

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. Dereziowa 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 WSPÓLPRACY
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 **15 Styczeń 2011r. 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 12/162/2010 Ukazuje się od października 1992 **Grudzień**

Temat wiodący: Swoje doświadczenia przekazujemy dalej

A za miesiąc: Jacy jesteśmy obecnie? Kim byliśmy, co się z nami stało...

Nadchodzą Święta - przez wielu z nas oczekiwane i radosne. Upływający rok, daje możliwość refleksji nad wkładem w naszą trzeźwość - nad tym co zrobiliśmy dla AA i dla swojej rodziny. My dostaliśmy tę wiarę i wytrwałość. Alkohol staje się mglistym mrocznym wspomnieniem, do którego nie mamy najmniejszej ochoty powrócić. Zapracowaliśmy na to na mityngach, długich rozmowach po, i stawiając swoje pierwsze kroki w pracy razem ze sponsorem i innymi AA. Zaczynamy odkrywać sens w naszej drodze do trzeźwości. Mając w sobie te nowe jeszcze nawet trudne do nazwania uczucie **RADOŚCI**, staramy się je przekazać tym, którzy dopiero do nas przychodzą. Przed nimi być może jeszcze długa droga. Przed nimi może mniej radosne Święta i wspomnienia. Oni są dopiero na początku. Możemy być z nimi

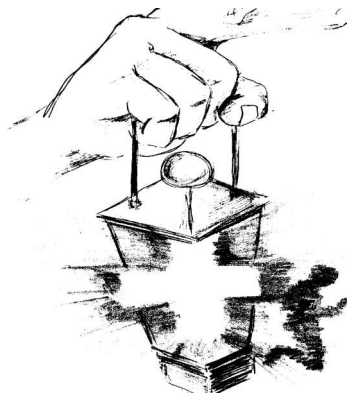
nie tylko na mityngu. Nie pozwólmy aby samotność i lęk były jedynymi świątecznymi wspomnieniami. Czyż nie dostaliśmy wcześniej tego wszystkiego od naszych przyjaciół?



**Wszystkim Sympatykom, Przyjaciółom AA,
którzy odnaleźli swoje miejsce w Naszej Wspólnocie
oraz Tym, którzy takiej drogi szukają, Pogody Ducha,
Wesołych Świąt oraz Szczęśliwego Nowego Roku 2011
życzy zespół Mityngu oraz Rada Regionu Warszawa.**

Spis treści:

Str. 3	Przeżyłem kolejny trzeźwy rok
Str. 4	Leszek — zwykła historia
Str. 7	Wiedziałem, że mam rację
Str. 8	Egzamin z trzeźwości
Str. 12	Trzeźwe święta
Str. 14	Kobieta w AA
Str. 15	Warsztat ZK
Str. 15	Zdrowienie = Jedność + Służba
Str. 17	Zza krat
Str. 19	Refleksje z XXXVI KSR
Str. 21	Lista odpowiedzi
Str. 22	Jacy jesteśmy obecnie
Str. 22	Życie w trzeźwości

**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 X - XII termin 18.12.2010 r.

Serdecznie zaprasza.

Zespół zadaniowy ds. organizacji Złotu Radości Święta Zdroju z okazji

40 - lecia AA w POLSCE,

zaprasza wszystkich chętnych na spotkanie organizacyjne 01 grudnia 2010r. (środa) o godz. 18:00 w Punkcie Informacyjno Kontaktowym AA Regionu Warszawa przy ul. Brazylijskiej 10

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

WSCHÓD

06.12-"Radość"

13.12-"Nobel"

20.12-"Wiąz"

27.12 -"Orędzie Serca"

WARS

1.12- FOKSAL

8.12- EWA

15.12- U BOBOLI

22.12- WALENTY

29.12- DOBREGO DUCHA



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.

Z „Życia w trzeźwości” dowiemy się m. in. Jak powstrzymać się od pierwszego kieliszka? Jak planować 24 godziny? Jak zmienić stare przyzwyczajenia i zerwać ze starym sposobem myślenia? Jak korzystać z pomocy sponsora i „terapii telefonicznej”? czy należy szukać pomocy specjalistów?; a także o tym jak niebezpieczne jest uzależnienie się nad sobą, gniew i urazy czy dopuszczanie do powikłań emocjonalnych.

JAK POWSTRZYMAĆ SIĘ OD PIERWSZEGO KIELISZKA?

Powiedzenie często słyszane w AA to: „Jeśli nie wypijesz pierwszego kieliszka, to nie będziesz mógł się upić” oraz „Jeden kieliszek to za dużo a dwadzieścia nie wystarczy”.

