś autorytet. To nie w tym rzecz. Jestem np. leniwa. Moje lenistwo przeszkadza mi w zachowaniu systematyczności, np. w nauce. Powinnam stać się na to gotowa, żeby moje lenistwo nie przeszkadzało mi w zachowaniu regularności. Tak to rozumiem ten VI Krok. Ciągle się jeszcze przyglądam programowi, ale może przyjdzie moment, że wezmę się za precyzyjną pracę nad krokami. Życzę Pogody Ducha i trwałej pracy nad sobą. To ważny element trzeźwienia. Pozdrawiam serdecznie.

Wanda AA

Błogosławiona wiosna ...

Był sobie 1992 rok, w którym odnalazłem drogę do Boga z wiosną. Piszę, że z wiosną bo siła działa w naturze, a wiosna rodzi się i tę siłę płodzi. W maju kończyłem terapię w wymarzonym miejscu jak w rajowym owocowym. Czekala na mnie praca i od razu odpowiedzialna za ludzi i produkcję. Miałem dwie uczennice do pomocy ze szkoły gastronomicznej. Poprowadziłem i odbudowałem zaniedbaną kuchnię w restauracji. Produkcja szła na sklep do stoiska garmazeryjnego. Wszystko dobrze się zaczęło i układało. Dziewczyny starały się, były bardzo odpowiedzialne. Taki dar od Boga nie mógł być zmarnowany, bo była w nim jego wola i siła do spełnienia. Ja w to wierzę i jestem o tym przekonany. To była moja druga terapia i tam przebudziłem się duchowo, odnalazłem prawdziwą motywację do życia w trzeźwości z pragnieniem życia inaczej, właściwie, zasadnie z wolą Bożą. Nie myślałem już o zagrożeniach, nie była mi potrzebna filozofia ani następne szkolenia i terapie. Ja przyjąłem terapię Bożą i program 12 Kroków. Ten początek zmian był zrównoważony, dzięki czemu mogłem uczyć się nowych zasad życia w AA. Miting był podstawą a reszta życiowych była dodawana w miarę mojego rozwoju. Przeciwności uważałem za docieranie mnie do ważniejszych celów. Przeżywałem fizycznie, umysłowo i duchowo nowy wymiar, którego nie znałem. Dla mnie osiągnięcie dna było początkiem nowego i końcem starego życia. Jednak każdy człowiek ma w sobie coś interesującego, coś wyjątkowego i warto go słuchać uważnie. Piszę swoimi słowami tak jak to rozumiem i czuję. Nie nadużywam słów terapeutycznych i religijnych, bo nie muszą. Życie ma największy sens i wiedze tak prawdziwa, że żaden człowiek tego nie podrobi. Każdy trzeźwiejący alkoholik to wiedza i moc, ale nie każdy może to przekazywać. To nie jego wina, tak jest ułożona droga do trzeźwo-

Sprawozdanie z warsztatu poświęconego 12. Krokowi na XXX Konferencji Regionu AA w Warszawie

W warsztacie wzięło udział 30 osób. Był to warsztat poświęcony sponsorowaniu początkowemu. Prowadząca Małgosia podzieliła się swoim doświadczeniem dodając także, że jej telefon jest na liście 12-Krokców i w każdej chwili służy swoją osobą. Andrzej mówił o grupie 12. Kroku, naświetlił zarys organizacyjny, podkreślając, że bazujemy na doświadczeniach przyjaciół z Wielkiej Brytanii. Szczególny nacisk położył na sponsorowanie początkowe. Załącznikiem Grupy 12. Kroku jest tzw. komitet powitalny na grupie. W pierwszym kontakcie z potencjalnym alkoholikiem potrzebującym pomocy powinny brać udział przynajmniej dwie osoby, jest to uwarunkowane różnymi względami. Ze względów czysto ludzkich zalecany jest udział w spotkaniach mężczyzn z mężczyznami i kobiet z kobietami.

Adam mówił o samym 12 Kroku.

Kasia opowiedziała jak trafiła do AA, podkreśliła, że na samym początku nikt się nią nie zainteresował i że było to dla niej przykre. W momencie, gdy na którejś z grup ktoś do niej podszedł i zagadał, poczuła ogromną ulgę. By nieść posłanie trzeba być przygotowanym i odpowiedzialnym.

Małgosia podkreśliła wagę mówienia tylko o AA w AA.

Marek opowiedział o współpracy dyżurnych telefonicznych i internetowych, mówił także o wielkiej odpowiedzialności i jednakowej płci. Podkreślił konieczność niesienia posłania przez przynajmniej dwie osoby. Bardzo dobrze jest rozwinięta grupa 12. Kroku regionu Białostok.

Małgosia przytoczyła przykład odbywającej się konferencji, by podejść do nowych mandatariuszy i z nimi porozmawiać.

