

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 „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

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 **18 wrzesień 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

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

Biuletyn Regionu Warszawa

MITYNG

www.mityng.net

NUMER **8/158/2010** Ukazuje się od października 1992 **Sierpień**

Temat wiodący: **Samozadowolenie. Jestem trzeźwy i co dalej?**

A za miesiąc: **Nasza literatura pomocą w trzeźwości.**

Źródła samozadowolenia.

Jestem trzeźwy i co dalej?

Ktoś podrzucił mi temat „*Samozadowolenie. Jestem trzeźwy i co dalej?*” i pierwsze, co przyszło mi do głowy, to zdumienie – jak wielkie zmiany zaszły we Wspólnocie AA w Polsce w ciągu ostatniej dekady. Dziesięć lat temu (prawie) żaden z alkoholików nie odważyłby się głośno powiedzieć „wytrzeźwiałem”. Zalecaną, wskazaną i dobrze widzianą formą było – „trzeźwieję” i wiadomo było, że całe to trzeźwienie nigdy, z samego założenia, wręcz nie może zakończyć się – wytrzeźwieniem. Deklaracja typu „jestem trzeźwy”, ponad wszelką wątpliwość świadczyła o nawrocie choroby alkoholowej i po prostu wyraźnej chęci napicia się; co do tego nie było wtedy wątpliwości.

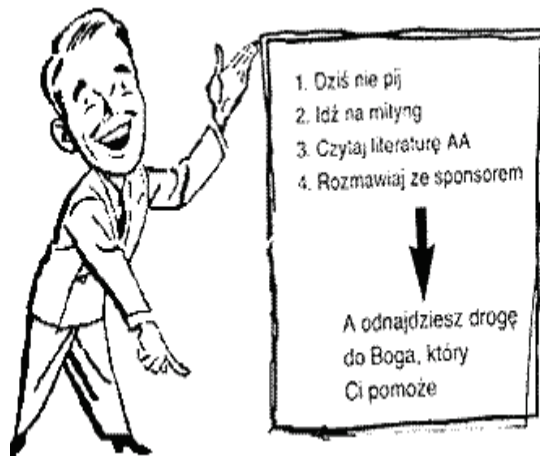
Przypominam też sobie, że kiedy podczas mityngu AA powiedziałem o sobie, że jestem trzeźwy, że w chwili obecnej alkohol nie stanowi problemu w moim życiu, kilku weteranów chciało mnie wyprosić z sali twierdząc, że Wspólnota AA jest właśnie dla tych i tylko dla tych, którzy z alkoholem problem mają i którzy trzeźwieją, ale nigdy nie wytrzeźwieją, nigdy nie będą trzeźwi. Ano, czasy się zmieniają... na szczęście. I chociaż Anonimowi Alkoholicy w Polsce są równie otwarci i gotowi na zmiany, jak Kościół katolicki, to jednak pewien postęp widać także i u nas – chodzi tylko o to, żeby patrzeć z wystarczająco odległej perspektywy.

Ale wracając do tematu – w pewnym momencie trzeźwy już byłem mniej czy bardziej, w każdym razie stwierdziłem, że mijają miesiące, a ja nie piję. Satysfakcji i samozadowolenia wynikającego z faktu, że ja, alkoholik, nie upijam się notorycznie do nieprzytomności, nie starczyło mi, jak pamiętam, na zbyt długo. Trochę to



Spis treści:

- str.1 Jestem trzeźwy i co dalej
 str.4 Modlitwa o Pogodę Ducha
 str.6 Temat miesiąca
 str.7 Moje trzeźwienie
 str.7 Warsztaty
 str.11 ... i co dalej
 str.12 Trzeźwienie to głód wiedzy
 str.13 Nowa osoba w służbach AA
 str.15 Złote myśli
 str.17 Uraza i Przebaczenie
 str.19 Mój okres nie picia
 str.20 Babskie gadanie
 str.21 Dzień na kolskiej (BIS)
 str.22 Od Redakcji



Zaproszenia grup, informacje

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 10. **Tradycja VII - IX termin 21.08.2010 r.**

W dniu 16.07.2010 r. Grupa AA „Za Piecem” z Wiązownej zmieniła miejsce mityngu. Obecnie mityngi tej Grupy odbywają się w Radiówku 25, przy pętli autobusu 722 w Ośrodku Pomocy Społecznej – wejście od strony lasu na 2 piętrze. Termin pozostaje bez zmian tzn. piątek o godz. 18.00

Zapraszamy na ognisko w Halinowie 14 sierpnia ul. 3-go Maja 8 (Dom Kultury).

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242



Sawa	Wars	Wschód	Północ
03.08. -EFATHA / ŚWIATŁO	04.08. -TRZEŻ- WOŚĆ	02.08 – Za piecem	06.08. - Zygmunt
17.08. -PRZEMIENIENIE / KONTAKT	11.08. - BARKA	09.08 - Śródborów	13.08. - Urszula
24.08. -SZEMBEK / REMBERTÓW	18.08. - URSUS	16.08 – Odrodzenie	20.08. - Krok trzeci
31.08. -AUXILIUM / LOURDES	25.08. - WALENTY	23.08 – U Mirka	27.08. - służby Intergrupy
		30.08 – Cegielna	

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.

W tym wydaniu zamieszczono 7 historii osobistych polskich AA ukazujących proces zdrowienia, czyli rozwoju duchowego w oparciu o program 12 Kroków AA.

JAK TO DZIAŁA?

Rzadko się zdarza, by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem. Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi. Zazwyczaj są to mężczyźni i kobiety, którzy z natury swojej nie są zdolni do zachowania uczciwości wobec samych siebie.

Istnieją tacy nieszczęśnicy. To nie ich wina. Tacy się po prostu urodzili. Z natury swej nie są zdolni pojąć, a tym bardziej rozwinąć sposobu postępowania, który wymaga bezwzględnej uczciwości. Ich szanse na powodzenie są znikome. Istnieją także ludzie, których cierpienie wypływa z głębokich zaburzeń emocjonalnych lub umysłowych, ale wielu z nich wraca do zdrowia, jeśli tylko zdobędą się na uczciwość wobec siebie.

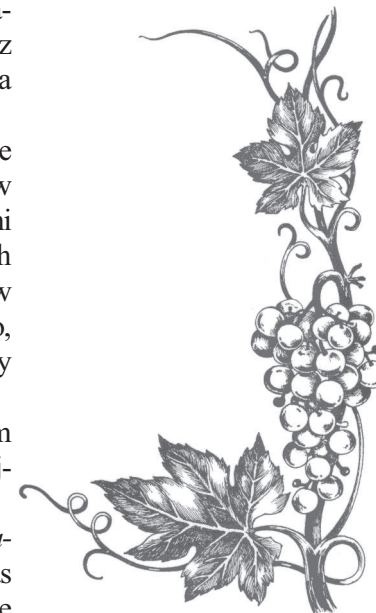
Historie naszych zmagania opublikowane w książce ANONIMOWI ALKOHOLICY* ukazują – w ogólnych zarysach – kim byliśmy, co się z nami stało i jacy jesteśmy obecnie. Jeśli słuchacz tych słów** powźmie decyzję, że pragnie tego co my w AA posiadamy i że gotów jest uczynić wszystko, aby ów cel osiągnąć, wtedy jest już przygotowany do postawienia pierwszych kroków.

Przy stawianiu niektórych z nich towarzyszyło nam wahanie; sądziliśmy, że potrafimy znaleźć łatwiejszą, łagodniejszą drogę. Ale nie potrafiliśmy.

Pozostaje nam zatem prosić was: *bądźcie nieustraszeni i gorliwi od samego początku.* Niektórzy z nas usiłowali przez jakiś czas bezskutecznie trzymać się starych przekonań. Musieliśmy pozbyć się ich całkowicie.

Pamiętajmy przy tym, że mamy do czynienia z alkoholem, wrogiem podstępny, potężny i przebiegły. Nie jesteśmy w stanie walczyć z nim sami, bez dodatkowej pomocy. Ale na szczęście jest ktoś potężniejszy pod każdym względem, posiadający wszystkie potrzebne zasoby sił. Tym kimś jest Bóg. Obyś znalazł Go teraz. Stosowanie półśrodków nic nam nie dało. Znajdowaliśmy się ciągle w punkcie wyjściowym. Prosił Boga – z całkowitym oddaniem – o pomoc i opiekę. A oto Kroki, które sami stawiamy i które są proponowanym przez nas programem zdrowienia:

Tekst pochodzi z V rozdz. książki ANONIMOWI ALKOHOLICY, wydanej przez Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Warszawa, ul. Chmielna 20.