(...) Zamiast próbować na ile kieliszków możemy sobie pozwolić – cztery? sześć? – dwanaście? – pamiętajmy tylko jedno: **nie wolno mi wypić pierwszego!** O ileż to prostsze!

Przywyknięcie do tego sposobu myślenia pomogło setkom tysięcy spośród nas w zachowaniu trzeźwości przez lata (...) To właśnie ten pierwszy kieliszek – wcześniej czy później wyzwała w nas przymus picia przemawiający coraz silniejszym głosem wpędzając nas w kłopoty związane z pićm. (...) Nasze doświadczenie potwierdza to o czym możemy przeczytać w książce „Anonimowi Alkoholicy”, w literaturze AA i w naszym czasopiśmie „Zdrój” a także usłyszeć na każdym mityngu, gdzie uczestnicy AA dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją.

ŻYCIE W TRZEŻWOŚCI str. 12,13

JAK PLANOWAĆ 24 GODZINY?

W czasie gdy piliśmy, miewaliśmy tak okropne okresy, że przysięgaliśmy sobie „nigdy więcej”. Przysięgaliśmy nie pic rok albo obiecywaliśmy komuś, że nie tkniemy alkoholu przez trzy tygodnie albo trzy miesiące. Składając przez zaciśnięte zęby te obietnice byliśmy zupełnie szczerzy. Z całego serca pragnęliśmy już nigdy nie znaleźć się w stanie upicia.

Z czasem pamięć o przysięgach i cierpieniu zbladła. Piliśmy znowu i znowu popadaliśmy w kłopoty. Doświadczenie nauczyło nas nie składać długoterminowych przyrzeczeń zachowania trzeźwości. Stwierdziliśmy, iż rzeczą znacznie bardziej realną i dającą większe szanse powodzenia – jest powiedzieć „nie wypije kieliszka właśnie dzisiaj”. Niezależnie od pokus czy zachęt jesteśmy zdecydowani na wszystko, aby tylko dziś nie wziąć alkoholu do ust. Jeśli pragnienie napicia się jest bardzo silne, to często dzielimy te 24 godziny na mniejsze odcinki czasu. (...) **Każde zdrowienie z alkoholizmu zaczynało się od jednej godziny trzeźwości.** Przede wszystkim próbujemy żyć daną chwilą właśnie, żeby zachować trzeźwość i to nam się udaje. Gdy myśl ta raz zakorzeni się w naszym umyśle, stwierdzimy, że życie 24 godzinnymi odcinkami jest skuteczniejszym i dającym satysfakcję sposobem radzenia sobie także z wieloma innymi sprawami.

ŻYCIE W TRZEŻWOŚCI str. 13-15

JACY JESTEŚMY OBECNIE

Pod pewnymi względami członkowie AA obecnie nie różnią od tych z lat 40-tych. Nadal wielu z nas nie lubi Tradycji. Gdy stają się tematem mityngu zapada nieraz przedłużająca się cisza. Ale czy chcemy tego czy nie to w rzeczywistości nowicjusze w AA są najpierw wprowadzeni w Tradycję, a dopiero później w Kroki.

Na pierwszym mityngu mówimy mu, że jeżeli tylko chce przestać pić to go witamy we Wspólnocie (tradycja 3-cia). Dajemy mu telefony, literaturę, mówimy co nam pomogło na początku drogi (tradycja 5-ta).

Zapewniamy, że jego obecność tutaj i to co powie pozostanie między nami (tradycja 12-ta). Mówimy, że naszym celem jest trzeźwość i nic innego (tradycja 10,7,6). Staliśmy się w 2000 roku Wspólnotą ponad 2 mln członków w 150 krajach. AA byli wzorem dla wielu innych wspólnot. Nasz rozkwit i powodzenie to bezpośredni skutek ducha Tradycji. Bill W. pisał: „przyjęliśmy takie stanowisko (tzn. Tradycje) nie z powodu wielkiej odwagi czy mądrości - stosujemy je ponieważ ciężkie doświadczenia nauczyły nas, że musimy, jeżeli AA ma przetrwać [...]. **AA to siła Większa niż każdy z nas: musi istnieć, inaczej niezliczone rzesze nam podobnych niechybnie umrą**”.

