

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

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

RADA REGIONU AA WARSZAWA

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

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste

Najbliższe spotkanie odbędzie się **20 Listopada 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

Biuletyn Regionu Warszawa

MITYNG

NUMER 11/161/2010 Ukazuje się od października 1992 **Listopad**

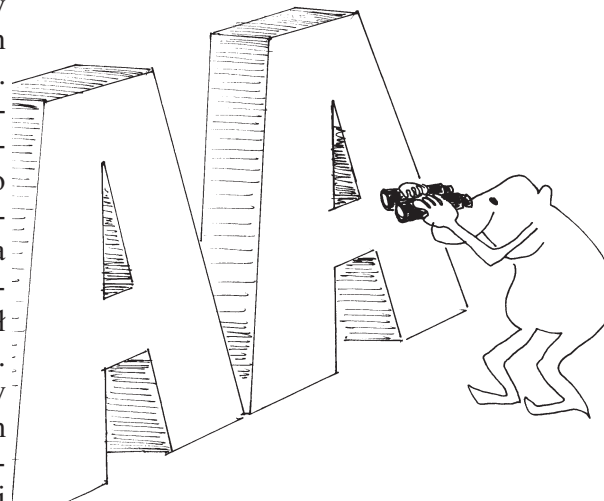
Temat wiodący: Niesiemy posłanie AA, nie swoje „własne”!

A za miesiąc: Swoje doświadczenia przekazujemy dalej

Mój pierwszy rok

Gdzieś usłyszałem, że dnia 09.09.2009 będzie koniec świata. I dla mnie był. Był to koniec mojego starego świata, a początek nowego, trzeźwego życia. Gdy szedłem na swój pierwszy mityng, przyznam się, że bardzo się bałem. Pamiętam, że podszedłem pod okno i zapukałem w parapet. Człowiek, który wtedy parzył herbatę zaprosił mnie do środka. Gdy rozpoczął się mityng, czułem się jak wielka-mała myszka. Tam po raz pierwszy usłyszałem historię o kiszonym ogórku. O dziwo przyjąłem ją o wiele łatwiej niż terapeutyczne „koniec picia do końca życia”. Podczas przerwy spytał mnie ktoś, ile nie piję, a był to mój drugi trzeźwy dzień. Poczułem wtedy straszny wstyd i to, że kompletnie tam nie pasuję. Jak mogłem pasować do ludzi, którzy nie pili po kilka lat? Gdy wracałem do domu samochodem, mówiłem do siebie, że nigdy już tam nie pójde. Dopiero w domu ogarnęła mnie refleksja, że ci wszyscy ludzie też kiedyś nie pili pierwsze dwa dni. Następnego dnia pojechałem na mityng pod następny adres podany mi przez terapeutę.

Znów pełny obaw, wkroczyłem do sali. Moje objawy zniknęły, gdy zobaczyłem osobę, którą poznałem dzień wcześniej. Był tam „koleś od ogórka”. Na mityngu usłyszałem, że na drugi dzień jest ognisko w Halinowie. Podczas przerwy dowiedziałem się, jak na nie dojechać. Następnego dnia razem z żoną i psem wybrałem się na ognisko. Było tam jeszcze więcej osób niż na mityngu. Nieśmiało przywitałem się ze znanym mi już „gościem od ogórka”. Moja żona znalazła tam swoje znajome ze Wspólnoty Al.-Anon, a ja łączyłem bez celu. I wtedy zaczęła mnie pewna kobieta.



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 *Mój pierwszy krok*
 Str. 5 *Konferencja Służb Regionu*
 Str. 6 *My i oni*
 Str. 8 *Rozpocząłem Krok Pierwszy*
 Str. 9 *Magda G.*
 Str. 10 *Mandatarusz*
 Str. 12 *Warsztaty w PIK*
 Str. 16 *List z ZK*
 Str. 18 *Sprawozdanie z KSR*
 Str. 21 *Właśnie mija 6 lat*
 Str. 22 *Wywiad Grapevine*

**Zaproszenia, informacje...**

W dniach 12, 13, 14 listopada (piątek, sobota, niedziela) planowany jest remont elewacji Punktu - Informacyjno Kontaktowego Regionu Warszawa. Osoby, które chciałyby i mogły pomóc w wykonaniu tego remontu proszone są o zgłaszanie się do Koordynatora PIK-u Mariusza pod numerem telefonu 507410889. W zakres remontu wchodzi wymiana stolarki okiennej w oknie ze starą, metalową ramą, ocieplenie styropianem i odnowienie elewacji PIK od strony ulicy.

Wszystkie materiały dostaliśmy w darze od członków naszej wspólnoty. Szkoda byłoby to zmarnować. Szkoda również, wydawać nasze wspólne pieniądze na opłacenie ekipy z zewnątrz. Idzie zima i na pewną będziemy mieli zwiększone wydatki na ogrzewanie.

Zadbajmy razem o nasze wspólne dobro.

ZAPROSZENIE NA WARSZTATY

W dniach 19-21 listopada odbędą się Warsztaty Pracy na 12 Krokach AA w Domu Duszpasterstwa Młodzieży "Porcjunkula" Serpelice 89 . Adres internetowy ośrodka <http://www.ddm.serpelice.org.pl/>. Koszt około 95 zł (wyżywienie z noclegiem).

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

WSCHÓD	SAWA	WARS	PÓLNOĆ
01.11 - "Kamionek"	02.11.- SZEMBEK, ŚWIATŁO	3.11.- BARKA	05.11. - Przedwiośnie
08.11 - "Wrzos"	16.11- TARGÓWEK, PORA- NEK 23.11- PRZEKAŻ DA- LEJ, ISKIERKA	10.11. - DOBREGO DUCHA	12.11. - Wiosna
15.11 - "Nobel"	30.11.- OSTROBRAMSKA,	17.11.- SAMI SWOI	19.11. - Koło
22.11 - "Za piecem"	REMBERTÓW	24.11. - MIŁOŚĆ	26.11.- Krok Trzeci
29.11 - "Kresy"			



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.

Zaproszenia, rocznice, zmiany...

Serdecznie zapraszamy Wszystkich Przyjaciół na Uroczyste Mityngi z okazji XVIII Rocznicy powstania Grupy AA „ALBERT”, II Rocznicy powstania Grupy AA „Pomocna Dłoń”, VII Rocznicy powstania Grupy Al.-Anon „Nadzieja”, które odbędą się 06. listopada 2010 roku o godz. 20.00 w Pułtusku w Ośrodku Szkolno - Wychowawczym przy ul. Tysiąclecia.

Grupa "Poranek" zaprasza 7.11.2010 r. o godzinie 11:00 (niedziela), na uroczysty mityng z okazji XVII rocznicy powstania..Ul. Węgrowska 3 (biały domek przy Parkingu).

GRUPA AA TARGÓWEK ZAPRASZA NA UROCZYSTY MITYNG Z OKAZJI XVIII ROCZNICY POWSTANIA GRUPY (Mityng odbędzie się 06.11.2010 r. godz. 17.00 w Warszawie ul. Zamiejska 6)

Grupa " TWIERDZA " zaprasza w dniu 14.11.2010 r (niedziela) o godzinie 18.30 na uroczysty mityng z okazji PIERWSZEJ ROCZNICY powstania grupy Mityng odbędzie się w salce Kościoła św. Barbary w Modlinie Twierdzy .

Dla zainteresowanych :

godzina 17.00 - msza święta w Kościele św. Barbary w Modlinie Twierdzy ;

godzina 18.00 - koncert Marka G.

Mamy zaszczyt zaprosić na Uroczysty Mityng z okazji rocznicy powstania Grupy AA Wiśniewo w dniu 15.11.2010 r. o godz. 18.00 na ul. Modlińskiej 4 w Warszawie (Kościół Św. Jadwigi - podziemia).

Grupa "Równi Sobie" zaprasza 20 listopada 2010 r. o godzinie 18:00 (sobota) przy ulicy 1-go Maja 22 w Łochowie na uroczysty mityng z okazji IX rocznicy powstania.

Grupa Lourdes -Wileńska 69 zaprasza na 18 rocznicę powstania grupy. Uroczysty mityng odbędzie się 25.11.2010 o godz. 17.00 (czwartek)..

Grupa "Szembek" zaprasza 27.11.2010 r. o godzinie 17:00 (sobota) na uroczysty mityng z okazji III rocznicy powstania Ul. Chłopskiego 2.

Grupa "Kamionek" zaprasza 29 listopada 2010 r. o godzinie 19:00 (poniedziałek) przy ulicy Brazylijskiej 10 (Punkt Informacyjno-Kontaktowy) na uroczysty mityng z okazji XII rocznicy powstania.

szczęśliwą alkoholiczką i że Bóg postawił mi na drodze takiego samego alkoholika jak ja. Dziękuję za to, że jesteście i że ja mogę przyjść i być jedną z wielu. Wiem, że nie jestem już sama i samotna, bo mam gdzie pójść. Jeszcze raz dziękuję za to wszystko co mam.

Ewcia alkoholiczka

Wywiad GRAPEVINE z Allenem Aultem

GV : Co cię skłoniło by zostać powiernikiem AA ?