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 regularność.. 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 poddają, że 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 (powierniczką) 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

Od Redakcji

Drodzy Przyjaciele, tematem wiodącym następnego numeru naszego biuletynu będzie literatura AA w trzeźwieniu. W celu zapoznania z tematem Redakcja Mityngu, pragnie na łamach naszego biuletynu przedstawić kanon naszej literatury. Przypominając, że jedną z sugestii jaką przedstawiamy w „Mityngu” jest: „Dziś nie pij, idź na mityng, rozmawiaj ze sponsorem, **czytaj literaturę** a odnajdziesz drogę do Boga, który Ci pomoże” i dlatego warto jest sięgnąć do naszej biblioteczki AA. Pamiętajmy też, że nasz biuletyn regionalny „Mityng” jest naszym wspólnym dobrem. Ale by dobro mogło funkcjonować potrzebne są artykuły, dlatego też zachęcamy wszystkich przyjaciół do dzielenia się doświadczeniem, szczególnie oczekujemy na pełniących służby na grupach, intergrupach i w regionie, którzy mogliby podzielić się doświadczeniem i refleksjami z pełniących służb. Z poważaniem Redakcja Mityngu

ANONIMOWI ALKOHOLICY

Podstawowy tekst programu AA zdrowienia z alkoholizmu, którego posłanie zostało niezmienione od prawie siedemdziesięciu lat. Od chwili, gdy ukazało się pierwsze wydanie książki w 1939 roku program w niej zawarty pomógł milionom mężczyzn i kobiet na całym świecie powracać do zdrowia i godnie żyć. Od tytułu tej książki, zwanej także Wielką Księgą, wzięła nazwę Wspólnota Anonimowych Alkoholików.

przypominało bolący ząb i wizytę u dentysty. Boli, boli, boli, boli, wreszcie przełamuję strach, idę do stomatologa, wyrywanie zęba boli jeszcze bardziej, ale już krótko i... ulga. A następnego dnia, wprowadzie gęba jeszcze opuchnięta, ale bolącego zęba już nie ma, więc nastrój świetny, wręcz euforyczny. Tylko ile dni, tygodni, czy miesięcy można się cieszyć o poranku z braku bolącego zęba?

Samozadowolenie wynikające z abstynencji trwało zdecydowanie dłużej, niż to zwykle bywa po wizycie u dentysty, ale też się niestety kiedyś skończyło. Do pewnego momentu udawało mi się, zresztą nawet dość skutecznie, przeciągać ten stan dzięki mityngom AA. W mityngowej salce przypominałem sobie, albo ktoś przypominał mi swoją wypowiedzią, jakiś wyjątkowo koszmarny kawałek mojego życiorysu, jakieś szczególnie paskudne wydarzenie z czasów picia i... ulga, samozadowolenie, spokój, pogoda ducha, dobry nastrój – no, przecież nie piję!

Nie pamiętam dokładnie, kiedy minęło mi samozadowolenie wynikające z niepicia. Może było to wtedy, gdy usłyszałem od jednego z naszych weteranów, że kiedyś był s...synem pijanym, a później, i to dość długo, s...synem trzeźwym? A może trwało do czasu, gdy w jednej z naszych książek przeczytałem: „... *my nie opowiadaliśmy wtedy na mityngach o naszym picciu. Nie było takiej potrzeby. Sponsor i Doktor Bob znali wszystkie szczegóły. Szczerze mówiąc, uważaliśmy, że to wyłącznie nasza sprawa. Poza tym umieliśmy już przecież pić. Za to osiągnięcia i utrzymania trzeźwości musieliśmy się dopiero nauczyć*”?

Tak czy inaczej, kiedyś w końcu zrozumiałem, że całymi latami poprawiałem sobie nastrój, polepszałem samopoczucie, zapewniałem ulgę, pijąc alkohol, a teraz robię tak naprawdę coś bardzo podobnego, to jest nadal reguluję swoje uczucia w sposób niezbyt naturalny tyle, że zamiast wódki używam do tego celu mityngu AA. Pewnie wtedy to właśnie, powolutku i z wielkimi oporami, zaczęło docierać do mojej świadomości, że ja się zwyczajnie pomyliłem, że zupełnie błędnie, i w sposób dla mnie wysoce niebezpieczny założyłem, że Anonimowi Alkoholicy = mityng AA. Do tego momentu nie zdawałem sobie sprawy, że siłą Wspólnoty i nadzieją dla ludzi uzależnionych, jest Program Anonimowych Alkoholików, a nie latanie po mityngach i manipulowanie tam swoimi uczuciami, rozładowywanie emocji, poprawianie sobie nastroju. Minęło jeszcze kilka lat, zanim przyznałem i uznałem, że choroba alkoholowa, uzależnienie, alkoholizm, nie usprawiedliwia – alkoholizm zobowiązuje. Że trzeźwość jest stanem naturalnym, a nie powodem do nieustannego świętowania. A czym jest? Powiedziałbym, że jest podstawą, punktem wyjścia do tego, bym swoje życiowe role realizował w sposób właściwy. Jeżeli będę dobrym – w najszerszym znaczeniu tego słowa – mężem, ojcem, synem, przyjacielem, sąsiadem, pracownikiem, podwładnym, szefem itd., to niewątpliwie będę miał uzasadnioną podstawę i powód do satysfakcji. Samo niepicie mi ich jeszcze nie zapewni. Choć czasem miałbym ochotę dodać – niestety... Meszuga

„Modlitwa o Pogodę Ducha”

Kiedy ją pierwszy raz usłyszałem? Było to w październiku ubiegłego roku na mityngu, pierwszym mityngu w moim życiu, na który dane mi było trafić.

Było to w tydzień po zakończeniu odtrucia na moim pierwszym i mam nadzieje jedynym detoksie. Trafiłem na terapię i moim obowiązkiem, że się tak wyrażę, było „zaliczyć” mityng. Zaliczyć piszę całkiem świadomie, gdyż z obecności na mityngu musiałem się rozliczyć, by kontynuować terapię, a także dlatego, że nie czułem potrzeby uczestnictwa w mityngu.

Byłem raczej przerażony tym, że oto ja Jarowit osiągnąłem takie dno, iż stałem się bezradny wobec problemów życiowych, a co najgorsze nie miałem ani siły ani nijakich pomysłów, by te moje problemy rozwiązać w sensowny sposób. Pamiętam uczucie złości, które mnie ogarnęło, kiedy musiałem powiedzieć o sobie – „... ja alkoholik”.

Gdzieś w głębi duszy nie zgadzałem się z tym stwierdzeniem. Wiecie, po przeszło ćwierć wieku picia alkoholu, nadal wątpiłem w słusność tych słów, które przez zaciśnięte gardło wydusiłem „... jestem alkoholikiem”. Nie poczułem ulgi po tych słowach, o nie... Nie wzruszyły mnie także oklaski, jakie jak każdy wstępujący do AA otrzymałem.

Z ledwie skrywaną złością uczestniczyłem w mityngu, traktując go jako zło konieczne i marząc, by spotkanie to jak najszybciej dobiegło końca.

Na mityngu myślałem jedynie o swojej bezradności, o swoim upadku – nie potrafiąc spojrzeć prawdzie w oczy, iż na dno, moje własne dno doprowadziło mnie picie alkoholu. Mechanizm iluzji i zaprzeczeń całkowicie usidlił mój umysł, mój tok rozumowania, wyciągania wniosków.

Zajęty własnymi myślami na tymże mityngu byłem jedynie ciałem, aż do momentu pożegnania, którym była „Modlitwa ...”. „Boże użyż mi Pogody Ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić ...” Doznałem olśnienia – ze wzruszeniem przyjąłem te słowa, gdyż były dla mnie jak panaceum, jak jedynie skuteczny medykament, który mógł uleczyć moją chorą duszę, chory umysł.

W jednej chwili zrozumiałem, że nie ma po co męczyć się i złościć z powodu miejsca i stanu w jakim się znalazłem i do jakiego doszedłem w swoim życiu.

Nie rozumiałem ni w ząb co to jest „pogoda ducha”, ale rozumiałem, że muszę za-



został zamkniętej sali mityngowej, by nie został na przerwie sam i by miał do kogo zadzwonić, gdy pierwsze dni i noce w abstynencji stają się koszmarem.