Opracowanie redakcja MITYNG na podstawie Twelve Ideas That Work
BOX 459 vol 46 no 4. VIII - IX 2000

Życie w trzeźwości

Co robią Anonimowi Alkoholicy, żeby nie pić

Książka niniejsza nie zawiera planu wyzdrowienia z alkoholizmu. Mówimy w niej jedynie o niektórych sposobach, jakie stosujemy, żeby żyć bez picia. Nasze picie wiązało się z wieloma przyzwyczajeniami – większymi i mniejszymi. Były to zarówno nawyki w myśleniu czy sposobie odczuwania, w zachowaniu, w tym co robiliśmy i w podejmowanych przez nas działaniach. Po kilku miesiącach ćwiczenia się w nowych, trzeźwych nawykach oraz sposobach myślenia i postępowania dla większości z nas stały się one drugą naturą, jak przedtem było nią picie. Niepicie stało się dla nas łatwe i naturalne, nie było już długą gorzką walką. Życie w trzeźwości okazuje się nie tak bardzo ponure, nudne i przykre, jak się obawialiśmy. Szybko zaczynamy się nim cieszyć i uważać je za bardziej pasjonujące niż wtedy gdy piliśmy. Przedstawione w tej książce praktyczne sposoby co robić, żeby nie pić stosowane godzina po godzinie, dzień po dniu są łatwe do realizacji w domu, w pracy czy na spotkaniu towarzyskim.

Przeżyłam kolejny, trzeźwy rok...

Żyję już kilkadziesiąt wiosen. Nie piję prawie sześć lat. Choroba alkoholowa zepchnęła mnie na głębokie dno a raczej do piekła. Moim pragnieniem jest, nie wracać tam. Wydaje mi się, że robię w tym kierunku dość dużo. Mimo, że moje kroczki ku trzeźwieniu są małe i powolne, to ja jestem zadowolona. Mam dobre dni, ale zdarzają się też i te złe. Często jestem na emocjach tych negatywnych, ale staram się z nich wychodzić. Mam przecież Program AA, przyjaciół, Boga i sponsorkę. Życie i stosowanie naszego programu nie jest dla mnie łatwe. Gdy przychodzą kłopoty lub rozwiązywanie jakiegoś problemu, serce mówi co innego, rozum podpowiada co innego. Wiem, że szarych, zdrowych komórek jest mniej.

Są to konsekwencje mojego picia alkoholu, ale chcę wykorzystać te, które są jeszcze zdrowe. Chyba jeszcze ich coś zostało. Poza tym nikt mi nie powiedział, że będzie łatwo. Mówili, że będzie po prostu inaczej. W moim życiu – tu i teraz – w porównaniu z okresem picia jest niebo, a nie piekło, nie czarne, lecz białe. Zdecydowanie wolę ten stan, niż to, co czułam, gdy piłam. Na początku mojej drogi dużo czytałam literatury AA i teraz też czytam. Interesują mnie wieści i nowości o Wspólnocie AA. Czytam MITYNG, SKRYTKĘ, ZDROJ.

Niedawno pierwszy raz zakupiłam też EUROPEJSKI MITYNG SŁUŻB, który bardzo mi się spodobał. Z zacięciem przeczytałam co się dzieje we Wspólnocie AA w Polsce i na świecie. Pomaga mi to w mojej służbie kolportera na grupie. Jestem zadowolona i szczęśliwa, że grupa mi zaufała i mogę służyć, wykonywać moją służbę jak najlepiej potrafię. Mam też na innej grupie służbę herbatkowej i skarbnika. Mówi się, że „kto szklanki myje, to nie zapije”, być może i dlatego nie zapilałam. Chociaż przyznam się wam, że ostatnio dostałam od swojej sponsorki reprimendę. Kolejny raz usłyszałam: „Nie pracuj za Boga.”, „Zajmij się sobą”. I miała rację. Chciałam na siłę wyciągnąć przyjaciółkę z obsesji picia, stwarzając jej – niestety – komfort picia. Mam nadzieję, że będzie to moje doświadczenie na przyszłość. Prócz pracy nad Programem mam w sponsorce bardzo duże wsparcie.

Zawsze mogę poprosić o pomoc. Tak na przykład z przyjaciółmi spotykam się przed i po mityngu, dużo wtedy rozmawiamy. Czasami jestem w kłopotcie. Niektórzy pytają mnie o rzeczy dotyczące Wspólnoty AA wydające się mi prostymi. Pytania wydają mi się zupełnie niedorzeczne. Mnie



to irytuje. Dostałam sugestię, która pomogła mi w udzielaniu odpowiedzi na tego typu pytania. Zastosowałam ją i powiedziałam w ten sposób: *ja nie znam wszystkich odpowiedzi, spytaj o to swojego sponsora*. Przyjaciel otrzymał odpowiedź, a ja zostałam z Pogodą Ducha.