A : Bardzo wiele dostałem od AA, przez wszystkie lata działalności zawodowej. Pora by coś oddać. Naprawdę lubię AA – i ludzi z AA. Wiem, że to wielki obowiązek i traktuję go poważnie. Czasami bywa bardzo obciążający. Ale nauczyłem się strasznie dużo, choć wciąż pozostaje parę wątpliwości. Wszyscy których spotykam na Radach Powierników czy Konferencji są bardzo elokwentni i inteligentni. Tacy byli też obaj założyciele: świetnie wykształceni, sprawnie rozumujący, nadzwyczaj błyskotliwi. Zastanawiam się czy AA będzie równie skuteczne wśród więźniów, znacznie gorzej wykształconych i prostych. Jak dostosuje się do tych ludzi? Czy ich zdoła przyciągnąć?

GV : Co w czasie twojej służby w AA najbardziej cię zaskoczyło ?

A : Najbardziej poruszyli mnie sami Aowcy. W centrum Waszyngtonu nie brakuje egocentryków. Słuchając wypowiedzi na mityngu otwierającym Konferencję przyszło mi na myśl, że kluczem do sukcesu AA jest właśnie opanowanie ego. Dzięki temu ludzie pomagają sobie nawzajem. Niewiele jest miejsc gdzie widać to tak wyraźnie, sami dobrze o tym wiecie. Z uczestnictwa w dużych grupach AA wyniosłem zupełnie inne wrażenia na temat stosunków między aowcami i ich uczciwości. Dlatego byłem niezwykle zaskoczony. Naprawdę.

GV : Co twoim zdaniem AA może zrobić by dotrzeć do większej ilości więźniów ?

A : Grupom, które decydują się wejść do więzienia i tam docierać do więźniów, zwykle się to udaje. Natomiast ciągle jeszcze AA nie dociera do obsługi więzień. Część pracowników jest sceptyczna i cyniczna wobec AA. Na Konferencji Pracowników Więziennictwa AA niknie w zalewie setek sprzedawców broni, systemów komputerowych i najnowszych elektronicznych cacek. Mam nadzieję, że wypracujemy metody docierania do personelu z informacją o AA. Bardzo miło jest słyszeć, że wielu pracowników więzień ma w rodzinie lub wśród przyjaciół kogoś, komu AA pomogło. Oni wiedzą, że jak dobre jest AA – ale w pojedynczych przypadkach. Nie wiedzą, że również na skalę masową.

GV : Sugerujesz, że muszą zobaczyć liczby zanim uwierzą, że AA działa ?

A : Tak. Są wyszkoleni, by myśleć w taki sposób. Inaczej AA nie zdobędzie zaufania jakiego potrzebuje.

GV : Czy jest jeszcze coś dotyczącego twojej pracy o czym chciałbyś powiedzieć członkom AA ?

A : Tak, bardzo egoistycznie. Chciałbym zobaczyć w każdym stanie USA działający program dla więźniów wychodzących na wolność. A ponieważ alkoholizm jest tak wielkim problemem, to – znów egoistycznie – chciałbym widzieć, że AA odgrywa w nim coraz większą rolę. Każdego roku 630000 osób powraca do społeczeństwa. AA może wiele dla nich zrobić.

Gdy zaprosiła mnie do stolika, czułem strach, podenerwowanie ale i ciekawość. Okazało się, że wczoraj rozmawialiśmy razem w przerwie mityngu. Zaczęliśmy wspólną rozmowę o moim psie. Pamiętam jakie wtedy było od niej ciepło i spokój. Jakoś rozluźniłem się podczas wspólnej dyskusji i wtedy ona dała mi patyk, na którym mogłem upiec kiełbasę. Był on wtedy dla mnie jak dar od Boga. Do dzisiejszego dnia patyk na kiełbasę jest dla mnie symbolem akceptacji.

Od dnia ogniska chodziłem 4 razy w tygodniu na mityng i dwa na terapię. Po upływie miesiąca moja rozmówczyni z ogniska zaproponowała mi, abym na jednej z grup objął służbę „herbatkowego” i skarbnika. Powiem wam, że wcześniej chodząc na mityngi, marzyłem o tym. Służbę podjąłem z wielką ochotą i wtedy narodził się mój drugi symbol akceptacji i przynależności – szklanka. Kiedy myłem szklanki i parzyłem herbatę, naprawdę czułem się kimś ważnym i częścią Wspólnoty AA. Lęk przed drugim człowiekiem zniknął.

Gdy widziałem uśmiech na twarzach ludzi, kiedy podawałem kawę i herbatę, czułem, że w końcu w życiu robię coś, co ma sens. Na mityngi chodziłem jak najczęściej mogłem, na terapię 2 razy w tygodniu. Przyszedł taki dzień, gdy na terapii terapeutka zarzuciła mi uzależnienie od mityngów. Wcale się z tym nie zgadzałem. Po wymianie poglądów na ten temat, wyrzuciła mnie z terapii. Do ukończenia grupy podstawowej zostało mi wtedy 5 spotkań. Czułem do niej wtedy złość, wrogość a nawet agresję. Z poczuciem krzywdy i odrzucenia pojechałem na mityng. Teraz po upływie pewnego czasu, mógłbym jej tylko podziękować. Byłem wolny. Mogłem oddać się innym zajęciom w AA.

Kiedyś na mityngu, a dokładnie w przerwie usłyszałem zdania: „Prawdziwych przyjaźni nie wysiedzisz na mityngach pijąc herbatę. Przyjaźnie zawiera się w służbach.”. Zgodnie z sugestią zacząłem uczęszczać na Zespoły, warsztaty i dyżury telefoniczne w PIK-u. Zacząłem chodzić na spotkania Intergrupy jako zastępca mandatariusza. Stałem się osobą rozpoznawalną w AA. Wyjechałem w maju na Zlot Radości w Krasnobrodzie. Był to mój pierwszy trzeźwy wyjazd, bez alkoholu i narkotyków, a wokół mnie byli sami alkoholicy i „inne nałogi”. Było super. Czułem się naprawdę wolnym i szczęśliwym człowiekiem. Po powrocie ze Zlotu na jednej z grup, na której byłem stałym bywalcem, zwolniła się służba mandatariusza. Nie licząc na wielkie poparcie, zgłosiłem swoją kandydaturę.

O dziwo, mimo mojego krótkiego czasu abstynencji, moja kandydatura została przyjęta na grupie. I tak zostałem mandatariuszem. W tym okresie zacząłem też prowadzić mityngi, zastępując prowadzących. Podjąłem się też prowadzenia mityngu na ognisku w Halinowie - tym samym, na którym jeszcze parę miesięcy temu przeżyłem po cichu między stolikami. Zacząłem poznawać coraz więcej przyjaciół, uczęszczać na zespoły i mityngi informacyjne. Brałem udział w zespołach zadaniowych do organizacji XXX-lecia AA w Warszawie. Byłem w zespole akredytacyjnym. Ogólnie robiłem co mogłem, bo robiąc coś dla drugiego człowieka tak napraw-

dę robię to dla siebie. Nadszedł czas, kiedy zwróciłem się z prośbą o sponsorowanie. Praca ze sponsorem, nie była tym czego się spodziewałem. Ale moja mama, która była we Wspólnocie Al.-Anon 15 lat, zawsze mi powtarzała, że oczekiwania są źródłem rozczarowań. Z moim sponsorem zaczęły nas łączyć bardzo bliskie, powiedziałbym, rodzinne stosunki - wspólne rodzinne spacerki, wyjazdy, obiady.

Wtedy zobaczyłem jak ktoś, kto podczas wypowiedzi na mityngach unosi się nad ziemią razem z krzesłem, a po wyjściu z salki mityngowej staje się zupełnie kimś innym. Nie potrafiłem sobie z tym poradzić. Zrozumiałem znaczenie potocznie używanego słowa „lansik”. Zaczęły się u mnie porównywania i obwiniania całego AA. Moja chora głowa zaczęła kombinować.

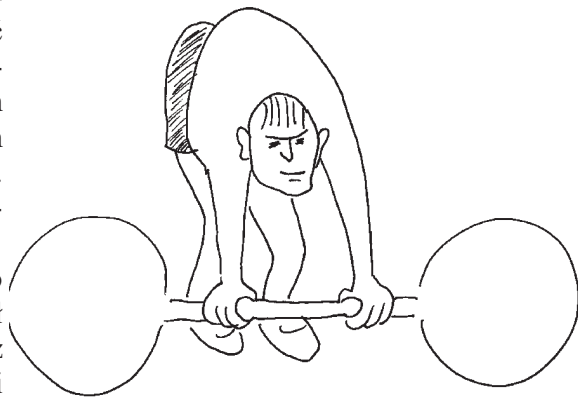
Chciałem wrócić do picia na krótki okres i zacząć wszystko od nowa w innej dzielnicy. Nie za bardzo wiedziałem do kogo się zwrócić. Miałem sponsora, ale on mnie zawiódł. Czulem niechęć porażkę, krzywdę i żal.