Spotykam w AA takich, którzy wciąż wyrrywają się samotnie, udają profesjonalistów, leczą na własną rękę, podpierając się cyfrą lat uczestnictwa w AA. Sami sobie dają takie przyzwolenie, bo coś tam już w AA liznęli, poczytali, kilka teorii i frazesów przyswoili. Manipulują Programem AA poprzez wybiórczo wybrane fragmenty. Takie, które tylko dla ich własnej chwały służą. Bez obaw, bez zahamowań i bez brania odpowiedzialności za ewentualne krzywdy wyrządzone. Takie działania przypominają mi „czary-mary” szamanów, którzy dla własnych interesów i korzyści „leczą” a gdy pacjent umiera, winę przerzucają na niego – „nie chciał, nie wytrzymał, nie potrafił zastosować się do szamańskich sztuczek” – jak łatwo przerzucić winę za niepowodzenie. Ja nie umiem udawać, że takich praktyk w AA nie widzę. Widzę i napawają mnie przerażeniem, bo tu idzie o życie. Ludzkie życie. Choroba alkoholowa jest śmiertelna.

Dom można sprzątać wspólnie, używając odpowiednich środków czystości i przyrządów, by potem utrzymywać porządek systematycznie. Można również wymachiwać brudną szmatą, śmieci ukryć pod dywan, by w końcu mieć pretensje do domowników, że brudzą i śmiecą.

Gosiali-AA

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 powinny 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.

„Babskie gadanie”

Jak by to było, gdybym w domu sprzątała tylko po kątach, za kanapami a na samym śródeczku byłby syf, ściany oblepione, no a o kuchni i łazience już nawet nie wspomnę?

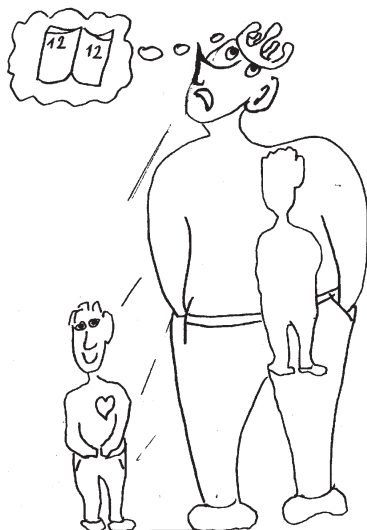
Wiem, wiem...wyłazi ze mnie baba. Uważam jednak, że dobrze posprzątaný dom to dom, w którym jest czysto i na środku, i w kątach, i w miejscach, gdzie nikt nie widzi lub nie ma światła. Dla mnie moje zdrowienie to taki właśnie dom – dom z rozmaitymi piwnicami, strychami, zakamarkami no i wielkim, oświetlonym wspaniale salonem. A w każdym pomieszczeniu jest coś do zrobienia, coś co należy poprawić, coś o co należy zadbać. We Wspólnocie AA nie muszą robić niczego sama – to mnie w niej urzeka. Zawsze mogę poprosić o pomoc, podzielić się obowiązkami. A wspólnie jest i łatwiej, i weselej. Uczę się też bycia z ludźmi. V Tradycja i 12 Krok jest mi potrzebny do zdrowienia. Dzięki temu pozbywam się egoizmu. Uczę tolerancji i akceptacji. Alkoholizm jest chorobą dotykającą rozmaite środowiska, rozmaitych ludzi i w rozmaitych miejscach chorych można spotkać. Wspólnota wypracowała również rozmaite formy dotarcia do osób potrzebujących pomocy i otwierania się na tych, którzy tej pomocy sami szukają.

Spotkałam w AA przyjaciół, którzy doskonale sprawdzają się w niesieniu posłania przez telefon. Inni niosą posłanie do Zakładów Karnych. Ci, którzy nie mają odwagi tam pójść, bo trudno im zidentyfikować się z osadzonymi, bądź kraty napawają ich lękiem nie do pokonania, zaniósł ulotki do pobliskiej przychodni.

Są tacy, którzy potrafią zachęcić alkoholika do spróbowania zaprzestania picia i pójść z nim na pierwszy mityng, opowiedzą o sobie i o tym co im Wspólnota dała.

Są tacy, którzy mają lekkość wymowy i realizują swój 12 Krok poprzez wypowiedzi na mityngach i poprzez branie udziału w mityngach informacyjnych. Jest cała rzesza osób w AA, która potrafi pięknie pisać i ma takie możliwości, by tym pisaniem podzielić się z innymi poprzez chociażby w naszym Regionie – biuletyn Mityng, ogólnopolski Zdrój, czy w innych Regionach – Gryf, Karlik, Warta.

Ale też i są tacy, którzy w myśl V Tradycji, pamiętając i stosując pozostałe Tradycje, niosą posłanie po cichutku, bez fanfar. Wyciągają pomocną dłoń do tych, którzy pragną tej dłoni uchwycić się: niosą ulotki do aptek, do przychodni, na policję, mówią o AA na detoxach, siedzą na dyżurach on-line i telefonicznych. Służą, by nowicjusz nie



akceptować swoje aktualne położenie, swoje jestestwo w tym miejscu i w tej roli, roli alkoholika. Słowa modlitwy spowodowały, że się poddałem, że postawiłem „przecinek”, że uznałem, iż być może, podkreślam, być może nie panuję nad pićem alkoholu i być może mogę się nazwać alkoholikiem?! Może jednak mityng AA to miejsce dla mnie? Modlitwa – jej słowa mówiące o tym, że niektórych faktów ze swojego życia zmienić nie mogę, pomagały mi.

Słowa modlitwy otworzyły wtedy zupełnie nagle moja gotowość na myślenie, na myślenie o sobie jako o ... ewentualnym, potencjalnym ewentualnie alkoholiku. To była zupełnie nieoczekiwana i wyrazista nad wyraz myśl, która w jednej chwili ustanowiła wyłom w moim postrzeganiu rzeczywistości, moim myśleniu opanowanym dotychczas do cna przez system iluzji, przez zaprzeczenie rzeczywistego, namacalnego świata, jego oceny i mojego prawdziwego umiejscowienia w nim.

Pamiętam, że po tej, tak głęboko przeze mnie przeżytej chwili, następnych słów modlitwy prawie nie słyszałem. Dzisiaj pisząc te słowa już jako alkoholik, jako alkoholik nie mający wątpliwości co do faktu, że jestem alkoholikiem – „godzę się z tym, czego zmienić nie mogę”. Z pewnego rodzaju autoironiczną satysfakcją patrzę na siebie z ubiegłego roku, na alkoholika, który nie widział bądź nie chciał widzieć, że jest alkoholikiem.

Dzisiaj cieszę się, że mogę czerpać z mądrości AA pełnymi garściami – bo takie sentencje, myśli, aforyzmy i modlitwy są zbiorową mądrością ruchu aowskiego, który jest już w pełni moim ruchem, z którym się utożsamiam, a mityng stanowi dla mnie normalność a i pewien rodzaj świętości zarazem, gdzie uczę się trzeźwieć i z satysfakcją wśród koleżanek i kolegów owdlańniętych jak ja potrzeba trzeźwienia, podmawiam najmądrzejszą, najbardziej naszą aowską „Modlitwę o Pogodę Ducha”. Co mnie frapuje w modlitwie?

Słowa, modlitwy, które trafiają do każdego i co ciekawe każdy z nas alkoholików inaczej je rozumie, odczuwa. W swoich dywagacjach pójść dalej, a mianowicie śmiem twierdzić, że inaczej alkoholik rozumie je po miesiącu abstynencji, inaczej po pół roku, inaczej po roku i jak przypuszczam inaczej po dalszym okresie trzeźwienia. Modlitwa zawiera nieprzemijające słowa, które otwierają umysły i serca ludzi, alkoholików i niekoniecznie alkoholików.

W moim przypadku słowa modlitwy dały mi moc poznawania samego siebie, dają mi siłę na dalszą pracę nad sobą by się zmieniać, by rozpatrywać swoje życie, swoje myśli, uczucia, by szlachetnie postępować w swoim nowym, wybranym przez mnie trzeźwym życiu. Modlitwa to moje credo, moje sacrum, z którego mocy korzystam codziennie, o każdej porze dnia i nocy, jeśli zachodzi taka potrzeba. Modlitwa jest źródłem mojej siły i nadziei. Prawdopodobnie słowa Modlitwy sprawiły, że trzeźwieję, że cieszę się życiem, że wreszcie mam ochotę aby żyć!