Chciałabym jeszcze napisać o przyjaciółach ze Wspólnoty. Jest ich coraz więcej, telefon komórkowy zapełnia się numerami. Mam też grono najbliższych przyjaciół. Prócz doświadczeń na mityngach, dostaję od nich również wsparcie. Cieszę się, że poznałam we Wspólnocie młode osoby, które nie musiały czekać jak ja 20 lat, by przerwać ten koszmar. Właśnie ci młodzi alkoholicy dają mi Pogodę Ducha, świeżość umysłu, radość, inne spojrzenie na świat. Jest jakaś wymiana energii. Im zawdzięczam, że uśmiecham się, żartuję i chce mi się żyć.

Moje doświadczenia i służba dla nich i innych, to zaszczyt i łaska od Boga. Jeśli chodzi o Boga, to staram się robić codzienny obrachunek i modłę się. Nie tylko proszę o opiekę, ale zawsze dziękuję za przeżyty kolejny trzeźwy dzień. Ja, Jola Alkoholiczka otrzymałam tę łaskę trzeźwienia i jestem bardzo zadowolona. Życzę wszystkim 24 h, pogody ducha i takich przyjaciół we Wspólnocie jak mam ja.

Jola Alkoholiczka.

LESZEK - ZWYKŁA HISTORIA POCZĄTKI

Na wstępie pragnę zaznaczyć, że wielu spraw i zdarzeń nie pamiętam. Mając lat siedem, osiem po jakiejś uroczystości w domu na stole zostały niedopite alkohole. Spróbowałem. Tak spodobał mi się ten stan, którego doświadczyłem, że bardzo szybko zacząłem sam szukać takich miejsc gdzie spożywano alkohol, a ja mogłem po raz kolejny zaznać „błogości”, umysłu, rozleniwienia i zapomnieć o wszystkim. Chcę nadmienić, że w naszym domu nie było libacji alkoholowych, a to z prostej przyczyny- mama nie pozwalała ponieważ była abstynentką. Mój ojciec zaś / teraz to wiem / był czynnym alkoholikiem. Szukając miejsc gdzie pito alkohol bardzo szybko trafiłem do starszych chłopaków. Później nazywałem ich moimi kolegami. Tym samym już wówczas miałem komfort picia.

Oni mieli alkohol, a ja wśród nich czułem się bezpiecznie. W wieku 12 lat byłem już po pierwszych urwanych filmach. Bardzo szybko się uzależniłem, sam nie wiedząc o tym. Zacząłem zbierać złom, butelki, a wszystkie uzyskane w ten sposób pieniądze odkładałem na „majówki”, które odbywały się co sobotę. Były to miejsca, gdzie mogłem do woli się upajać i upijać alkoholem. Mając 17-18 lat wręcz byłem z siebie dumny, że mogłem tak dużo wypić.

Nie wiedziałem, że był to mój punkt kulminacyjny w ilości wypijanego alkoholu. Dziś wiem, że moja ucieczka w alkohol była ucieczką od rzeczywistości, pro-

Cieszę się, że mogłam wyodrębnić to co było najważniejsze na konferencji. Następna odbędzie się wiosną, tak jak mówi Karta Konferencji. Spotykamy się co pół roku.

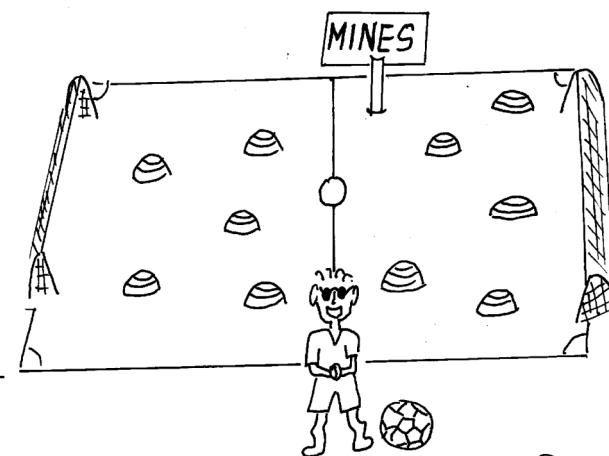
Pogody Ducha i 24 godzin

Wanda AA Intergrupa WARS

„Lista odpowiedzi”

Wielokrotnie, gdy zwracałem się do przyjaciół, aby poszli ze mną na mityng lub podjęli służbę, słyszałem między innymi takie odpowiedzi:

- Nie jestem jeszcze gotów.
- Właśnie szukam pracy.
- Chodzę na terapię.
- Mam bardzo ważną pracę.
- Muszę utrzymać rodzinę.
- Muszę zarabiać na chleb.
- Może później.
- Byłem w Strzyżynie
- Właśnie jadę do Zakroczymia.
- Idę na mszę.
- Muszę zająć się sobą.
- Teraz jestem chory.
- Bardzo ciężko pracuję.
- Jak pozalatiwiam swoje sprawy.
- Daleko mieszkam.
- Ja nic nie muszę!