Byłem bardzo blisko poddania się. I wtedy wyciągnął do mnie rękę inny przyjaciel z AA. Zaprosił mnie do domu i tam wyrzuciłem z siebie cały bagaż, który dręczył mnie od paru tygodni. Pojawiły się łzy. Ja, duży, silny facet nie wytrzymałem. Emocje puściły. Dopiero tam dowiedziałem się na czym polega sponsorowanie. To ten człowiek wlał we mnie nadzieję i wiarę we Wspólnotę AA. To u niego po kilkugodzinnej rozmowie dostałem wsparcie, wyrzuciłem kompleksy i znów twardo stanąłem na nogi. **NIE NAPIŁEM SIĘ.**

Alkoholizm jest chorobą śmiertelną, a picie prowadzi na cmentarz. Tego wieczoru ów człowiek uratował mnie od zapicia. Niedawno zdmuchnąłem swoją pierwszą świeczkę. Mam wokół siebie przyjaciół, Zaczynam bawić się na trzeźwo. Jeżdżę z przyjaciółmi na basen i na grzyby. Chodzimy do kina i na siłownię.

Nie ma dnia, żeby nie kontaktował się z drugim przyjacielem z AA. Czy jest to sms z tekstem „miłego dnia”, czy rozmowa telefoniczna, pozwala mi to przeżyć na trzeźwo następne 24 godziny. Teraz jako mandatariusz szykuję się do Konferencji Regionu. Mam zamiar znów pomagać przy organizacji Święta Regionu AA Warszawa. Zwróciłem się do przyjaciela o pomoc i zaczynam pracę nad Programem. Wiara w ludzi i w AA wróciła.

Dziękuję przyjaciele, że jesteście – Seba



Właśnie mija 6 lat jak już nie piję

Właśnie mija 6 lat jak już nie piję, kiedy wstąpiłam do Wspólnoty AA. Dzisiaj wiem, że to najlepsza decyzja w moim życiu. Siedząc i robiąc przegląd tych lat, stwierdzam, że to najpiękniejsze lata mojego życia. Tknęło mnie, że by coś napisać i podzielić się swoją wdzięcznością. Dzisiaj wiem, że jestem alkoholiczką i że moje życie dzięki ludziom we wspólnocie zmieniło się.

Znalazłam sens życia, coraz częściej się uśmiecham, wiem że sama nie znaczę nic. Nie przyszło mi to łatwo, nie wiem jak to się stało. Tak naprawdę wiem, że chce żyć, uczyć się, podejmować decyzje, służyć drugiemu człowiekowi i wspólnocie. Chcę swoją służbę wypełniać jak najlepiej potrafię na dzień dzisiejszy. Dzisiaj moja trzeźwość jest na pierwszym miejscu – bez tego nie ma mowy o takim życiu jakie mam teraz. I też pamiętam mój stan kiedy tu przyszłam i nie chce o nim zapomnieć. Nie wiem jak to się stało... przychodząc do wspólnoty byłam młodą, ładną zadbaną na zewnątrz kobietą a w środku beznadzieja, pustka, strach, nie ufałam nikomu, każdy człowiek to mój wróg.

Moim światem było łóżko, prochy, woda, a gdzie wtedy był Bóg? Ja wtedy tak cierpiałam i nie umiałam sobie z tym poradzić. Prosiłam Boga, żeby mnie zabrał z tego świata, bo już nie chce tak żyć i nie dam rady wyrwać się z tego stanu. Teraz wiem jak czujnie patrzył na mnie z góry, stał przy mnie mój Bóg i mnie ratował. Nie raz kiedy umierałam na kacu, trulałam się, budziłam się na Erce. Stanął przy mnie i nie pozwolił mi zwać, tylko dał mi szansę, żebym przeżyła to życie, nauczyła się żyć. Nie wiem skąd wykrzesalam tyle siły. Pierwszy cud. Czuję, że najgorsze za mną. Nie wiem jak to się stało – przyszłam na mityng AA i poprosiłam o pomoc, przyznałam się do mojej porażki życiowej... I jestem na mityngu do dzisiaj... Nie bardzo czułam, że jestem alkoholiczką. Alkoholik to dla mnie był ktoś spod budki z piwem, bezdomny, itd. Trudno było mi zaakceptować, że choruje na taka samą chorobę. Ale przychodziłam na mityngi, bo coś mnie ciągnęło ja k magnez. Pomagało bardzo.

Tak jak kiedyś szłam do picia, tak teraz szłam do wspólnoty i prosiłam o pomoc, mówiłam o sobie, często płakałam, trzęsłam się, wstydziałam się bardzo i mówiłam ze łzami w oczach, że ja już nie chce pić, nie chce wracać do tego piekła skąd przyszłam i chce być taka jak wszyscy – szczęśliwa i chce robić coś dla wspólnoty i tak zaczęłam swoją drogę. Dziś wiem, że Wspólnota AA uratowała mi życie, odzyskałam zaufanie bliskich mi osób, swoja kobiecość, godność, sens życia.

Dzisiaj chce mi się żyć, choć jestem coraz starsza, wszystko co mam w swoim życiu zawdzięczam wspólnocie. Wiem, że bez wspólnoty, służby dla drugiego człowieka, sponsora nie będę trzeźwieć tylko utrzymywać abstynencję, a ja tak nie chcę. Chcę Cieszyć się życiem, pomagać, dzielić się tym co mam, chcę się zmieniać, pracować nad sobą, nie krzywdzić moich bliskich i siebie.

Chcę widzieć jakość mojego trzeźwienia na twarzach moich bliskich – uśmiech, miłość, zadowolenie a nie strach w oczach, przerażenie. A wiem, że muszę, nie tylko chcę, iść na mityng, codziennie poprosić mojego Boga o dzień trzeźwy i spokojny, przeczytać codzienne refleksje a nie tylko być uważną. Dzisiaj mogę powiedzieć, że jestem

W.5. b) Dotyczy dwudniowej Konferencji Regionu raz do roku. Do sumienia wszystkich mandatariuszy – wznowienie.

Wniosek nie został przyjęty.

Po przerwie obiadowej

Prezentacja Służb Krajowych:

Powiernik SK Małgorzata – zdająca swoją służbę,

Delegat SK ds. Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami – Paweł,

Delegat SK ds. Organizacyjnych – Krzysztof kończący służbę,

Delegat SK ds. Literatury – w zastępstwie Prezentacja Służb Regionu:

Rzecznik Regionu – Andrzej,

Z-ca Rzecznika ds. PIK – Mariusz,

Kolporter Regionu – Zbyszek

Redaktor Biuletynu Mityng – Maciek,

Koordynator zespołu ds. 40-lecia AA w Polsce – przekazał informację o zaawansowaniu przygotowań od ewentualnej organizacji Zlotu Radości (Region AA Warszawa zgłosił swoją kandydaturę jako organizatora. Konferencja Służb Krajowych zadecyduje, który region będzie organizował zlot 2014 roku).

Sprawozdanie finansowe Skarbnika Regionu:

Stan na. **31.08.2010**

Gotówką w kasie: 3433,70

Rachunek ROR:1 1811zł na dzień 31.08.2010

Rachunek depozytowy: 6059zł (stały fundusz awaryjny utrzymywany na nieprzewidziane zdarzenia losowe)

Po krótkiej przerwie część wyborcza:

kandydat do służby Delegata SK ds. Literatury – Maciek, Intergrupa Sawa, uzyskał wymaganą większość głosów;

kandydat do służby Sekretarza Regionu – Gosia, Intergrupa Sawa, uzyskała wymaganą większość głosów;

kandydat do służby Przewodniczącego Zespołu ds. Literatury – Robert, Intergrupa Sawa, uzyskał wymaganą większość głosów;

kandydat do służby Przewodniczącego Zespołu ds. Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami – Kasia, Intergrupa Wars, uzyskała wymaganą większość głosów;

kandydat do służby Czermena – Adam, Intergrupa Sawa, uzyskał wymaganą większość głosów.

Podsumowanie Konferencji:

Rzecznik Regionu – Andrzej podkreślił jak istotne jest byśmy przekazywali informacje, czy to z Konferencji, czy z Intergrupy na swoje grupy, żebyśmy nie zatrzymywali ich tylko dla siebie.

W kapeluszu: 314,20 PLN.

Zakończenie Konferencji „Modlitwą o pogodę ducha”.

Sporządziła w zastępstwie Sekretarza Regionu, Agnieszka,

16.10.10 r. na Konferencji Służb Regionu...

Wysłuchałam z uwagą wypowiedzi Powiernika Klasy A (niealkoholika) Jerzego Jechalskiego:

Psycholog, terapeuta uzależnień w Szpitalu MSWiA w Otwocku kończy, wraz z jesienną Konferencją Krajową, swoją 4 letnią służbę we Wspólnocie AA. Podziękował za to, że mógł ją pełnić. Zadeklarował, że jest przyjacielem AA, którego urzekł Program 12 kroków. Podzielił się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat Konferencji, czyli czym jest świadomość i odpowiedzialność.