Jarowit – alkoholik

Temat miesiąca

Jestem trzeźwy i co dalej; to jest bardzo dobre pytanie. Wspominając od samego początku mojego niepicia, różnie to widziałem i rozumiałem. W początkowym okresie najważniejsze było niepicie, ale przy okazji ciągle oczekiwałem oklasków, a gdy ich nie było, czułem gorycz i rozczarowanie. W postępowaniu nie było widać żadnych zmian, były kłamstwa, nieuczciwość, itp. rzeczy.

Myszę, że do życia w trzeźwości i to tej trzeźwości w aowskim znaczeniu, dorasta się z czasem. Z każdym rokiem inaczej, tak jakby głębiej rozumiem kroki i postępowanie zgodnie z nimi.

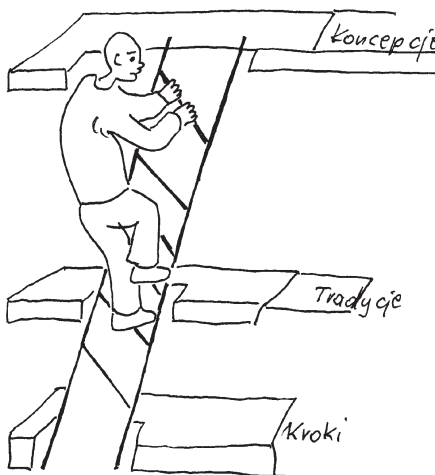
Co rok od nowa odkrywam znaczenie słów: pokora i pycha. Ale trzeźwość to nie tylko program AA, to także życie rodzinne, zawodowe i społeczne. Zauważam zmiany w moich relacjach z towarzyszką życia, jak coraz mniej stosuje stare zachowania, np. zacinanie się w sobie w momentach trudnych – zamiast tego staram się rozmawiać i słuchać co ma do powiedzenia druga strona.

Przez prace nad pokorą i pychą jest mi o wiele łatwiej w życiu zawodowym, łagodniej przychodzi mi konfrontacje ze współpracownikami a także z kierownictwem firmy. Dawny ja nie dopuszczał fakt, że ktoś ma odmienne zdanie niż ja, co często kończyło się zwolnieniem lub porzuceniem pracy.

Dzięki życiu w trzeźwości i rozwojowi duchowemu dużo łatwiej było mi wrócić do życia społecznego i towarzyskiego. Odzyskanie wewnętrznego spokoju i równowagi emocjonalnej pozwoliło mi podjąć decyzje o dalszym kształceniu się.

Wiem, że życie w trzeźwości miało na to największy wpływ, gdyż nie stawiałem sobie ciągle pytania: a co będzie jak nie dam sobie rady. Nic nie będzie, będę żył dalej tak jak przed podjęciem decyzji.

Mój rozwój i bycie trzeźwym przekłada się też na wspólnotę, angażowanie się w służby, niesienie posłania i branie czynnego, a nie biernego udziału w mityngach. Pamiętając o sugestiach jakie są zawarte w krokach i literaturze AA staram się żyć jak najbardziej i na ile jestem w stanie zgodnie z normami prawnymi, moralnymi i społecznymi i coraz częściej przychodzi mi to łatwiej oraz odczuwam większą satysfakcję z takiego życia. A gdy zdarzy mi się zboczyć z tej drogi, odczuwam kaca moralnego, analizuję swoje postępowanie i koryguję błędy. Na tą chwilę nie piję, jestem trzeźwy i wiem co chcę dalej w życiu robić i jak postępować. Maciek



Tak więc, przynajmniej tego wieczora odczułem, że doszedłem do miejsca odpoczynku dla mego wzburzonego ducha. Ale małe ukłucia nerwowości ciągle przypominają, że w przyszłości będę miał więcej akceptacji do zrobienia. A przebaczenie zostawię tym, którzy potrafią sobie lepiej z nim radzić. Porozmawiałem z facetem o jakiś błahych sprawach, które zbytnio się nie liczyły, bo nigdy nie było między nami dużego kontaktu.

Ten człowiek zdziałał cuda w służbie AA i miał wiele trudności do pokonania lub zaakceptowania. Ale jeśli ja go nie będę sądził, nie będę musiał mu znowu i znowu wybaczać, i to tak długo, jak długo będziemy się znać.

Archiwum Mityngu

Mój okres niepicia

Jest lato, pogoda piękna i nie piję alkoholu. Jeśli dotrwał to za niedługo minie mi rok jak nie sięgam po alkohol. Żyję mi się różnie, czyli raz jest dobrze a kiedy indziej ciężko. Nikt nie powiedział, że będzie łatwo, ale nie zapijam pomimo różnych trudności. Jest to dla mnie sprawdzian, czy naprawdę nie chcę pić.

Trzymam się kolejne 24 godziny. Uczęszczam na mityngi, ale nie tylko. Interesują mnie struktury AA, mimo że jeszcze nie do końca to wszystko rozumiem. Wierzą jednak, że to ma sens. Po raz pierwszy wzięłam udział w zespole do spraw literatury. Tego też nie bardzo rozumiem, ale daję czas czasowi.

Nie mogę od razu już wiedzieć – cierpliwość to też element trzeźwienia.

W naszej wspólnotie i z naszej literatury zrozumiałam, że trzeźwość to stan ducha, umiejętność radzenia sobie z trudnościami (bez gorzały rzecz jasna), no i umiejętność radzenia sobie z życiem.

Małymi kroczkami się tego uczę. Istotny według mnie dla trzeźwienia są nasze Legaty, czyli Jedność, Służba, Zdrowienie. A do służb? ... „lasy rąk”. Od starszych aowców wiem, że kiedyś do służb się stało w kolejce.

Dziś jest jak jest. Potrzebne jest jakieś nasze działanie, ja jeszcze muszę to lepiej zrozumieć. Szkoda, że słabiutko w służbach.

Tak to powoli wszystko poznaję. We wspólnotie jestem prawie 2 lata, a to moja 5 próba niepicia i ta jest najdłuższa.

Prawie rok i oczywiście dzisiaj moje 24 godziny. Dziś też nie piję. Siedzę teraz w PIK-u na Brazylijskiej 10 i piszę do naszego biuletynu. Gdy tu przyjdę to mam chęć pisać. Pisanie oraz książki to moja pasja i dzięki temu, że nie piję wracają mi dawne zainteresowania.

Najchętniej pisze o sobie, bo robię wgląd w siebie. Obym nie schowała zainteresowań do szuflady, wiem że od tego dzieli mnie kieliszek.

Pozdrawiam i życzę 24 godzin i wytrwałości na naszej drodze.

Wanda AA

gdy jestem zainteresowany uczuciem zranienia, że ma dla mnie znaczenie, chcę mu poświęcić uwagę.

Inaczej mówiąc - szukam okazji albo pretekstu, racjonalnego wytłumaczenia by czuć się urażonym. Często się to dzieje w sposób zupełnie nieuświadomiony. Wcześniej nauczyłem się czynić innych odpowiedzialnymi za to, jak się czuję. Ponieważ paru dorosłych wychowując mnie, nie wykonało dobrze swojej roboty, **obwinałem potem wszystkich dorosłych.**

Uczynilem z siebie ofiarę ich zaniedbań. W ten sposób mogłem utrzymać przedłużone dzieciństwo tak długo, jak chciałem. Kiedyś myślałem, że rozwiązaniem na złość jest pójść do danej osoby i wyrzucić urazy. Ale to jest forma czynienia innych odpowiedzialnymi za moje uczucia. Teraz myślę, że najpierw muszę odszukać prawdziwe źródło mego niepokoju, które znajduje się we mnie. Wtedy dopiero mogę pójść, albo i nie, do tej osoby; ale w obu przypadkach nie oczekuję, że przez to spotkanie coś się zmieni. Lekarstwo odnajduję, nie w akceptacji mnie przez niego, ale w tym, że to ja mam zaakceptować jego.

Jak się tego nauczę, mam szansę odnaleźć drogę do stanu pogody ducha. Co właściwie zobaczyłem tego wieczora na mityngu ?. Mój dawny przeciwnik to stary, smutnie wyglądający mężczyzna, którego znałem od wielu lat. W jakiś sposób wyglądał na wojownika, który przetrwał burzliwe życie i przybył do miejsca poddania się. Bez wątplenia miał wady. Kto nie ma? Ale cierpiał przez nie. Jeśli nie był świadom swych błędów - nie mógł ich dostrzec, nie był w tym znaczeniu inny od nas.