Agnieszka opowiedziała o niesieniu posłania na detoks w Ząbkach. Powiedziała, że taka nieformalna grupa 12. Kroku działa na jej macierzystej grupie.

Jej doświadczenie co do gotowości jest takie, że trzeba to czuć w sobie, a na pewno trzeba spróbować.

Tadeusz mówił o sobie, opowiedział jak ktoś go poprosił o pomoc wiedząc, że jest trzeźwiejącym alkoholikiem.

Maciek podzielił się doświadczeniem z własnego niesienia posłania i podkreślił jak trzeba być stabilnym, by nie dać się zmanipulować.

Małgosia opowiedziała, jak jej niesienia posłania nie wyszło i jak ze sponsora wyszła Al-anonka i że ta przygoda skończyła się dla niej bardzo przykro. Dlatego też od tamtej pory jest bardzo ostrożna i nie daje się wmanewrować w żadne stosunki uczuciowe a tylko czyste A-owskie.

Wojtek zapytał się o kwestie czysto techniczne: jak można zgłosić się do grupy 12. Kroku i jakie kryteria trzeba spełnić.

Jacek opowiedział jak wygląda szukanie pomocy poza miejscem zamieszkania, po-

. Tak normalnie bez błysku.

Nie dlatego, że pragnąłem – dlatego, że za mną była już tylko ściana.

Musiałem poprosić o sponsorowanie – konkretną osobę – wykonać w praktyce 1 Krok. Musiałem z zapalem na jaki było mnie stać, czytać literaturę i ją omawiać ze sponsorem. Mimo woli poznałem znaczną część ulotek i książek aowskich. Odnalazłem w nich swoje podobieństwa i recepty na własne szczęście. Ciągle z nich korzystam. Właśnie rozważam jedną z nich. Dowiedziałem się po kilku latach jaki mamy symbol aowski. Co on oznacza, że zawiera 3 legaty. Poczuję, czym jest praktykowanie Tradycji w służbie. Odnalazłem cenne przyjaźnie w jej pełnieniu.

Przestałem latać po całej Warszawie za trzeźwością. Znalazłem grupę macierzystą. Zainteresowały mnie Intergrupa AA, Konferencje, Region, Służby w zespołach tematycznych AA. Kilka razy byłem na mityngu w Z.K. Kilka razy udzieliłem się w mityngu informacyjnym dla ludzi spoza AA.

Coraz bliższe stają mi się sprawy Regionu, PIK-u, mojej grupy. Ciągle poznaję nowe struktury służb. O nawrotach przy tym zapominałem. Może zacząłem wspierać, zamiast wsparcia szukać?

Przekonała mnie maksyma: **Jeśli jestem w AA, propaguję program AA.**

Program zaczął działać. Przestałem „przerabiać Kroki”. Bardziej zaczęło mi odpowiadać życie według nich. Nie od razu to się stało, na pewno nie przez miesiąc.

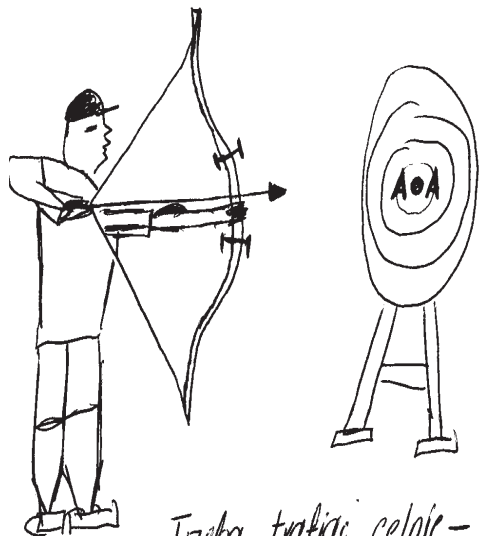
Poznałem istotę mojego problemu. Spostrzegłem, że nie można dostać Pogody Ducha w prezencie, można na nią ciężko zapracować. Nie zawsze ją mam, ale przychodzi jeśli angażuję się w działania Naszego Regionu. Czy wiem już jaki jest główny cel?

Czy uwierzyłem w program AA? Teraz sędzę, że TAK!

Jak mam to doświadczenie przekazać dalej – do centrum Warszawy? Jak powiedzieć, nie mówiąc:

nie całe AA jest takie. Jak nieść posłanie wewnątrz AA?

Czy każdy „Nowy” musi błądzić i umierać ponownie?



*Trzeba trafić celnie –
- gdy się chce wygrać życie.*

alkoholik

ści, ale warto poznawać wszystkie doświadczenia, w AA nic się nie marnuje. Tą radosną nowiną chciałbym się podzielić ze wszystkimi słuchającymi i czytającymi alkoholikami we wspólnocie. Piszcie do MITINGU, ja też chce czytać o waszych przeżyciach. Życzę zawsze wytrwałości i szczęśliwej drogi do celu.