A może jednak się uda?

Myślę, że gdybym dłużej się zastanowił, to jeszcze dużo mógłbym przypomnieć sobie takich odpowiedzi. Wszystkie one, są bardzo ważne dla tych, którzy w ten sposób mówią.

Ja też tak mówiłem, głęboko wierząc w swe słowa. Tylko, czy byłem z nich po czasie tak naprawdę zadowolony? Dziś kiedy cisną mi się na język takie odpowiedzi, przypominam sobie to co stało się ze mną, kiedy mimo mojego NIE - dotarła do mnie treść modlitwy III KROKU ... "ABY ZWYCIĘSTWO NAD NIMI/trudnościami/ BYŁO ŚWIADECTWEM DLA TYCH, KTÓRYM POŚPIESZĘ Z POMOCĄ ..."

ność. Nasz powiernik podkreślił wartość służby dla rozwoju osobistego i to sprawdza się u mnie. To wystąpienie było dla mnie bardzo interesujące, bo zrozumiałam dokładnie czym jest świadomość i odpowiedzialność. Innym takim ważnym punktem był warsztat na temat służby mandatariusza. Poprowadził go nasz dotychczasowy rzecznik Regionu Andrzej, który tego dnia skończył pełnienie tej służby. Każdy kto chciał podzielił się swoim doświadczeniem z bycia mandatariuszem.

Ja też zabrałam głos w tej sprawie, chociaż się bałam, ale to też element zdrowienia – pokonywanie lęku. Ktoś przyznał mi, że też miał tremę i zrozumiałam, że każdy ma z tym związane własne przeżycia. Dla mnie bycie mandatariuszem, to nie jest jakieś wpłacanie „haraczu” i przyniesienie na grupę jakiejś „makulatury”. Jest to bycie łącznikiem pomiędzy grupą a intergrupą.

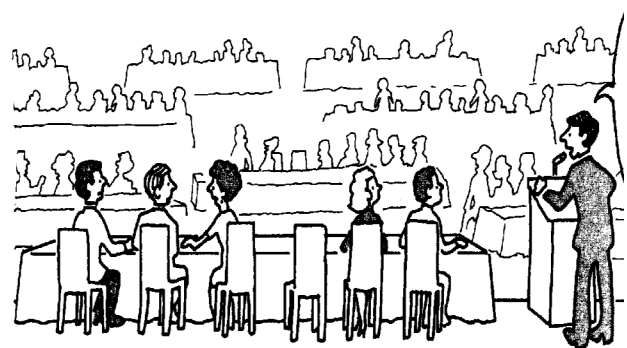
Jestem odpowiedzialna za przekaz jak jest u mnie na grupie i co się dzieje w naszym regionie. Spotykam nie raz na intergrupie ludzi, którzy wpadają by wpłacić pieniądze, a później ulatniają się jak kamfora. Pieniądze są potrzebne na niesienie posłania, bo trzeba kupić literaturę, zapłacić za xero, wynajęcie sali, itd. Ale być na intergrupie nie polega na samym wpłaceniu pieniędzy, to coś

więcej. Tak ja to widzę. Innym punktem były głosowania w sprawie służb i różnych wniosków. Nie będę wszystkiego wymieniać, bo tego sporo, ale dam przykłady. Głosowaliśmy po raz kolejny w sprawie dwudniowej konferencji, ale ten wniosek nie przeszedł. Zostaje więc póki co stary zapis w Karcie Konferencji.

Rozpatrzyliśmy też sprawę nad przedłużeniem służby kolportera regionu do 3 lat, gdyż jest to ogromna odpowiedzialność i trudno znaleźć zastępcę. Wniosek ten przeszedł. Może tyle co do wniosków. Wybieraliśmy też służby. Naszym dotychczasowym czermenem, czyli prowadzącą konferencje była Grażyna. Jej służba się skończyła i wybraliśmy Adama z SAWY. Sekretarzem Regionu została Gosiali. Delegatem służby krajowej ds. literatury został Maciek. Naszym kolporter regionu jest nadal Zbyszek. Sporo rzeczy się dowiedziałam na tej konferencji.