Czasami wszyscy jesteśmy tacy, a jak mówią w "12x12": nawet najlepsi z nas czasami bardzo daleko schodzą od kursu. Tak więc, jeśli przebaczenie nie działa jako rozwiązanie na urazy, można próbować akceptacji. Przypomnia mi to o pokoju, który w końcu zawarłem z rodzicami. Przez wszystkie lata dorastania czułem do nich urazę za to, co uważałem za złe w ich zachowaniu. W miarę lat, zacząłem ich widzieć jako ludzi.

Mieli swoich rodziców, którzy ich skrzywdzili. A z kolei ich rodzice mieli rodziców. Szło to aż do Adama i Ewy, i tam to się pewnie zaczęło. Kiedy już wystarczająco wycierpiałem przez swoją niechęć i nieomyślność, zacząłem postrzegać mego dawnego przeciwnika po prostu jako jednego z nas. Miał swój własny bagaż.

Nie potrzebował mojego przebaczenia. Cierpiał z powodu własnych wad, jako to cierpimy wszyscy. Cnota jest sama sobie nagrodą, ale wady charakteru są swego rodzaju ukrzyżowaniem. Przypominam sobie, **ileż przez lata włożyłem wysiłku, próbując doskonalić rolę ofiary.**

Tak więc, przynajmniej tego wieczora odczułem, że doszedłem do miejsca odpoczynku dla mego wzburzonego ducha. Ale małe ukłucia nerwowości

Moje trzeźwienie

Wychowywałem się w domu, gdzie zawsze był alkoholi ciągły lęk, mój i wszystkich bliskich. Jako taki mały chłopiec, pamiętam, że zawsze powtarzałem sobie, że jak dorosnę to zabije dziadka i brata matki, którzy znęcali się nad rodziną.

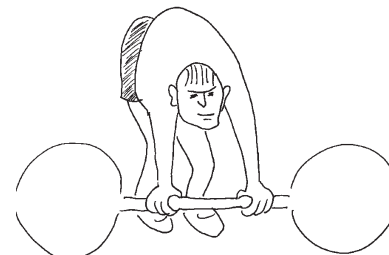
Pamiętam też jak bardzo pragnąłem być dobrym człowiekiem i nie być taki jak oni. Oczywiście nie udało mi się to, bo byłem dokładnie taki sam.

Ojciec nie interesował się moim życiem a matka zajęta był tym, żeby zarobić na mnie i na brata. Wśród ludzi zawsze czułem się gorszy, głupi, byłem nieśmiały. Swoje słabości zawsze ukrywałem i udawałem wielkiego cwaniaka, a tak naprawdę bałem się prawie wszystkiego. Bardzo wcześnie zacząłem pić i brać narkotyki, kradłem. Byłem dumny z tego, czułem się kimś.

Nie wytrzymałem tego życia – lęki, paranoje, agresja na trzeźwo, wszystko było nie do zniesienia – byłem wrakiem człowieka. Na terapię trafiłem po tym, jak chciałem zabić brata w szale pijackim. Zostałem wyrzucony z domu, chciałem się zabić. Matka zmusiła mnie do podjęcia terapii.

Było mi bardzo ciężko, miałem straszne leki przed ludźmi, bałem się wychodzić z domu. Bałem się chyba wszystkiego, to była moja pokuta za to wszystko co złego zrobiłem, jak piłem – trwało to jakieś 1,5 roku i powoli zacząłem sobie z tym radzić. Dzisiaj nie pije już 2 lata i 7 miesięcy i jest mi zdecydowanie lepiej, ale zdaje sobie też sprawę z tego, że pełno we mnie moich wad i zachowań z tamtego okresu.

Ciężko mi idzie trzeźwienie, ale trzymam się mityngów i jestem trzeźwy. Wiem, że jak będę gotowy, żeby się dalej zmieniać, to są ludzie, którzy mi pomogą. . Kordian



„Jak nieść posłanie AA przez Internet i infolinię w Punkcie Informacyjno Kontaktowym”

Warsztat odbył się 10.07.2010 r. w siedzibie PIK przy ul. Brazylijskiej 10. Został on przygotowany i poprowadzony przez Zespół ds. Internetu Regionu Warszawa. Pomimo wakacyjnej pory na spotkanie przybyło 29 osób. Wśród nich przedstawicielki Al-Anon, Anonimowi Alkoholicy z Regionu Łódź, Intergrupy Narew oraz naszego regionu. Po wspólnym powitaniu prowadzący warsztat przedstawił konspekt spotkania. Jednocześnie uczestnikom rozdano Poradnik dyżurnego, Instrukcję obsługi dyżuru internetowego oraz kartki z pytaniami pomocniczymi (z prośbą o wpisanie swoich opinii i doświadczeń). Następnie przeprowadzono multimedialną prezentację



systemu pomocowego - telefon/Internet/G-12 (grupy 12 kroku). Omówione zostały zasady działania ogólnopolskiej infolinii AA z podziałem na sektory w kraju i przyłączaniem poszczególnych PIK-ów oraz kwestie przekierowywania rozmów na inne służby. Z prezentacji wynikało, że dyżury telefoniczne i internetowe w PIK-u są ze sobą powiązane i muszą ściśle współpracować. Korzystają oni z bazy mityngów i wszelkich dostępnych danych z internetu oraz informatorów z

biurka i tablicy w pokoju dyżurów.

Położono nacisk na bezwzględną konieczność ciągłej aktualizacji bazy mityngów AA. Odpowiedzialność za aktualizację spoczywa na mandatariuszach grup oraz właściwych służbach intergrup i regionu.

Każdy region ma własnego administratora bazy mityngów. Niestety jeśli nie otrzyma on wiarygodnych informacji z grup wykaz mityngów jest obarczony błędem. Jeśli mandatariusze nagminnie nie aktualizują lub nie potwierdzają poprawności danych własnej grupy taka grupa jest automatycznie usuwana z wykazu. Jest to cena jaką musimy płacić za utrzymanie wiarygodności wykazu ponad 2500 mityngów AA odbywających się każdego tygodnia na terenie Polski. Dlaczego takie restrykcje?

Musimy się opierać na pewnych źródłach i materiałach. Z wykazu mityngów w ciągu miesiąca korzysta kilkadziesiąt tys. osób. Nie możemy pozwolić sobie na błędy. Wysyłanie osoby potrzebującej pomocy na mityng, który nie funkcjonuje nie tylko daje świadectwo o nas samych, o Wspólnocie AA - jej niezorganizowaniu oraz braku odpowiedzialności a przede wszystkim nie pomoże alkoholikowi – który wciąż jeszcze cierpi...

W dalszej części podkreślono, że system pomocowy, aby mógł sprawnie i skutecznie spełniać swoje zadania, musi opierać się na Grupach 12 Kroku – jako końcowym i bodaj najważniejszym jego ogniwem w przeciwnym wypadku stanie się mało wiarygodną „informacją kolejową”.

Pomimo, że u nas w Polsce nie funkcjonują te grupy formalnie, to spora część dyżurnych działa już na zasadach wypracowanych we Wspólnotach na zachodzie Europy. Przynajmniej w jakiejś części działalność Grup 12 Kroku niesie posłanie bezpośrednio do alkoholika, który zwrócił się do nas o pomoc przez telefon lub internet.

Na poziomie intergrup, regionów i całego kraju powinna powstać sieć po-

Uraza i Przebaczenie

Słowność do urazy i łatwość popadania w złość to nasz grzech "numer jeden" - Wielka Księga str. 55

Chyba każdy z nas przekonał się jak toksyczna potrafi być uraza, ile czasu męczyło nas użalanie się nad sobą, ale najgorsze okazało się to, że potrafiła niczym duchowy tasemiec urządzić sobie siedzibę w systemie moralnym ofiary i tylko dławi sądem, złością, samousprawiedliwieniem oraz innymi formami egoizmu i egocentryzmu, a te są przecież dla nas przyczyną wielu nieszczęść. Pewnego razu, na mityngu, spojrzałem na drugą stronę i zobaczyłem dawnego przeciwnika. Tak naprawdę nie byliśmy wrogami, ale przed laty mieliśmy poważne nieporozumienie.

Złamał zaufanie, z czym nigdy się nie pogodziłem. Ta uraza kosztowała mnie mnóstwo bólu. Choć we własnym mniemaniu to ja byłem poszkodowanym, jednak źle się czułem nie potrafiąc przebaczyć i zapomnieć. Próbowalem - przez pewien czas działało. Ale gdy ujrzałem go na mityngu, stara złość wypłynęła gdzieś z głębi mnie.