Andrzej

ANONIMOWI, ALE NIE NIEWIDOCZNI

Warsztat ten zorganizowany był w formie przekazania doświadczeń w zakresie niesienia posłania poza AA oraz współpracy z profesjonalistami.

W czasie warsztatu wszyscy uczestnicy zwrócili uwagę na fakt, iż osobista anonimowość nie zawsze jest najważniejsza, gdyż w kontaktach z profesjonalistami niezbędne są również zasady obowiązujące w określonych instytucjach i wymaga to np. przedstawienia się. Przykładem takim jest przedstawiona sytuacja w czasie niesienia posłania w Zakładach Karnych. Dzieliący się swymi doświadczeniami podkreślił na istotę niesienia posłania w tych instytucjach. Ciężko jest mu się przyzwyczaić do łamania jego anonimowości, ale podejmuje się tej służby, gdyż istotą jest dotrzeć z informacją o Wspólnocie do osób potrzebujących pomocy w formie bezpośredniej, ale także przez inne osoby które nie są związane ze Wspólnotą. Wszak nasze lęki trzeba przewycięzać, a najważniejsze to zachować anonimowość Wspólnoty – ich członków, a za „mury” nie da się dostarczyć informacji bez przedstawienia np. dowodu osobistego. Posłanie jest bardzo ważną sprawą dla nas i dla potrzebujących..

W kolejnej wypowiedzi wskazano, iż indywidualna anonimowość jest bardzo ważna i ma znaczenie, ale nie jest przeszkodą, aby Wspólnota AA była widoczna. W wypowiedzi zostały zawarte doświadczenia o spotkaniach z profesjonalistami w Urzędach, kiedy koniecznością w kontaktach w tych instytucjach staje się „łamanie” swojej anonimowości. Czy jesteśmy anonimowi kiedy udostępniamy swoje telefony, adresy dla „nowicjuszy”, czując się odpowiedzialnym. Niewątpliwie nawiązując kontakt czy też współpracę z profesjonalistami ma to być rzetelna i pełna informacja o AA. W ten sposób może ona obalać mity oraz nieprawdziwy obraz Wspólnoty. Szczególnie ważnym elementem w tym przypadku jest ukazanie, że nie jesteśmy ruchem religijnym, sektą i nie przyjmujemy dotacji oraz nie czujemy się profesjonalistami w leczeniu choroby alkoholowej.

Następnie usłyszeliśmy wypowiedź wskazującą na istotę mówienia wyłącznie o sobie i swoich doświadczeniach we Wspólnocie oraz roli świadectwa. Ukazanie jacy byliśmy i jacy jesteśmy obecnie. Podkreślił również działanie w duchu służby - to anonimowość. Ukazał na bazie swych doświadczeń jak ważny jest przykład własny w środowisku w którym przebywamy.

W następnej wypowiedzi usłyszeliśmy jak anonimowość do przesady doprowadziła

do rozczarowania, kiedy zmienia się siedzibę mityngu i nie pozostawia się żadnej informacji o takiej zmianie. Czy, aż tak mamy być anonimowi, że trudno do nas trafić. Kolejne doświadczenie to umieszczanie artykułów w gazetach regionalnych, jako realizacja 5 Tradycji. To informacja o AA, odkłamanie funkcjonujących w społeczeństwie pewnych stereotypów. W kolejnej wypowiedzi ponownie została wskazana istota własnej postawy w środowisku. Nie mówi on nigdy jako reprezentant Wspólnoty, ale swoje doświadczenia i co zyskuje jako członek AA. Wskazano również na działanie członków i grypy AA w systematycznym roznoszeniu ulotek i utrzymywaniu dobrych relacji z właścicielami lokali, które są nam użyczane oraz pracownikami służb społecznych i pomocowych.

Wypowiedź na temat udziału członków Wspólnoty w klubie Abstynenckim ukazała, że nie musi to być niezdrowa konkurencja. Gdyż trafiają tam ludzie, którym można wskazać drogę do AA jako Wspólnoty, która pomaga jej członkom nie pić, ale również zmieniać coś w swoim życiu jeżeli się tego chce. Przykładem tego może być telefon dyżurny klubu dzięki któremu osoby potrzebujące, kierowane są na mityng AA.. Podporą do trzeźwienia w klubie jest Wspólnota AA, ale zawsze jest rozgraniczana działalność klubu i Wspólnoty.

W czasie warsztatów wymieniono tylko doświadczenia członków AA. Należałoby zwrócić uwagę na fakt, który był poruszany przez zabierających głos w dyskusji, że o chętnych do niesienia posłania często się mówi, natomiast coraz częściej nie ma kto tego robić i służby „kuleją”.