Powiedział, że świadomość jest stanem, gdy wiemy co się dzieje z nami i wokół nas. Reagujemy i podejmujemy decyzje. Gdy mamy zaburzenia świadomości, rzeczywistość miesza się z jakimiś odczuciami. Nie wiadomo co jest prawdziwe, a co nie.

Świadomość jest samowiedzą. To stan, kiedy zdajemy sobie sprawę z własnego istnienia, to świadomość samego siebie. Odpowiedzialność można rozumieć różnorako. Jest to konieczność, obowiązek moralny za swoje czyny i przewidzenie ich konsekwencji. To rozsądne postępowanie, które nie pociąga za sobą niekorzystnych skutków. Jest to psychiczna dojrzałość. Człowiek odpowiedzialny jest świadomy swoich czynów i gotowy na przyjęcie konsekwencji. Odpowiedzialność to warunek wynikający z wolności. W

programie AA świadomość pojawia się w wyniku przebudzenia z uzależnienia. 12 Krok mówi o przebudzeniu, o wróceniu do stanu świadomości. Po co mamy się przebudzić? By pomagać drugiemu człowiekowi. Inni ludzie, inni alkoholicy przebywający w naszym

otoczeniu, patrzą na nasze czyny i widzą, czy warto je naśladować, czy nie. Słowa wcale nie są tu ważne. Najważniejsze są czyny. W tekście "Jestem odpowiedzialny" zawarty jest nakaz wzięcia odpowiedzialności za drugiego człowieka. To cena za odzyskaną wolność. Branie odpowiedzialności za własne wybory, za to, co robi się drugiemu człowiekowi. Nie ma wolności bez odpowiedzialności.

Cytat z "Małego księcia" Antoine de Saint-Exupéry'ego "Jesteś odpowiedzialny za to co oswoiłeś" – (Kiedy poderwiesz dziewczynę jesteś odpowiedzialny za nią, bo ją oswoiłeś.). Jesteśmy odpowiedzialni również za uczucia, które w kimś budzimy.

W AA warunkiem wyjścia z choroby jest podjęcie służby, jesteśmy odpowiedzialni za to, jak ją wypełniamy. Służba jest nauką zachowań społecznych, jest zdrowieniem. Podjęcie służby jest konieczne w rozwoju indywidualnym każdego. Można do tego podejść z punktu widzenia samego siebie, egoistycznie, a przy okazji AA też się rozwija. Jerzy Jechalski powiedział, że pomimo iż kończy mu się służba powiernika, będzie otwarty na współpracę z nami.

Aga AA.

My i oni ..? czyli... Mszuge i Tomek rozmawiają o Wspólnocie AA w Polsce i Ameryce

M. – Może pamiętasz, napisałem kiedyś artykuł, w którym zastanawiam się nad ewentualną różnicą pomiędzy Wspólnotą AA w Polsce, a „Polską Wspólnotą AA”. Były to raczej intuicyjne rozważania wynikające z aowskich lektur i strzępów informacji docierających od krewnych i przyjaciół zza oceanu. Teraz jest okazja, by zweryfikować te teorie, bo Ty byłeś na 75 Konwencji AA w San Antonio, a później jeszcze przez miesiąc wędrowałeś po USA, między innymi „odwiedzając” mityngi i spotykając się z amerykańskimi anonimowymi alkoholikami. Tak więc proste pytanie: czy w Stanach i w Polsce jest ta sama Wspólnota AA?

T. – Bardzo bym chciał móc odpowiedzieć, że tak, ta sama, ale... niestety, w moim przekonaniu tak nie jest.

M. – W czym tkwi podstawowa różnica? Na czym polega?

T. – W pewnym sensie odpowiedź jest prosta i krótka: sponsorowanie!

M. – To znaczy? Przecież u nas też czasem zdarza się, że ktoś ma sponsora. Wprawdzie rzadko, ale...

T. – Podstawowa różnica polega na tym, że oni nie zaczynają w ogóle pracy bez sponsora, który przekazuje Program nowicjuszowi i którego trzeba sobie wybrać, a nie – ja u nas – znaleźć.

M. – Wspominasz o pracy ze sponsorem dotyczącej Programu; czyżby tam chodzenie na mityngi nie było najważniejsze?

T. – Ja wiele lat byłem przekonany, że Wspólnota AA i mityng AA, to właściwie to samo, ale nie miałem racji. Ale o tym też już wiesz, bo to ty przecież wpakowałeś do scenariusza mityngu zdanie: „Siłą Wspólnoty i nadzieją dla osób uzależnionych jest Program AA”.

A właśnie, scenariusze. Nie widziałem w nich żadnych obowiązujących zasad, regulaminów, przepisów. Dla nas to niepojęte, ale oni nawet przed wypowiedzią nie podnoszą ręki – po prostu wiedzą, jak się tam zachować, bez konieczności udzielania głosu przez prowadzącego. Oni tego nie potrzebują, bo wszystko co potrzeba, przekazuje i wyjaśnia nowicjuszowi jego sponsor.

Wyobrażasz sobie, że mityngi w Stanach trwają tylko godzinę?! Choć często jest na nich więcej ludzi, niż u nas. I oni się nas pytali, cóż my takiego robimy przez dwie godziny? Nie mogli tego pojąć, bo u nich wszystko, co najważniejsze robi się ze sponsorem.

M. – OK. Rozumiem. Różnice są fundamentalne. A zastanawiałeś się może, dlaczego u nich jest tak, a u nas inaczej? Czemu tam najważniejsza jest praca ze sponsorem, a w Polsce chodzenie na mityngi?

Z wypowiedzi uczestników:

- Poprzez służbę tworzymy jedność we Wspólnocie. Dzięki służbom spotkałem przyjaciół, z doświadczenia których mogłem korzystać i utrzymać swoją trzeźwość. Przyjaciele tworzyli moją świadomość, zmieniali ją.

- Świadomość nie przekłada się na odpowiedzialność, kiedy nie przełożę tego na czyny.

- Będąc aktywnym członkiem Wspólnoty AA buduję świadomy kontakt z rzeczywistością. Świadomość i odpowiedzialność przychodzi w służbach. Pojawia się odpowiedzialność za popełnione błędy, a świadomość pozwala więcej nie popełniać tych samych.

- Nie umiałam funkcjonować między ludźmi. Wspólnota i służba mnie tego uczą.

Głosowanie nad wnioskami do XXXIV Konferencji:

W.1. Wnioskuje o zmianę zapisów w karcie Konferencji w dziale „Konferencja i jej podstawowe procedury”. Zmiana dotyczy czasu trwania Konferencji. Dotychczasowy zapis brzmi: „Konferencja obraduje na spotkaniach plenarnych organizowanych raz na pół roku”, a po zmianie będzie brzmiał: „Konferencja obraduje na spotkaniach plenarnych organizowanych raz do roku przez dwa dni a o noclegach mandatariusza pomiędzy tymi dniami decyduje Grupa, która opłaca jego pobyt”.

Wniosek nie został przyjęty.

W.2. a) Wnioskuje o zapis w Karcie Konferencji o zasadę głosowania, aby po głosowaniu zapytać, czy ktoś, kto był w mniejszości chciałby przedstawić i uzasadnić swój wybór, a następnie ponownie zapytać mandatariuszy czy ktoś, kto był w większości zmienił po tym uzasadnieniu swoje zdanie, a jeśli tak, to zarządzić ponowne głosowanie.

Wniosek nie został przyjęty.

W.2. b) Wnioskuje o zapis w Karcie Konferencji sposobu ogłaszania wyników głosowania, aby komisja licząca ogłaszając wyniki podała:

wymagane głosy,

liczbę głosów za, przeciw i wstrzymujących się,

wynik głosowania przyjęty lub odrzucony.

Wniosek nie został przyjęty.

W.3. a) Wniosek o głos mniejszości, żeby uzasadnić swój wybór, przedstawić konkretne argumenty, ponowne pytanie do mandatariuszy, czy ktoś, kto był w większości zmienił po tej wypowiedzi zdanie, a jeśli tak, to ponowne głosowanie.

Wniosek nie został przyjęty.

W.3. b) Wniosek o wykreślenie z Karty Konferencji zapisu o osobach wstrzymujących się od głosowania. Dotyczy głosowań odpowiedzialności. Określenie jasne i czytelne, czy jestem „za”, czy „przeciw”.

Wniosek nie został przyjęty.

W.4. a) Wniosek o przedłużenie służby kolportera Regionu z dwóch do trzech lat.

Wniosek został przyjęty wymaganą większością głosów.

W.4. b) Dołączenie do składu Rady Regionu z prawem głosu służby administratora bazy mityngów i redaktora książeczek adresowych mityngu AA Regionu Warszawa. Służba ta miałaby trwać trzy lata.

Wniosek został przyjęty wymaganą większością głosów.

pomimo tylu lat spędzonych za kratami. Wygrałem nowe życie, którego na pewno nie zamieniłbym na tamte. Warto przełamać się i pójść na swój pierwszy mityng, jeśli chce się żyć normalnie, tak jak ja tego pragnę.

Zmieniając swoje życie na lepsze, życzę wszystkim, aby dążyli do tego celu, co ja. Pozdrowienia dla wszystkich przyjaciół zza krat i przyjaciół z wolności.