Nie jestem zwolennikiem mówienia ludziom wprost, że nie podoba mi się ich zachowanie, ale raz w desperacji, poprosiłem tego człowieka o spotkanie tak, abym mógł wyrazić swój żal. To spotkanie było jedną z najtrudniejszych rzeczy, jakie miałem kiedykolwiek zrobić. Nie bardzo pojmowałem, że chciałem się do niego zbliżyć poprzez uczciwą rozmowę.

Zachowywał się obronnie i agresywnie, nie przyjmował szczegółów mojego żalu i tego, że złamał opartą na dobrej wierze przyjaźń. Ale za chwilę poczułem ulgę. Mogłem widzieć, słuchać go jak mówi i już nie byłem tak poruszony. Jednocześnie rozczarował fakt, że nie był ze mną szczery. Ale dlaczego mnie to tak niepokoiło?

Z tego, co uczyło AA wiedziałem, że jak ktoś zajmuje tak dużo miejsca w moich myślach, to ja jestem tym, który ma problem. Ale ta wiedza nie pomagała mi. Niezliczone razy mówiłem sobie - gdybym tak naprawdę pozbył się tego przykrego uczucia. Gdybym tak naprawdę przebaczył tej osobie. I wtedy, na mityngu, ktoś rzucił nowe światło na pojęcie przebaczenia. To pomogło. Gdy decyduję się na przebaczenie komuś, zastawiam na siebie pułapkę. Przebaczenie daje do zrozumienia, że nadal czuję się poszkodowany, że zajmuję wyższą moralnie postawę, z dobroci serca wybacząc przewinę. Jednakże taka postawa utrzymuje urazę. Potwierdza to maska moralnej wyższości. Doświadczenie pokazuje mi, że jak jestem urażony czymś, co wygląda na niesprawiedliwość ze strony kogoś innego, to dzieje się wtedy,

– *Jeżeli trzeźwość nie rodzi trzeźwości, oznacza, że jej nie było, albo umarła jak drzewo, które uschło zanim zakwitło, pozbawione życiodajnego środowiska.*

W takiej wersji powiedzenie to pojawiło się w 2003 roku w „Skrytce 2/4/3”, ale w praktyce występuje w wielu nieznacznie różniących się odmianach, których sens i znaczenie nie ulegają zmianie. W USA Anonimowi Alkoholicy mawiają: „żeby mieć, musisz dawać”.

Znaczenie jest identyczne: żeby zachować trzeźwość i nadal się rozwijać, musimy przekazywać dalej to wszystko, co dostaliśmy od sponsora, grupy, Wspólnoty AA, Programu.

Natomiast, jeżeli swoją trzeźwość będziemy próbowali samolubnie zachować tylko dla siebie, możemy ją utracić, nadal i wciąż utrzymując abstynencję.

Słyszałem też porównanie, zgodnie z którym trzeźwość przepływa przez alkoholików, wzbogacając każdego z nich, ale... „trucizna czai się w stojącej wodzie”.

W najprostszej wersji: jeśli z trzeźwości alkoholika nie jest w stanie korzystać nikt poza nim samym, to jaka to trzeźwość?!

– *Każdy alkoholik przestaje kiedyś pić, niektórym udaje się to jeszcze za życia.*

Pozornie zabawne, w rzeczywistości brutalne, może nawet nieco cyniczne przypomnienie, że choroba alkoholowa, nie leczona, może się okazać chorobą śmiertelną. Komunikat: prędzej, czy później i tak przestaniesz pić, ale tylko od ciebie zależy, czy będzie cię to kosztowało życie; dziś jeszcze możesz wybierać, jutro może już być na to za późno.

– *Kto chce – szuka sposobów, kto nie chce – szuka powodów.*

Sentencja genialna wręcz w swojej prostocie i mądrości. Nie wiem, czy wymyślił ją alkoholik, ale nie słyszałem jej nigdzie poza AA. Znakomicie pomaga rozpoznać własne, jak i cudze nastawienie. Jeśli rzeczywiście chcę pomóc, to będę starał się znaleźć na to sposób, radę.

Natomiast jeśli tak naprawdę nie chcę (brak chęci nie musi być w pełni świadomy!), będę potrzebował obiektywnych i racjonalnych powodów odmowy: „ja to bym dla ciebie bardzo chętnie, no ale sam rozumiesz... nie mam czasu”. Oczywiście sentencja dotyczy nie tylko pomocy i ewentualnej niechęci do jej udzielenia.

Argumenty kogoś, kto nie chce rozstać się z nałogiem, na przykład paleniem papierosów, ale zna przynajmniej kilka powodów, dla których nie powinien, a nawet nie może tego zrobić, bywają nieprawdopodobne.

wiązań Grup 12 Kroku, w których służyć będą alkoholicy posiadający rekomendację grup, odpowiedni staż trzeźwości i pracujący na programie 12 kroków ze sponsorem. Na poziomie regionów dostęp do bazy uczestników Grup 12 Kroku będą mieli koordynatorzy (w Anglii nazywani oficerami) i to oni będą przekazywać dane alkoholika, który nawiązał z nami kontakt do osób bezpośrednio zajmujących się spotkaniem w realu.

Na pytanie: gdzie i jak działają te

grupy? Padła odpowiedź, że wszystkie działania są obecnie w fazie organizacji i dostosowania do specyfiki Wspólnoty AA w Polsce. Nie mniej jednak niektórzy dyżurni posiadają już własne kontakty z ludźmi z terenu Polski, którzy wyrazili chęć nieść posłanie AA w ramach G12. Tym osobom przekazywani są nowicjusze.

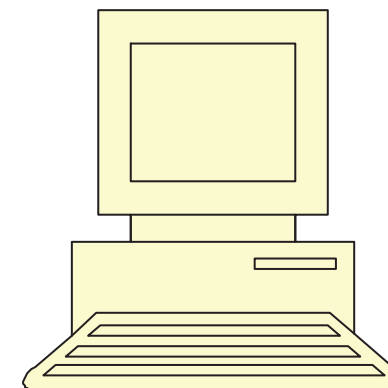
Przy czym zauważono, że trzeźwi alkoholicy bardzo chętnie podejmują się tych zadań co dobrze wróży dla rozwoju tej służby (G12) w naszej wspólnotcie. W dalszej części spotkania omówiono najważniejsze kwestie związane z pełnieniem dyżuru telefonicznego pod kątem prowadzenia rozmów z osobami potrzebującymi pomocy.

Omówienie technik i sposobów prowadzenia rozmów oparto na pokazie multimedialnym opracowanym na bazie konspektu Beni z Płocka. W konkluzji stwierdzono, że dyżur AA to nie jest marketing i jego techniki. Musimy jakoś przyciągnąć „potrzebującego” do Wspólnoty i dlatego pomocne będą nam czasami różne podpowiedzi i opracowania specjalistów.

Po krótkiej przerwie uczestnicy warsztatu mogli podzielić się własnymi spostrzeżeniami i doświadczeniem w pełnieniu dyżurów, zadawali pytania oraz zapoznali się z miejscem pełnienia dyżurów telefonicznych i internetowych (z materiałami ze stolika dyżurnego i tablicy informacyjnej oraz zestawem komputerowym). Organizatorzy poprosili o przekazanie wypełnionych kartek z odpowiedziami na pytania pomocnicze.

Zebrane wypowiedzi, również w formie nagrań mp3, posłużą do opracowania wniosków, na których podstawie wykonana zostanie aktualizacja Poradnika służby dyżurnego w PIK. W czasie warsztatu postanowiono zrezygnować z prezentacji technicznych aspektów dyżuru internetowego.

Ustalono, że szkolenie techniczne dla osób chętnych będą przeprowadzali



dyżurni bezpośrednio w czasie pełnienia dyżuru internetowego.

Do prowadzenia dyżurów on-line zgłosiło się 7 osób, które zostaną „przypisane” do konkretnych dyżurnych (sponsorów w służbie).

To na podstawie rekomendacji sponsorów nowi dyżurni uzyskują dostęp do samodzielnego pełnienia dyżurów. Wśród zgłoszonych osób aż 3 to uczestniczki Al-Anon, które będą mogły prowadzić dyżury wspólnie z dyżurnymi AA – równolegle. Poproszono ponadto przedstawicieli Zespołu ds. internetu aby zastanowić się nad kwestią zdobywania doświadczenia przez chętnych do dyżuru spoza Warszawy (Narew-Ostrołęka, Łódź) np.: dyżury prowadzone wspólnie „na odległość”.