Był to dla mnie niestracony czas, gdyż takie spotkania integrują. To nie chodzi o sens towarzyski, ale taki wspólny, bo razem łatwiej jest podjąć decyzje w AA. W końcu naszym celem jest trwanie w trzeźwości. Samemu się nie uda.

To spotkanie zrobiło na mnie dobre wrażenie. Była też okazja rozmowy przy obiedzie, herbacie i innych smakołykach. Jedzenie to też podstawa, by mieć siłę służyć wspólnocie.



blemów. Ucieczką w świat fantazji, iluzji. Możliwe, że na tamten czas bałem się także jakiegokolwiek odpowiedzialności. Tak na prawdę nie wiem tego do dziś. Wiedziałem jedynie i byłem tego świadom, że w wieku 21-22 lat stałem się człowiekiem uzależnionym od alkoholu. Zrozumiałem ten fakt po tym jak sprzedałem prezent od mamy, aby w ten sposób uzyskać pieniądze na alkohol.

PIEWRSZE PRÓBY POSZUKIWANIA POMOCY

W wieku 21-22 lat trafiłem do przychodni zdrowia. Była to druga połowa lat 70-tych. Moje oczekiwania były zgoła inne- większe, a co za tym idzie inne. Spodziewałem się rozmów z psychologiem, psychiatrą. Oczekiwałem na receptę, na sposób dzięki któremu przestanę pić. Okazało się, że zostałem zarejestrowany jako alkoholik i przepisano mi esperal. Brałem go, a strach powodował, że nie piłem.



Lecz uzależnienie dało bardzo szybko znać o sobie. Zaczęłem oszukiwać w braniu esperalu, po to tylko aby znowu móc zacząć pić. Była także próba picia podczas zażywania prosków. Dzięki temu doświadczyłem chwilowej utraty wzroku, moje serce „stało się” w gardle. Następną próbą zaprzestania picia to wszystko. Teraz wiem, że te wszystkie próby z mojej strony były próbami na pokaz. Po to aby Rodzina zauważyła moje starania, „moją walkę”, z alkoholem.

Obsesja picia była jednak tak duża, że postanowiłem po trzech miesiącach niepicia wszystko zapisać. Próba była nieudana, więc wszystko wydłubałem. I w taki oto „cudowny” sposób wróciłem do dawnego stylu życia. Podczas jednej z rozmów o kacu z innym alkoholikiem uświadomiłem sobie, że był taki okres w moim życiu, gdzie nie wiedziałem / bo go nie doświadczyłem / co to jest kac. Z bardzo prostej przyczyny- przez ten okres czasu w moim organizmie była zawsze wystarczająca dawka alkoholu, która powodowała, że mogłem funkcjonować w miarę normalnie!

Gdy w wieku 26 lat założyłem własną rodzinę, nic się nie zmieniło względem mojego picia i postępowania wobec najbliższych. Wręcz było jeszcze gorzej. Będąc kawalerem dbałem tylko o siebie. Teraz mając żonę bardzo szybko starałem się i obdarzyłem ją wieloma obowiązkami, również wobec mojej osoby.

Robiłem to dlatego ponieważ chciałem mieć jeszcze więcej czasu na picie. Sądziłem, że oddając pensję i tak robię wystarczająco dużo dla Rodziny, a Ona zaś nie powinna więcej ode mnie wymagać!

DOROSŁOŚĆ ?

Jako głowa Rodziny nie byłem typem człowieka, który za wszelką cenę starał się uciec od jakichkolwiek obowiązków! Ja byłem niedojrzały emocjonalnie, uczuciowo. Swoimi winami bardzo szybko obdarowywałem innych. Po to tylko, aby siebie wybielić i usprawiedliwić. Żona żyjąc w ciągłym stresie emocjonalnym poroniła pierwszą ciążę. Po pewnym czasie urodził nam się syn, a następnie córka.

Dwójka dzieci nie zmotywowała mnie do zmiany toku myślenia, postępowaniu. Z mojej strony było jeszcze gorzej. Zero obowiązków. Sporadycznie pomagałem w domu. Do żony miałem pretensje o to, że wszystko kręci się wokół dzieci. Ale z perspektywy czasu stwierdzam, że przez te problemy odbierany mi zostawał w pewien sposób komfort picia. Jednocześnie „ odbierano „ mi także kolejne prace. Oczywiście za sprawą mojego nadużywania alkoholu. Życie rodzinne zubożało jeszcze bardziej- finansowo i uczuciowo. Napięcia emocjonalne spowodowały, że wyprowadziłem się do piwnicy. Zrobiłem tak aby uzyskać większy komfort picia.