Chciałbym podziękować swojej bratowej Oli za wsparcie w trudnych chwilach oraz przyjaciółom z wolności, których poznałem na mityngach.

Życzę wszystkim Pogody Ducha.

Alkoholik i narkoman - Marek

**Sprawozdanie z XXXIV Konferencji Służb Regionu AA Warszawa,
dn. 16.10.2010r, Milanówek
„Mandatariusz – świadomość i odpowiedzialność”**

Przywitaliśmy się tekstem „Jestem odpowiedzialny”.

Czermen – Grażyna poinformowała o liście, na którą mogą wpisywać się osoby chcące otrzymywać wiadomości Emitentem z życia Wspólnoty. Zaznaczyła, że w materiałach jakie otrzymali mandatariusze wkraść się błąd (str. 15 materiałów, winno być „Wnioski złożone na XXXIII Konferencji Regionu”). Zmiany zaszły również w Programie Konferencji – o godzinie 11.20 wystąpi zamiast Dyrektora BSK, Przewodniczący Rady Fundacji Czesław alkoholik. Natomiast z powodu choroby Beaty - Sekretarz Regionu, w zastępstwie sprawozdanie sporządzi Agnieszka z Intergrupy Wschód.

Skład komisji wniosków: Andrzej (Przewodniczący), Piotr, Arek.

Wybór komisji liczenia głosów. Wymaganą większością głosów wybrani zostali: Leszek, Adam i Sebastian.

Prezentacja kandydatów do służb:

kandydat do służby Delegata SK ds. Literatury – Maciek, Intergrupa Sawa,

kandydat do służby Sekretarza Regionu – Gosia, Intergrupa Sawa,

kandydat do służby Przewodniczącego Zespołu ds. Literatury – Robert, Intergrupa Sawa,

kandydat do służby Przewodniczącego Zespołu ds. Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami – Kasia, Intergrupa Wars,

kandydat do służby Czermena – Adam, Intergrupa Sawa i Leszek – Intergrupa Atlas, do służby Kolportera Regionu – brak kandydata.

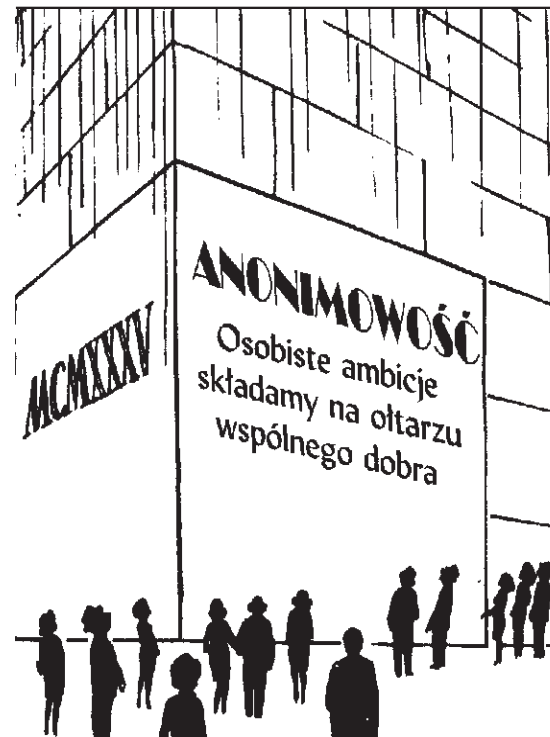
Wystąpienie Powiernika Klasy A (niealkoholika) Jerzego Jechalskiego w temacie Konferencji.

Wystąpienie przewodniczącego Rady Fundacji – Czesława:

- wyjaśnił nam strukturę i zadania Rady Fundacji,

- odpowiadał na szereg pytań mandatariuszy i uczestników Konferencji.

Po przerwie odbył się warsztat główny „Mandatariusz świadomość i odpowiedzialność”.



T. – Wydaje mi się, że przyczyn trzeba szukać daleko w przeszłości, w czasach powstawania AA w Polsce., a dokładniej w momencie przenoszenia myśli, idei, posłania AA stamtąd do nas. W Ameryce Wspólnotę AA założyli alkoholicy. Ale w Polsce inicjatorami powstania AA byli profesjonaliści – lekarze, terapeuci, psychologowie. Obawiam się, że w trakcie tego procesu, bez niczyjej złej woli, zagubiło się to, co najważniejsze. Właśnie sponsorowanie. Może ci zawodowcy początkowo rolę sponsorów wzięli na siebie? Zresztą, sam wiesz, że wiele „obowiązujących” na mityngach zasad jest przeniesiona prosto z grup terapeutycznych.

M. – Tak, to wszystko prawa... Ale przeszłości nie zmienimy, a więc skoncentrujemy się na tym, co możemy zrobić dzisiaj. Może naciskać powierników? Może domagać się, żeby Konferencje... ?

T. – Nie żartuj! Nie sądzę by z to coś zmieniło. Myślę, że sens ma tylko „praca u podstaw”, wiesz, jak u Elizy Orzeszkowej. Od samego początku, od pierwszego mityngu nowicjusza. Dopiero oni, gdy zaczną realizować Program, mogą cokolwiek zmienić.

Ty pisałeś, że AA staje się mało ważnym dodatkiem do terapii, a ja słyszałem już głosy, że cała ta Wielka Księga jest przeterminowana, że po 35 latach się zdezaktualizowała, że u nas jest inna rzeczywistość niż w USA i podobne „herezje”.

M. – Ale wróćmy jeszcze do samych mityngów. Mówiłeś, że są luźniejsze niż u nas...

T. – To prawda! Ale jak od pierwszego mityngu alkoholik pracuje ze sponsorem, to można sobie na to pozwolić. U na mityngi są śmiertelnie poważne. Z jednej strony regulowane jakimiś przepisami i zasadami, które przecież sami wymyśliliśmy, bo nie pochodzą one z Ameryki, a z drugiej strony pełne ceremoniałów, którymi próbujemy zastąpić wyraźne niedobory samej istoty, sensu takiego spotkania. Scenariuszem, który coraz częściej przypomina in-

strukcję jakiegoś skomplikowanego obrzędu, nie zastąpi się braku duchowości na mityngach. Inny poeta pisał „bez serc, bez ducha, to szkieletów ludzi...” – jeśli nawet nie jest aż tak źle, to wcale nie znaczy, że jest dobrze.

M. – Trochę to smutne, co opowiadasz, ale może – nieco przewrotnie i kpiąco - ma też i dobrą stronę: nudzić się nie mamy szans, nam i naszym podopiecznym starczy roboty na całe życie.

T. – To prawda. Ale efekty są tego warte. Wyobraź sobie, że kiedy już trochę ponad rok pracowałem ze sponsorem, moja żona powiedziała, sama z siebie: *Tomek, jesteś fajnym chłopakiem*. Było i jest to dla mnie niesłuchanie ważne. Albo przykład sprzed kilku dni - pojednanie z kolegą, z którym całymi latami „darliśmy koty”. Nagle okazało się, że potrafimy się porozumieć, a nawet całkiem dobrze nam się rozmawia. Czemu? Skąd ta zmiana? Odpowiedź była prosta: bo przecież piszemy ten sam Program. Ale obaj piszemy w sumie od niedawna. Wcześniej, dziesięć lat chodzenia na mityngi jakoś nie było w stanie uzdrowić relacji między nami.

M. – Tak. To daje do myślenia. Dziękuję za rozmowę i... do roboty! :-)

Rozpocząłem Krok Pierwszy.

Pamiętam swoje uczucie beznadziejności, smutku, złości, lęku i bólu wewnętrznego, którego nie potrafię określić słowami. Wewnętrznie wołałem o pomoc i nie wiedziałem do kogo i gdzie mam się zwrócić o pomoc. Co mam ze sobą zrobić? Czuję się odrzucony, niepotrzebny, bezużyteczny jak „szmata”. Potrzebowałem zrozumienia, akceptacji i życzliwego słowa. Jakiejś pomocy, a przede wszystkim wiary i nadziei.

Nie wierzyłem w nikogo i w nic. Butelka nie dawała mi już nic. Potrzebowałem jakiegoś drogowskazu: gdzie mam iść, co robić i jak, i że w ogóle warto jeszcze coś ze swoim życiem robić. Czuję się samotny, opuszczony, odrzucony i przegrany.

Użałem się nad sobą, swoim losem, miałem żal do całego świata. Byłem sam ze swoim bólem, cierpieniem, a duma i pycha nie pozwalała mi zwrócić się o pomoc do kogokolwiek. Nie wierzyłem, że cokolwiek lub, ktokolwiek może mi pomóc. Lęk nie pozwalał mi spokojnie przeżyć choćby jednej chwili bez alkoholu, więc sięgałem po kolejny kieliszek.