Wśród wniosków pojawił się również taki, aby na kolejny warsztat zaprosić profesjonalistę, który może podpowiedzieć jak prowadzić rozmowę w skrajnej, czy krytycznej sytuacji, jak z niej wybrnąć lub gdzie szukać ewentualnej pomocy. Powołano doraźnie zespół składający się z 5 osób (2 osoby z Al-Anon oraz 3 z AA), który ma przygotować grunt pod tego typu spotkanie. Wniosek o formalne powołanie zespołu zostanie zgłoszony właściwym służbom regionu w najbliższym czasie.

Najważniejszą dziś sprawą było to, że pozyskaliśmy kolejne osoby chętne do służby i grono dyżurnych może się powiększyć trakcie warsztatów w sposób samoistny wykreowała się nowa metoda warsztatowania. Większy nacisk położono na część merytoryczną oraz wymianę doświadczeń.

Natomiast część techniczną warsztatów pominięto. Uznano, za celowe aby istotę dyżurów w internecie oraz infolinii przekazywał sponsor w służbie. Uznano również jako konieczne i niezbędne działanie aby każdy nowy dyżurny miał swojego sponsora w służbie, który przekaże mu swoje doświadczenie oraz wiedzę techniczną (dla dyżurów internetowych) i wdroży nowicjusza do pełnienia służby dyżurnego. Pożegnaliśmy się wspólnym odmówieniem modlitwy o pogodę ducha.

Termin kolejnego warsztatu zostanie ustalony na najbliższym spotkaniu Zespołu ds. Internetu Regionu Warszawa.

***Gdy ktokolwiek,
gdziekolwiek potrzebuje
pomocy,***

***Chcę aby napotkał wyciągniętą ku Niemu,
Pomocną dłoń AA,
I za to jestem odpowiedzialny !!!***

Przysłowia, aforyzmy, porzekadła, maksymy, sentencje, złote myśli...

– Im dalej ostatniego kieliszka, tym bliżej pierwszego.

Ostrzeżenie – długa abstynencja nie gwarantuje jeszcze, niestety, trwałej abstynencji. Alkoholik upojony kolejnymi rocznicami czasem dochodzi do wniosku, że skoro nie pije już tyle lat, to teraz już wie, może, potrafi... na przykład ignorować pewne zalecenia, lekceważyć rady i sugestie innych. Miałem może z pięć lat abstynencji, kiedy zaczęło mi się wydawać, że te wszystkie wskazówki dobre są może dla nowicjuszy, ale przecież nie dla mnie, doświadczonego weterana. Wtedy właśnie po raz pierwszy usłyszałem to ostrzeżenie, choć słyszałem je wcześniej wiele razy.

– Jeśli ci się nie chce iść na mityng, to biegnij.

Z doświadczeń tysięcy alkoholików wynika, że niechęć do uczestnictwa w mityngach czasem może być sygnałem ostrzegawczym, objawem nawrotu choroby alkoholowej, a w takim razie, tym bardziej należałoby się na mityng wybrać. W każdym razie lepiej jest zapobiegać, niż później...

– Jeśli dziesięć osób mówi ci, że masz ogon, to się przynajmniej odwróć i sprawdź.

Znakomite porzekadło! Przede wszystkim ze względu na brak aroganckiego autorytaryzmu. Nikt tu nie twierdzi, że większość ma, lub musi mieć rację, natomiast z tak ogromnej dysproporcji – dziesięć do jednego – wynika, że może jednak warto się zastanowić, przemyśleć i sprawdzić, bo większość jednak może mieć rację. Nawet jeśli ich zdanie, na pierwszy rzut oka (ucha), wydaje się bez sensu.

– Jeśli nadal uważasz wszystkich w AA za przyjaciół, to widocznie zbyt rzadko chodzisz na mityngi.

Brzmi w tym powiedzeniu kpina i ironia, ale jest ono przede wszystkim przestrożą. Wielu alkoholików trafiając do AA wręcz zachłystuje się atmosferą akceptacji i życzliwości, a nadużywane i odmieniane na wszelkie sposoby słowo „przyjaciół”, klimat ten jeszcze podsyca. Fakt, że zmagamy się z tą samą chorobą i spotykamy na mityngach, nie gwarantuje automatycznie przyjaźni, wysokich standardów moralnych, uczciwości, bezinteresowności. Określone potrzeby emocjonalne nowicjuszy są całkowicie zrozumiałe, ale warto pamiętać, że brak roztropności i zwyczajna naiwność nie przynoszą pożytku w żadnym środowisku.

w pracy związanej ze służbami naprawę oznacza zostanie ogniwem w dużym łańcuchu doświadczeń, które zawsze kopiujemy we Wspólnocie. Próbujemy to robić tak prosto i naturalnie, jak to tylko możliwe, po to by nowo przybyły otrzymał to samo, co mu otrzymaliśmy w dniu naszego przyścia od innego uczestnika AA, który miał więcej doświadczenia. I robimy to tak, jak się to zazwyczaj robi w AA. Dowiedziałem się, że bardzo ważne jest to, by być naprawdę szczerzy i uczciwy wobec nowo przybyłego. Będzie musiał dowiedzieć się o odpowiedzialności związanej ze służbą i obciążeniu czasowym, jakie służba ze sobą pociągnie. W zależności od rodzaju służby, być może zechce skonsultować się z rodziną, ponieważ może częściej przebywać poza domem. Ale również zechce podzielić się z nim wspólnymi korzyściami z pomagania, by utrzymać coś, czego obecnie jest częścią. Będę musiał zawsze pamiętać, że moim celem jest podzielenie się z nim wiedzą i informacjami, jakie zgromadziłem, ale zechcę się upewnić, że to on będzie podejmował decyzje dotyczące tego, jak chce pełnić swoją służbę już od pierwszego dnia. Ten rodzaj naturalnej zależności, jaki istnieje na początku związku między sponsorem i nową osobą jest normalny, zdrowy, ale może stać się szkodliwy, jeżeli będzie utrzymywał się zbyt długo. Spróbuj odpowiedzieć na wszystkie pytania, jakie nowa osoba może mieć, bazując na moim doświadczeniu, i jeżeli w jakichś sprawach nie będzie między nami zgody, porozmawiamy o zasadach związanych z daną kwestią, spróbujemy posłużyć się zdrowym rozsądkiem, a on postąpi tak, jak mu dyktuje sumienie, ponieważ taka jest procedura postępowania we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików. Ci z nas, którzy wcześniej pełnili służbę, czasami przejawiają tendencje do myślenia, że to co robiliśmy było idealne i że nowi w służbie będą bez końca popełniać błędy. Próbuje unikać takiego myślenia próbuję pamiętać, że moją rolą jest zaoferować swoje doświadczenie, a nie kontrolować. Aby istnieli „zaufani słudzy” musi istnieć zaufanie. Wprowadzanie nowej osoby do służb w AA jest cudownym doświadczeniem, jeżeli jestem chętny wspierać, pomagać, rozumieć i spędzać czas z tą osobą, tak jak wcześniej postępował ze mną mój sponsor, a przede wszystkim, jeżeli jestem chętny postępować tak, jak się zazwyczaj postępuje w AA – z miłością. Światowy Mityng Służb

Prośba o wsparcie

Witajcie, jestem alkoholikiem, mam na imię Mirek. Od jesiennej Konferencji Regionu Warszawa w 2009 r., pełnię służbę archiwisty naszego Regionu. Moja służba polega na archiwizowaniu – skanowaniu do formy elektronicznej zgromadzonych dokumentów. W chwili obecnej zapisanych mamy ok. 11 tysięcy plików w formacie PDF i JPG. Oczywiście jest to część pracy jaką wykonuję. Do dalszego porządkowania naszego archiwum tj. posegregowania wg ustalonego wzoru pozostałej części dokumentów, proszę o pomoc przyjaciół, pragnących uczestniczyć w tworzenie Zespołu ds. Archiwum AA Regionu Warszawa, który spotykałby się w pierwszy wtorek miesiąca o godz. 17:00 w siedzibie PIK przy ul. Brazylijskiej 10. Uwaga: oczywiście dzień i godzina do uzgodnienia a powyższy termin jest propozycją.

Kontakt: archiwum@aa.org.pl; mirwasyl@wp.pl

...i co dalej?

Już o tym nie myślę, co dalej z moją trzeźwością. Minęło kilka lat, spędzonych w służbach AA, rozmów ze sponsorem, doświadczeń w zespołach tematycznych działających przy Regionie Warszawa, czytania literatury, mityngów po kilka tygodniowo. W tym czasie wzięłem udział w kilku informacyjnych, dla uczniów liceum, dla profesjonalistów, medyków, opiekunów społecznych, dla pacjentów detoksu. Byłem kilka razy w więzieniu i na Kolskiej.