Nie pamiętam ile dni tam wegetowałem. W trakcie tego bezsensownego niby istnienia natchodziły mnie chwile refleksji. Rozważałem sens własnego istnienia. Co zrobiłem w swoim życiu, życiu najbliższych? Zastanawiałem się nad znieczulicą wewnętrzną, celem w życiu, zniewolonym życiem względem alkoholu i nieumiejętnością rozpoznawania dobra i zła. Własna niemoc fizyczna niepozwalana mi na skończeniu ze sobą. Po kolejnej nocy pełnej rozmyślań doznałem olśnienia. Rano po ogarnięciu się pojechałem szukać pomocy. Szukać pomocy dla siebie , ale wiedząc już czego chcę. Byłem w stanie poświęcić picie dla niepicia.

MÓJ PIERWSZY MITYNG

Na pierwszy mityng trafiłem dzięki „ późniejszemu „ przyjacielowi z AA, który potrafił do mnie dotrzeć poprzez sugestie, a nie przez namowy. Od tamtej pory gdy na mityngu usłyszałem prostotę, szczerłość w wypowiedziach doznałem pozytywnego szoku, że tak można. P o mityngu, nie wiedziałem kiedy znalazłem się przed blokiem w którym mieszkam. Od tej pory zacząłem poznawać, a zarazem doświadczać innego lepszego życia, będąc jednocześnie suchym alkoholikiem.

Gdy szczerze w głębi duszy przyznałem się do tego, że jestem bezsilny wobec alkoholu, że każdą bitwę z nim przegram. Po kilku dniach zauważyłem też, że ani razu do tego czasu nie pomyślałem o alkoholu. Zacząłem dostrzegać wiele spraw co do których w przeszłości nie przywiązywałem żadnej wagi. Wszystkie, ale to wszystkie rzeczy, sytuacje, rozmowy i zdarzenia stawały się dla mnie bardzo ważne.

Po raz pierwszy już nie pamiętam od kiedy mogłem spać spokojnie z zamkniętymi oczami. Nie było obaw i lęków. Z takimi samymi uczuciami się budziłem. Nie dane mi jednak było abym zbyt długo cieszył się tym lepszym życiem. Po ośmiu miesiącach niepicia straciłem w wypadku córkę. Jak bardzo ją kochałem uświadomiła mi to dopiero jej śmierć. Gdy doświadczyłem utraty najukochańszej osoby, właśnie z tą chwilą zacząłem doceniać wartości życia i czym w nim jest moja rodzina.

HALT-u. Znow pojawiły się stesy, emocje i myśl, że jest jeszcze wyrok do odbycia. Pojawiło się chore myślenie – po co to wszystko, jeśli trzeba będzie to odsiedzieć w areszcie śledczym. W domu było mi źle. Wyruszyłem do starych kumpli spod sklepu, niby po papierosy, a tak naprawdę chciałem napić się.

Piłem bez opamiętania, trzy miesiące non-stop. Picie stało się obsesją, przymusem picia co dzień. Stałem się łotrem i draniem dla swojej rodziny i ludzi, którzy mnie otaczali – liczyła się woda. Miałem stawić się do AŚ sam. Doszedłem do wniosku, że nie będę sam się zamykać i piłem dalej bez opamiętania. Na kacu modliłem się do Boga, żeby mnie chronił i pomagał, bym nie robił głupstw. Po alkoholu byłem nieobliczalny. Miałem maskę twardziela, znow rozbój, AŚ i wyrok 3 lata. Siedzę dzięki sobie i swojej „silnej woli”, której dziś mówię, że wtedy jej nie miałem. Ja nie żałuję tego, że jestem alkoholikiem tylko tego, że walczyłem tyle razy ze swoim JA. Aktualnie jestem po terapii, którą ukończyłem w ZK we Wronkach 2008 r. Od tamtej pory chodzę na mityngi AA raz w tygodniu, bo tyle mi wolno w ZK. Czytam literaturę aowską pod celą.

Po zobaczeniu strat i uwolnieniu się od walki ze swoim JA, czyli „silną wolą”, oddałem swoje opiece Boga. Jestem katolikiem i wierzę w Boga. Przez swoje picie miałem wypadek samochodowy i od 18 lat jestem chory na padaczkę pourazową. Od czterech lat przypominam sobie straty i krzywdy, jakie wyrządziłem przez picie alkoholu sobie, rodzinie i innym ludziom. Modłę się do Boga, żeby mi wybaczyli. Pozdrawiam wszystkich aowców i całą Wspólnotę. Jeśli możecie, przysyłajcie mi MITYNG biuletyn Regionu AA Warszawa. Dziękuję.