Kiedy trafiłem do A.A. okazało się, że są podobni, a nawet tacy sami ludzie jak ja. Mają takie same problemy ze sobą samym. Ze swoim pić, samotnością, przegrani i opuszczeni trafili na salę mityngową i tu znaleźli, tak jak ja zaufanie, ciepło, życzliwość, akceptację i przyjaźń. W końcu znalazłem odpowiednie miejsce, gdzie czuję się potrzebny. Tu usłyszałem pierwsze życzliwe słowa, że i ja mogę żyć bez picia i jak mogę to robić, że mogę być szczęśliwy i zadowolony, jeśli tylko będę chciał. Nikt

gdzie czułem się bezkarnie. Kradłem, a pieniądze uzyskane przeznaczałem na imprezy alkoholowe. Nie interesowało mnie, że wszystkie moje przestępstwa, których dokonywałem, będą miały konsekwencję prawną.

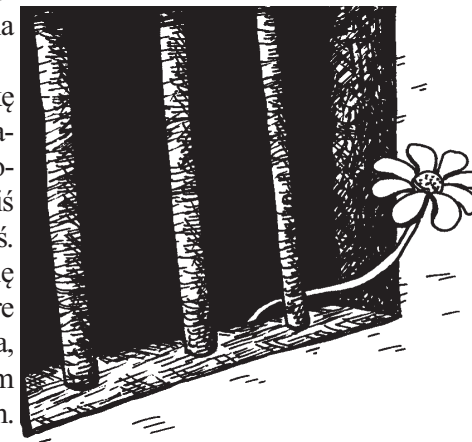
Moja bliska rodzina nie dawała sobie ze mną rady. Od najmłodszych lat sprawiałem kłopoty wychowawcze, dlatego gdyż nie czułem miłości rodziców. Gdy trafiłem do zakładu wychowawczego, moja matka myślała, że nauczę się tam normalnego życia i moje zachowanie ulegnie poprawie, a było na odwrót. Tam zobaczyłem „życie twardych ludzi”, którzy nigdy nie okazywali słabości. Mnie to też imponowało, stałem się jednym z nich. By przypadoczyć się kolegom, piłem denaturat, sprawiałem kłopoty wychowawcze. Przebywając tam, nauczyłem się życia złodziejskiego, które mi imponowało. Po wyjściu z zakładu wielokrotnie kradłem,

jąc z nauki „fachu złodzieja”. Korzystałem z życia, ile się dało, trwało to rok. Trafiłem do ZK Białoleka z wyrokiem trzyletnim za kradzież. Po odbyciu połowy wyroku, wyszedłem na warunkowe zwolnienie. Zaczęłem znów pić i brać narkotyki, z tego nie cieszyłem się długo wolnością. Trafiłem ponownie do ZK Białoleka z zarzutem morderstwa. Kara była sroga, dostałem 15 lat pozbawienia wolności.

Miałem pretensje do wszystkich, lecz nie widziałem u siebie żadnego problemu. Obwiniałem za swoje dotychczasowe życie otoczenie, w którym przebywałem. Przebywając w zakładzie, spotkałem kolegę, który prowadził mityngi AA. W trakcie rozmowy zaproponował mi pójście na mityng i wysłuchanie kolegów, którzy odsiadują wyroki za czyny popełnione pod wpływem alkoholu. Broniłem się na początku, myśląc, że mnie to nie dotyczy, lecz uświadomiłem sobie, że wszystkie moje przestępstwa były popełniane pod wpływem alkoholu. Zdecydowałem się i poszedłem na mityng.

Mityng ten odbył się ponad 10 lat temu, nie żałuję tego wyboru. Chodząc na mityngi powoli zaczęło docierać do mnie, jak wielką krzywdę wyrządziłem rodzinie i sobie. Słuchając przyjaciół z wolności zauważyłem, że wiele wydarzeń z ich życia było podobnych do moich.

Małymi krokami zdejmowałem maskę tego twardziela i sam zacząłem wypowiadać się na mityngach. Poczulem ulgę i zrozumienie, bo nikt mnie nie krytykuje. Dziś jestem innym człowiekiem niż kiedyś. Uczęszczając na mityngi, nauczyłem się słuchać, pomagać innym osobom, które potrzebują wsparcia. Jest we mnie pokora, której nauczyłem się na mityngach. Stałem się spokojnym i wyciszonym człowiekiem. Dziś jestem szczęśliwym człowiekiem,



- Dyżurny P.I.K. jako służba na grupie?

1. Jeśli na grupie nie istnieje świadomość, że również ona (grupa) ponosi odpowiedzialność za dyżur, powinienem o tym mówić, mówić i jeszcze raz mówić.
2. Tak, pozwoli to na usystematyzowanie dyżurów - odpowiedzialność za służbę.
3. Mało realne, mało chętnych do służb. Nie mniej jednak należało by działać w tym kierunku w celu zmiany nastawienia członków AA do służb. Wydaje mi się, że byłby to idealny model służb.

Zdania wyrwane z kontekstu/zasłyszane na warsztacie

- *Dyżur jednoosobowy jest niebezpieczny - sytuacje krytyczne
- *Zrozumieć co to jest „Język Serca”
- *Odpowiedzialność za pełnienie dyżuru - spóźnienia
- *85% telefonów spoza AA
- *Polecenie ośrodków komercyjnych - marketing czy reklama i co to ma wspólnego z AA?



- *Dyżur, Infolinia, Internet- reprezentacja Wspólnoty - odpowiedzialność za słowo.
 - *Jak uniknąć „polowania na dyżurnych”?
 - *Osoby z Al-Anon - konieczność współpracy a nie łączenia się.
- Dyżur przez nowicjusza wskazany ale pod opieką doświadczonego dyżurnego - sponsoring w służbie”
- *Przy przedstawianiu się ma dyżurze nie wymieniać innych uzależnień np.: mam na imię? jestem alkoholikiem, hazardzistą, żarłokiem, lekomanem i narkomanem itd. itd. Przedsta-

wiamy się mówiąc: Anonimowi Alkoholicy w czym mogę pomóc

- * Dyżur w pojedynkę - duży stres dla dyżurnego (szczególnie nowicjusza) - może zniechęcić do podjęcia kolejnych dyżurów
- * Do PIK-u można przyjść i posiedzieć z dyżurnymi bez żadnych zobowiązań - można w ten sposób zdobyć doświadczenie w dyżurach.
- * PIK jako miejsce spotkań dla wszystkich AA nie tylko osób w służbie.

List z ZK do Redakcji

Jestem alkoholikiem i narkomanem, mam na imię Marek. Ocenie przebywam w AŚ Mokotów, odsiadując długoletni wyrok. Mając 13 lat, zacząłem pić alkohol, upijając się do nieprzytomności, alkohol mi imponował, dawał mi poczucie siły, odwagi i pewności siebie. Od początku imponowało mi towarzystwo starszych kolegów, przez których byłem lubiany. Bardzo szybko wszedłem na drogę przestępczą,

mnie nie krytykował ani nie oceniał, nie udzielał rad. Ktoś mi powiedział: ”Dobrze, że jesteś”. Odnalazłem swoje miejsce.

Dowiedziałem się, że jestem alkoholikiem. Odkryłem swoją tożsamość: nie jestem inny, jestem alkoholikiem i uczę się żyć z tą chorobą. Tutaj otrzymuję drogowskazy i wsparcie. Mam w końcu prawdziwych, serdecznych przyjaciół, chęć do życia, wiarę i nadzieję na lepsze życie. Nie potrzebuję alkoholu, a to co miał mi rzekomo dać odnajduję w programie 12-tu kroków i zasadach duchowych, którymi się kieruję w codzienny życiu. Dziś nie piję. Ale to wszystko otrzymałem dzięki łasce Boga, jakkolwiek go pojmuję. Otrzymałem nowe życie.

Dzisiaj to rozumiem i nie zamienię go na kieliszek alkoholu. M 01 10 2010

Magda G.

Poznałem ją na przełomie 95/96r, organizowało się wówczas Biuro Służb AA w Polsce, na Chmielnej. Zbieraliśmy materiały do wydania Książki „Anonimowi Alkoholicy”. Wiedzieliśmy już, że musimy wystąpić o licencję do GSO, która jest prawnym dysponentem praw autorskich. Krążyło wówczas po Polsce wiele swobodnych przekładów, fragmentów lub większych części, ale żadne do końca nie miało autoryzacji GSO. Dla potrzeb AA w Polsce zlecono na nowo tłumaczenia „Anonimowych Alkoholików”. Każda wersja była sprawdzana przez wielu zawodowych korektorów. Robiła to też Magda. Była polonistką i korektorem z dużą praktyką, no i co najważniejsze w odróżnieniu od innych - była NASZA. Zlecenie korekt na zewnątrz nie zdało do końca egzaminu.

Wiele tłumaczeń wykonanych przez tłumaczy przysięgłych, i tych którzy spędzili większość życia w krajach anglojęzycznych, po prostu nie nadawało się do publikacji. Magda wraz z zespołem osób z dużym stażem w AA pracowała na to, aby składać z tego materiału to, co dziś mamy w ręku.

Za każdym razem wysyłano do USA poprawione wersje, do Biura GSO do zatwierdzenia pod kątem „duchowości”. Potem praca ruszała na nowo.

Jestem pewien, że nikt w Polsce nie czytał tyle razy całej naszej literatury co Magda. Ona ją współtworzyła.