Czas oraz bardzo duża liczba uczestników, stał się znacznym ogranicznikiem do pracy nad tym tematem warsztatów.

Dziękuję wszystkim uczestnikom i członkom Zespołu za wsparcie i pomoc.

Efekty takich spotkań!? ...

Kolejne mityngi informacyjne, na które już mamy zapotrzebowanie po Konferencji, szkoda, że będą to realizować Ci sami członkowie Zespołu i nasz nie zmęczony Kolporter.

Pogody Ducha Zespół IPiWzP - Arek

Miejsce na udoskonalanie

Uwierzyliśmy, że Tradycje AA i Kroki programu zdrowienia AA są najbliższe prawdom, które służą nam i naszemu konkretnemu celowi.

Str 86 z książki Jak to Widzi Bill.

Wiele mówi się w lutym o Bogu, głębokiej wierze w Siłę Wyższą i temu podobne. Mnie zastanowił powyższy cytat. Odszukałem go bo sprowokowała mnie wizyta w

grupie nazywającej siebie aowską. Nie zamierzam krytykować, ani wytyczać, kto jest lub nie jest AA, ale...powiem o sobie. Ów mityng, Aa odbywa się w samym centrum Warszawy, a będąc na nim trudno mi było zorientować się, że dobrze trafiłem. Po wyjściu długo się zastanawiałem, co mi nie pasowało. Przypomniałem sobie, jaki byłem kilka lat temu. Co wiedziałem o AA, czego oczekiwałem a co dostałem. Uczęszczałem na terapię, równoległe „chaadzałem” na mityngi, i po kilku tygodniach sądziłem że już wiem wszystko. Nie miałem sponsora. Twierdziłem, że całe AA jest moim najlepszym sponsorem, nie czytałem literatury Aa, za to chętnie wszelkie książki pseudo – aowsko - terapeutyczne napakowane wiedzą akademicką. Potrafiłem nazwać wszelkie mechanizmy nałogu, i zastanawiałem się czy nie zostać terapeutą. Wewnętrznie czułem, że i tak „*tak naprawdę góruję nad szarą masą*”. (to cytat z „Anonimowi Alkoholicy”). Generalnie wiedziałem wszystko, ale nic nie działało. Sądziłem, że jeśli wezmę od każdego jakąś dobrą cechę i poskładam to się zmienię w Robocopa. Mimo to w moim życiu nadal trwał chaos wzlotów i upadków.

Daleko było mi do symbolu AA, Trzech Legatów (wykładni programu AA). Nosiłem dumnie w klapie marynarki wpiętego wielbłąda i sądziłem wówczas, że jestem wyjątkowy, nieco godniejszy, półbogiem bo nie piję. Moim powiedzeniem, było: *że ja nie muszę*. Miałem *tylko prawa i byłem asertywny*, wałąc ludziom w oczy oceny i chamstwo.

Mityng AA, traktowałem jak śmietnik, na który *można WYŻÓCIĆ wszystko*. Wiele razy brałem udział w *tak zwanej rundzie*, gdzie każdy po kolei mówił *jak mu zleciał tydzień* – bez wniosków z tego płynących. Taka *terapia bez terapeutę*. Odział otwarty dla ludzi poplątanych. Mimo to czułem, ulgę po takim wyrzucaniu z siebie i byłem pewien, że „*doladowałem akumulatory*” i że *jestem w AA*. Takie było moje przekonanie. Wszystko, co się kojarzyło z alkoholem było nawrotem i trzeba było szybko pędzić do psychologa – *mam nawrót*. Jak go nie miałem to byłem pewien, że lada chwila będę miał. Mimo że nie piłem utrzymywano mnie w obsesyjnym strachu przed alkoholem. Mówiłem czasem, że go nie mam, że nie wiem co to. Patrzyli wówczas na mnie jak bym już był pijany. Kilku cwaniaków zamieściło wówczas ogłoszenie w prasie: AAAAA, aby - pomagam w wyjściu z nawrotu- cena 500zł. Chyba nawet zazdrościłem im dobrego pomysłu. Moimi Guru były znane osoby z dziedziny przeciwdziałania alkoholizmowi. Autorytety w propagowaniu psycho-teorii analitycznej. Szukałem wiary w Zakroczymiu i Częstochowie, w Licheniu, w Gietrzwałdzie. Większość osób przeżywała tam cudowne olśnienia, ja jakoś nie bardzo, ale udawałem, że coś, ja też. Czułem się inny, może nie godny? Byłem pewien, że mnie nie poraził piorun wiary. Wytrzymałem około 4,5 roku.

Piłem potem ze 2 lata tak po troszku!!!

Tak czy siak „*to sam alkohol nakłonił mnie do prawdziwego AA*”. Kiedy pojawiły się ponownie myśli samobójcze, wreszcie i ja uwierzyłem w program 12x12.