Zrobiłem, co w ludzkiej mocy i mojej własnej, aby pomóc Bogu uwolnić mnie od przymusu picia. To działa.

Jak? Nie wiem, ale jestem zadowolony. W przyszłość patrzę z ciekawością, a nie strachem jak wówczas, gdy piłem.

Nie przechwalam się, nie o to tu chodzi, znam wielu, którzy robią więcej ode mnie. Nawet gdyby, to mam, czym!

Odbywam właśnie ostatnią służbę w Regionie. Po jej zakończeniu pragnę wrócić do podstaw, czyli Kolska, detoksy, spikerki - krótko mówiąc odczuwam nieodpartą chęć pomagania tym, którzy jeszcze cierpią. „dawać nadzieję tym, którzy jej potrzebują”. Wydaje mi się, że już umiem to robić. Chcę to robić. Podobno wychodzi mi dobrze. Sądzę, że dorosłem do wykonania zaleceń tekstu ze strony 99 Wielkiej Księgi.

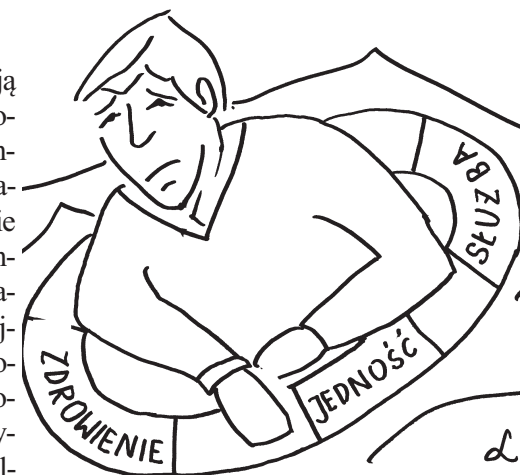
Czas wracać do normalnego życia, pełnowartościowego, bez obijania się, oszczędzania i obnoszenia ze swoją trzeźwością jak ze śmierdzącym jajem. Chcę oddychać życiem pełną pierśią, nosić podniesioną głowę i patrzeć ludziom w oczy.

Przez ostatnie tygodnie zważyło się na mnie kilka dużych przeżyć i emocji, jak zwykle wszystko na raz. I co? Normalnie - najpierw najważniejsze. Każdego dnia załatwiałem jedną sprawę. Przeżyłem, poradziłem sobie, ani przez chwilę nie „zassało” mnie. Zahartowałem się w boju - w służbach AA.

Każdego dnia korzystam z doświadczeń AA.

Nie jestem idealny, czasem nadal tracę głowę i wpadam w panikę lub złość. Trwa to nie długo, nauczyłem się korzystać z pomocy, już nie jestem sam. Powierzam się. Nie zabiegam o przyjaźnię, choć chcę się nauczyć dbać o nie. Zaczęłem zapisywać daty rocznic, imienin, urodzin.

Od niedawna zacząłem chodzić do kościoła, choć nie wszystko mi w nim pasuje. Jak na naszym mityngu – biorę to, co dla mnie ważne a resztę zostawiam.



Jest dobrze i będzie lepiej!

Nie wiem kiedy, ale będzie.

Warto było trwać i być trzeźwym.

Czas na zwrot kredytu - mówiłem na początku swojej drogi: „*trzeźwość została mi dana na kredyt*”, po co ja żyję, czym sobie zasłużyłem na łaskę nowego życia?”

Przysięgam Wam, że nie zasłużyłem!

Wówczas myślałem jedynie o sobie, a tym czasem dostałem: „*aby pomagać innym*”.

Lechu02 - alkoholik

Trzeźwienie to głód wiedzy

Czasami nawet orzeł szuka wróbla a głód jest siłą większą od naszej wyobraźni. Gdyby nie objawił mi się głód wiedzy, nigdy bym nie poszedł za siłą większą od mojej wyobraźni. Trzeźwość jest nowym życiem i wcale nie jest ani łatwa ani lekka, ani uproszczona, ale jest jedyna, która pozwala narodzić się na nowo.

Miesiąc maj jest szczęściem dla wszystkich, którzy wierzą i akceptują krok piąty i jego rozszerzone działanie w tradycji piątej. Ja rozumiem Bill'a i jego zamiary względem wspólnoty AA.

Odnalazł siebie dzięki zmianom w sobie przy tworzeniu kroków i tradycji. Miał szczęście i ja także mam, razem odnaleźliśmy w sobie. Odnalazłem szczęście w sobie i dzięki niemu zmieniłem się. Szukałem szczęścia ponad 45 lat i niczego dzisiaj już nie muszę żałować. To była moja jedyna droga o wiedzy o sobie. Jestem szczęśliwym alkoholikiem, żyjącym w prawdzie.

Nie jestem cięty z metra ani z pochodu 1-szo majowego. Kto cokolwiek z tego rozumie, będzie szczęśliwy. Jeszcze raz pisze o maju i o kroku piątym, w którym jest całość pojęcia istoty i czystości drogi AA (credo). Bez drugiego człowieka nie jest możliwa jakakolwiek zmiana w sobie. To nie ja mam zmieniać siebie, ale przy pomocy drugiego człowieka mam odnajdywać w sobie szczęście.

Bóg nie jest osobowy, ale działa przez osoby, czyli do czynu mili szczęściarze. Dzisiaj rozumiem pojęcie „życia za życie”. Oddając swoje ograniczenia dostałem w darze nieograniczony czas, w którym mogę czuć się bezpiecznie.

Kiedyś bardzo uważnie czytałem w myślach Einsteina i idąc tą drogą poszukiwań i doświadczeń, pomimo złośliwości innych nie zrezygnowałem z siebie.

Wiem po co jest mi dana trzeźwość w czasie, jak i po co mam przekazywać dalej wiedzę odkrywania prawdy o sobie bez strachu, wstydu, poczucia winy itp.

Trzeźwość działa przez wiarę w to, że alkoholizm to nie ruina, ale choroba, dzięki której odzyskuje się zdrowie duchowe i do niego dodawana jest zdrowa myśl i zdrowie także ciało.

Zmiana sposobu myślenia następuje kiedy uznamy potrzebę sponsora i bycia sponso-

rem. To prawidłowość w działaniu siły wyższej, która buduje przez nasze służby zdrowe struktury AA.

Nie potrzeby ilości dla reklamy, ale jakości dla przyciągania. Jakość dzięki tradycji piątej stanowi jedyny cel w niesieniu posłania. Tyle możemy dla tej wspólnoty poświęcić swojego życia, ile zapragnie nas siła wyższa, Bóg jakkolwiek go pojmujemy. Pojmowanie jest potrzebne dla zrozumienia istoty działania tej siły. Mamy z nią współpracować i nie przeszkadzać.

Po czynach poznajemy siebie i naszą przynależność oraz stajemy się odpowiedzialni akceptując ten porządek. Ten cudowny krok piąty zachęcił mnie do współpracy ze sponsorem.

Dzięki temu stałem się sponsorem i przeżywam sponsorowanie. Teraz i ja życzę wam konsekwencji (odpowiedzialności) w działaniu i wytrwałości w szukaniu sobie sponsora i bycia sponsorem. Czy to nie jest trzeźwy sposób myślenia? Nie odpowiadajcie, ja was dobrze rozumiem.

Andrzej

Nowa osoba w służbach AA

Kiedy moja Siła Wyższa postanowiła dać mi jeszcze jedną szansę w życiu kierując mnie do Anonimowych Alkoholików, pierwszą rzeczą jaką otrzymałem była nasza sprawdzona w czasie formuła, przekazana przez naszych założycieli; ludzie obecni na Sali dzielili się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją ze mną po to, bym mógł wytrzeźwieć i trzeźwy pozostać. I zrobili to w taki sposób, jak zazwyczaj postępuje się wśród Anonimowych Alkoholików. Poczynając od tego momentu mój wzrost i zrozumienie naszych trzech Legatów były ciągle wzbogacane przez doświadczenia innych, zwłaszcza te, które były udziałem jednej osoby, z którą poczułem specjalną więź i która później została moim sponsorem.



Jeżeli o mnie chodzi, jedynym możliwym sposobem wprowadzenia kogoś do służb jest pomóc mu poczuć ten sam rodzaj miłości i przynależności do Wspólnoty, jaki został mi przekazany przez mojego sponsora. Uczucia te wywołały we mnie „poczucie wdzięczności”, co moim zdaniem, jest najlepszą postawą odpowiedzialnej służby w AA.

Sponsorowanie nowej osoby w