Znała na pamięć obszerne fragmenty. Była to ogromna praca, którą Magda mozolnie wykonywała.

W początkowym okresie robiła to honorowo. Bez niej byłoby nam znacznie trudniej. Sądzę, że jej udział i poświęcenie sprawiło, że dziś mamy wydaną całą Literaturę AA w języku polskim.

Pomogła nam to zrobić do końca i odeszła.

Odeszła na wieczny Mityng.

Może właśnie praca dla AA, była sensem daru jej trzeźwości?

Sam, czasem o tym myślę.

Odeszła Cicho i bez fanfar – odeszła godnie i trzeźwa.

Odprowadzało ją ze trzysta osób. Piękny pogrzeb. Zazdrościłem. Też chciałbym taki mieć.

Miałem ten zaszczyt, pomagać Magdzie i trochę ją poznać.

Magda pokazała mi, że nie znam języka polskiego. Wówczas z trudem odróżniałem znaki interpunkcyjne, nie mówiąc o składni czy ortografii.

Czasem, ktoś narzeka, że literatura nie jest przetłumaczona dokładnie. Może!

Najładniej wyjaśnił tę kwestię Tadeusz F. wielokrotny Delegat AA.

Powiedział: „tłumaczenie literatury AA to SZTUKA, A NIE NAUKA”.

Magda włożyła w nią serce. Zostawiła cząstkę siebie między wierszami.

Pomyśl Przyjacielu o tym, kiedy będziesz czytał którąś z pozycji AA.

Może nawet zmówisz modlitwę?

Kto ją znał, wie że nie była typem kokietki.

Ja pod tą jej niby szorstkością wyczuwałem ukryte dobro - przyjazne, choć nieraz otrzymałem od niej srogie reprimendy. Nie żałuję. Były sprawiedliwe i zasłużone.

Dziękuję Magda.

Nie zdążyłem podziękować Ci osobiście. ”...ludzie tak szybko odchodzą”.

Magda - byłaś zawsze. Została po Tobie pustka.

Sądzę, że trudno będzie Ciebie zastąpić.

Twoja praca posłuży wiele lat tysiącom ludzi, którzy znajdą pomocną dłoń AA.

Jestem pewien, że zadośćuczyniłaś w całości.

Odpoczywaj w pokoju.

Przyjaciel-Alkoholik, Region Warszawa

MANDATARIUSZ

-ŚWIADOMOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ

W dniu 16-10-2010 r w Milanówku odbyła się konferencja na temat:

MANDATARIUSZ ŚWIADOMOŚĆ I ODPOWIEDZIALNOŚĆ .

A oto moje refleksje które prosiłabym umieścić w naszym Biuletynie MITYNG.

Ela mandatariusz z grupy „Dobrego Ducha”

Wielu z nas nie wie, jak ważną jest służba MANDATARIUSZA. To Mandatariusz jest ogniwem łączącym grupę z innymi grupami, to Mandatariusz reprezentuje grupę na spotkaniach intergrupy i regionu. I słusznie jest nazywany „Strażnikiem Tradycji”, . Mandatariusz wtedy będzie DOBRYM Mandatariuszem, jeżeli świadomie i z całą odpowiedzialnością podejmie się służby MANDATARIUSZA, przede wszystkim wiedząc co należy do służby Mandatariusza będzie świadomy jakiej służby się podejmuje. Dobrze by było przed wyborem przez sumienie grupy mandatariusza -- przeczytać na głos jakich obowiązków podejmuje się potencjal-

spotkanie z trzeźwym alkoholikiem. Zawsze dzwonię do tej osoby, nie dyskutuję z nią zbyt długo tylko powołuję się na dyżurnego i proponuję miejsce i najbliższy termin spotkania. Na dzień przed spotkaniem dzwonię raz jeszcze by się zapytać jak się czuje, czy sobie radzi. Dopiero jak się spotkamy mówię o sobie o swojej drodze upadku i trzeźwienia. Następnie idziemy na mityng AA. Później dzwonię do dyżurnego i informuję go, że „owieczka jest już w stadzie ;)”

- *Jak radzić sobie w sytuacjach krytycznych?*

a. *Czy uzasadniona jest współpraca dyżurnego w PIK-u z Al-Anon?*

b. *Czy powinniśmy współpracować z profesjonalistami (psycholog, lekarz)?*

1. Współpraca z Al-Anon i z profesjonalistami, ale współpraca, a nie zamiast dyżuru AA..., czyli wspólny dyżur - nie osobno. Pozwala to na podparcie się wiedzą innych w sytuacjach, w których nie jestem specjalistą.
2. Dlatego, że ja nie umiem radzić sobie z sytuacjami krytycznymi, to wg mnie konieczna jest współpraca z profesjonalistami i Al-Anon.
3. Ze względu na ilość połączeń bliskich alkoholika, współpraca z Al-Anon jest jak najbardziej uzasadniona. Profesjoniści (?) przy telefonie w PIK (?) nie sądzę - telefon AA moim zdaniem ma służyć informacji o AA, o programie, w efekcie pójście z osobą potrzebującą na mityng. Z profesjonalistami kojarzy mi się „Telefon Zaufania” a nie dyżur AA.
4. Jak najbardziej z Al-anon, idealnie jak jest wspólny dyżur. Większość osób to osoby z rodzin alkoholików - wsparcie Al-anon bezcenne. Z profesjonalistami również warto mieć jakiś kontakt np.: gdy klient grozi samobójstwem to konieczne trzeba przekierować taką rozmowę na psychologa bo ja nie jestem ekspertem w tego typu sytuacjach krytycznych. Jakikolwiek mój udział w takiej rozmowie może mi tylko zaszkodzić - po prostu się boje.

- *Dyżurny w P.I.K jako niesienie posłania AA*

1. Jak najbardziej, niesienie posłania bezpośrednio, konkretnej osobie.
2. Niezbędne

- *Jak powinno wyglądać wprowadzenie nowej osoby na dyżur w PIK-u*

1. Osobiste towarzyszenie podczas kilku dyżurów - przekazanie własnych doświadczeń
2. Nowy dyżurny musi się przygotować do dyżurów - spotkania z dyżurującymi (można przyjść na dyżur i popatrzeć jak to robią inni, uczestniczyć w warsztatach, dobrze jakby była osoba wprowadzająca, - uczestniczyć w dyżurach.
3. Opieka, sponsorowanie w służbie dyżurnego, wspólne dyżurowanie z podopiecznym (przez początkowy okres).

- Czym różni się doradzanie od informowania i zachęcania?

a) Jak przekonać osobę potrzebującą pomocy do spotkania z trzeźwym alkoholikiem - sposób wykorzystania grupy 12 Kroku.

1. Doradzanie dla mnie, to informacja jak należy zrobić / postąpić w konkretnej sytuacji. Jeśli udzielam rady to ponoszę również odpowiedzialność za skutki jakie ta „porada” wywoła. Informowanie i zachęcanie to jest to co mi pomogło, czyli moje doświadczenia. Informacja to również „gdzie co jest” bez podawania rankingów co jest lepsze, a co gorsze.

2. Jeśli uda mi się na dyżurze internetowym przekonać rozmówcę do spotkania z alkoholikiem w „realu” to proszę go o podanie numeru telefonicznego. Nigdy nie podaję numerów „naszych” alkoholików z grupy 12 Kroku. Nie zdarzyło mi się jeszcze by ktoś odmówił podania numeru. Mam kilkunastu przyjaciół w Polsce, do którym mam zaufanie. Najczęściej do nich dzwonię i przekazuję im niezbędne dane - oni później oddzwaniają do mnie mówiąc, że spotkali się z osobą, dali jej posłanie AA i zaprowadzili na pierwszy mityng. Czuję wtedy radość, że mogłem komuś pomóc.

3. Tylko informacja o mnie, mojej drodze (krótko), ilość mityngów, osób będących w AA i propozycja spotkania z trzeźwym alkoholikiem (F2F) to droga do sukcesu. Nic na siłę, łagodnie, bezpiecznie dla rozmówcy!!!

4. Kiedy dzielę się doświadczeniem - swoim doświadczeniem (?) pytam się siebie np.: co spowodowało że? Co mi pomogło? Co skłoniło mnie? Zauważyłem, że jestem bezsilny wobec alkoholu, że sobie nie radzę z piciem... to zachęcam, przyciągam i informuję a nie udzielam rad.

5. Własne doświadczenie, a nie pomysły na „życie”. Konkretna informacja a nie nasze przemyślenia. Trzeba mieć najpierw grupę 12 Kroku.

6. Kilkakrotnie udało mi się (...)

namówić rozmówcą z netu na udział w mityngu AA. W czasie dyżuru internetowego zazwyczaj proponuje (po kilkuminutowej rozmowie) spotkanie na mityngu. Wymieniam kilka miejsc, gdzie możemy spotkać się i na pół godziny przed rozpoczęciem mityngu spotykam się z rozmówcą z netu. Podczas tej rozmowy, mówię jak przebiega mityng. Ważne! Mówię o sobie, krótko, o swoim alkoholizmie i o tym. Co dziś robię, że nie piję.

7. Czasami otrzymuje telefon, że jest „owieczka” i trzeba ją zaprowadzić do „stadka”. Otrzymuję numer telefonu, imię osoby oraz imię dyżurnego, który namówił osobę na



ny kandydat na Mandatariusza, to jest moim zdaniem ważne, ja nie dostałam żadnych wskazówek jak powinna wyglądać służba Mandatariusza, usłyszałam : że trzeba mieć czas w pierwszy piątek miesiąca, przynieść : Co gdzie i kiedy i ulotki no i zapłacić składkę. Nie miałam pojęcia co to jest mandatariusz tyle tylko, że mam być na Inter grupie, nie w porządku jest jak słyszę że mandatariuszowi nie chce się jechać reprezentować swojej grupy, lub ciągle ma ważniejsze sprawy i ja kilkarotnie podpisywałam za niego listę, ale już nie będę tego robić to jego sumienie czy przyjdzie na Inter grupę czy nie, oczywiście są różne wypadki losowe, ale jak to się ciągle powtarza to wiadomo, że najwyższy czas przekazać pałeczkę Mandatariusza dalej. Ja mojego następcę dokładnie poinformuję jak pełnić funkcje Mandatariusza. Każda służba jest Ważna, ale wiem jedno jeżeli będziemy świadomie podejmowali się służb to będziemy ŚWIADOMI I ODPOWIEDZIALNI. Ja pojechałam na spotkanie Inter grupy i poprosiłam, a był wtedy Zbyszek Kolporter regionu, poprosiłam o jakąś książeczkę gdzie będzie pisać o służbach w AA. Dostałam „WZRASTANIE W SŁUŻBIE”, W tej ulotce jest wiele o mnie i dziś wiem że SŁUŻĄC innym umacniam swoją wiarę, doświadczam aowskiej miłości. Dla mnie dziś Służba jest podstawą mojego trzeźwego życia. Mam wielki dług wobec wspólnoty, a długi się oddaje i ja dziś wiem, że dzięki służbie mogę ten dług oddawać. dziś pełnię służbę mandatariusza i pełnię ją z całą świadomością i odpowiedzialnością, wiem na czym polega moja służba. Służba we Wspólnocie AA to przekazywanie innym tego, co pozwoliło mi rozwijać się. Służąc czuję się potrzebna i użyteczna, służąc innym pomagam Sobie. Pełniąc służbę jesteśmy zaufanymi sługami a nie zarządcami. Dzięki służbie moja trzeźwość umacnia się.

ZAKRES ODPOWIEDZIALNOŚCI MANDATARIUSZA :

- Reprezentuje sumienie grupy w strukturach AA
- Regulamy udział w spotkaniach grupy macierzystej
- udział w spotkaniach intergrupy i regionu
- dzielenie się doświadczeniami grupy macierzystej na spotkaniach intergrupy
- przekazywanie informacji z intergrupy swojej grupie.
- branie czynnego udziału w konferencjach.



Warsztaty w PIK

W dniu 9.10.2010 r w PIK Regionu Warszawa w Warszawie przy ul Brazylijskiej 10 o godzinie 14:00 odbył się warsztat pt: Jak nieść posłanie AA przez Infolinię i Internet w Punkcie Informacyjno Kontaktowym.

W warsztacie uczestniczyło 21 osób w tym 4 osoby z zaprzyjaźnionej Wspólnoty Al-Anon. Warsztat podzielony był na 2 części. W pierwszej części zaprezentowano system pomocowy wykorzystywany obecnie w naszej wspólnocie oraz omówiono podstawowe techniki udzielania informacji/komunikacji z innymi oraz zasadę funkcjonowania Infolinii AA.

W drugiej części dzielono się doświadczeniem z pełnienia dyżurów przy Infolinii oraz przy internecie. Warsztat prowadzony był w formie multimedialnej z wykorzystaniem materiałów warsztatowych dostępnych na stronie w aa.org.pl.

Uczestnicy warsztatu otrzymali kartki z pytaniami, na które w przerwie udzielali wypowiedzi. W załączniku zamieszczono pytania oraz niżej wypowiedzi uczestników warsztatu.

- Jakie predyspozycje są potrzebne do pełnienia służby dyżurnego (przy infolinii i Internecie) w PIK-u?

1. Przede wszystkim osoba, która ma potrzebę i przekonanie do tego typu działań.
- 2 Łatwość nawiązywania rozmowy (kontaktów) z osobami szukającymi pomocy, jasność wyrażania się, trzeźwość na tyle ugruntowana, by bez emocji przekazać rzetelnie informację o AA.
3. Umiejętność słuchania i wczucia się w sytuację rozmówcy. Dyżurujący powinien znać technikę prowadzenia rozmowy i musi znać technikę wychodzenia z sytuacji „krytycznych”.
4. Moim zdaniem powinna to być osoba opanowana, przyjaźnie nastawiona do ludzi, otwarta na nowe kontakty, ... nie wchodząca w złe emocje osoby szukającej pomocy a także radząca sobie ze stresem.
5. Na pewno potrzebna jest rekomendacja. Przede wszystkim od osób, które już pełniły, bądź pełnią dyżury. Na pewno osoba taka musi mieć jakiś okres trzeźwienia na programie aby móc podzielić się doświadczeniem - swoim doświadczeniem. Uważam, że powinien to być 12 miesięczny okres trzeźwienia na programie AA. Bo nawet jeśli ze sponsorem nie dużo „przerobił” to przez 12 miesięcy uczęszczania na mityngi AA częściowo zapoznał się z programem AA.
6. Predyspozycji nie potrzeba żadnych. Wskazane jest DOŚWIADCZENIE w kontaktach z AA. Kontakty te nawiązujemy w grupie AA, jak również w indywidualnych kontaktach z tymi, którzy oczekują pomocy. Nabieramy wtedy doświadczeń w roz-

mowie (jak ją przeprowadzić, o czym mówić) i zachowaniu.

7. Wymagany, zalecany jakiś okres trzeźwienia - niekoniecznie wieloletni. Osoba pełniąca służbę na grupie, posiadająca sponsora lub osobę wprowadzającą do służby dyżurnego telefonicznego lub internetowego. Chęci i potrzeba służenia i niesienia posłania i udzielania informacji. Dobrym zwyczajem byłoby uczestnictwo nowego dyżurnego w pracach zespołów regionalnych a szczególnie zespołów: internetowego i Informacji Publicznej oraz udział w warsztatach na temat dyżurów. Potrzeba nowego do korzystania z doświadczeń przyjaciół

8 Dyżur przez nowicjusza wskazany ale pod opieką doświadczonego dyżurnego

- Nasze osobiste doświadczenia z pełnienia dyżurów: telefonicznych i internetowych.

1. Byłem raz na dyżurze, wspominam to jako wielki stres. Byłem sam. Informacje na tablicy - ich ogrom przerastał mnie. Myślę, że do dyżurów telefonicznych powinno być więcej osób i zawsze ktoś z doświadczeniem w niesieniu posłania przez telefon.
2. Zobaczyłem jaka jest odpowiedzialność dyżurującego. Miałem niedawno rozmowę z kobietą, będącą narzeczoną pijącego mężczyzny. Pytała mnie czy wychodzić za niego za mąż czy nie. Wykręciłem się od odpowiedzi, mówiąc, że ona sama powinna podjąć decyzję.
3. Pełnię dyżury telefoniczne i internetowe. Moim wiodącym doświadczeniem jest fakt, że pomocy najczęściej (? połączeń w mojej ocenie) szukają bliscy alkoholika. Jeśli łączy się alkoholik osobiście a nie miał wcześniej kontaktu z AA, najczęściej pyta o sposób na przerwanie picia czasami prosi o sposób na kaca. Staram się konsekwentnie informować o Wspólnocie AA omijając „skrzętnie” - sposoby radzenia sobie z kacem (nie jestem lekarzem).
4. Pełnię głównie dyżur przy internecie - często zgłaszają się osoby bliskie alkoholika lub szukające informacji o mityngach. Są to głównie osoby młode. Odsyłam ich na odpowiednie strony. Ostatnio zgłosiła się osoba, która pytała się jak ma pomóc sobie z kacem bo bardzo źle się czuje. Mówiła, że ma aspirynę i czy aspiryna pomoże. Odpowiedziałem, że nie jestem lekarzem i jeśli chce stosować środki chemiczne niech pójdzie do lekarza i on mu pomoże. Kiedyś zgłosiła się dziewczyna mówiąc, że dziadkowie nadużywają „niebezpiecznie alkoholu”. Zapytałem się czy uważa, że życie dziadków jest w niebezpieczeństwie. Odpowiedziała, że tak. Napisałem aby zadzwoniła po pogotowie.
5. Pełnię dyżur przy telefonie. Na samym początku pełnienia tej służby, potrzebne mi było wsparcie „sponsora w służbie”.
6. Nie można się zrażać niepowodzeniami. Ten nie robi błędów kto nie pracuje. Każda rozmowa jest doświadczeniem. Bardzo ważne jest dla mnie jak przetwarzamy wiedzę, udzielamy informacji zwrotnych, w dalszej kolejności uczyć się posługiwać informacją.