Grzegorz Alkoholik

Refleksje z XXXIV Konferencji Służb Regionu w Milanówku

Nasz Konferencja odbyła się 16 października tego roku w Zespole Szkół w Milanówku. Jej tematem była służba mandatariusza – świadomość i odpowiedzialność. W sprawie tych pojęć wypowiedział się nasz powiernik klasy A, czyli niealkoholik – Jerzy Jechalski. Mówił nam o nierozzerwalności świadomości z odpowiedzialnością, gdyż każdy z nas po wyjściu z uzależnienia zaczął odzyskiwać świadomość, a więc także powraca odpowiedzialność za nasze wybory.

Dodał też, że to właśnie 12. Krok jest tym krokiem przebudzenia i dzięki niemu odzyskujemy nasze świadome myślenie. Poprzez prace nad sobą i mnie udało się wyjść z zamroczenia i coraz bardziej czuje odzyskanie świadomości. Jest to dzięki uznaniu przeze mnie bezsilności i temu, że już nie zatravam się alkoholem jestem świadoma tego co wybieram, a więc też odpowiadam za wybór.

Np. jeżeli podjęłam się służby mandatariusza, to mam świadomość, że moim obowiązkiem jest obecność na konferencji. To moja świadomość i odpowiedzial-

„To co podarowani mi z radością i miłością, muszę przekazywać dalej bez zastrzeżeń i bez żadnych oczekiwań.”

samego, że po co to było chlać, i co mi to dało. Straciłem zaufanie sam do siebie. Z wyrzutami sumienia i na kacu, miałem maskę twardziela przed kolegami, kuratorką i rodziną. W domu, gdy byłem sam, bez maski byłem słaby, samotny, błagający o pomoc. Po 3 dniach chlania i przerwaniu terapii pojechałem odebrać swoje rzeczy i wypis ze szpitala. Tego samego dnia zgłosiłem się na terapię otwartą w Pruszkowie „Pod bocianem?”. Na terapię jeździłem co dnia i chodziłem na mityngi AA. Przez dwa lata nie piłem, ani nie brałem narkotyków. Po odbudowaniu zaufania u ludzi z grupy terapeutycznej jak i z mityngów, zacząłem robić to wszystko, co robiłem przed aresztem śledczym, czyli włamy.

Znalazłem sobie dziewczynę, która miała dwoje małych dzieci. Żyłem znów w stresie i niepewności – emocje brały górę. Ja nie piłem, ale „moja Pani” piła, a ja co tydzień udawałem się na dyskoteki. Żyłem z nią, bo była obrotną i dziewczyną z „nabojki i miasta”. Nie ukrywałem, że mnie to męczyło i wyzwalało chęć picia. Dalej uczęszczałem na terapię i mityngi AA. Miałem coraz większe opory i wątpliwości, czy terapia i mityngi mi pomogą. Dziś wiem, że tak. Wtedy byłem pewniak. Byłem Alfą i Omegą, myślałem - sam sobie dam radę i coraz rzadziej chodziłem na terapię i mityngi. Aż w końcu przyszedł moje urodziny 24 lutego.



Ruszyłem i chlałem tak, jak bym pił sok. Trwało to do 17 marca. Libację tą przerwała mi policja. Pod sklepem pobiliem do nieprzytomności chłopaka za to, że chciał zadzwonić na policję i zgłosić, że był uderzony przez mojego kolegę. Ja jako młody dzieciak miałem ojca recydywistę, który zawsze mi mówił, bym nie ufał nigdy milicji czy policji, prokuraturze i sądom czyli organom ścigania. Sugestiom ojca byłem posłuszny i uległy. Wpajał on mi swoje „zasady”, nawet wtedy, gdy miałem 12 lat za łobuzowanie i wagarowanie musiał pójść na komendę policji po mój plecak i dostałem ciężkie lanie za swoje całe życie. Postawa moja do organów ścigania była wpajana mi przez ojca, który miał „zasady”.

Za kolejne pobicie, rzekomą kradzież byłem w areszcie śledczym 11 miesięcy, otrzymałem wyrok 2 lata i 10 miesięcy i sąd uchylił mi areszt. Moje życie zaczęło się na nowo. Po powrocie poczułem się pokonany przez swoją silną wolę i pychę. Na wolności trzeba przecież żyć i trzeba wziąć się do pracy. Pracowałem u kolegi. Wpadłem w wir pracy i brakło sił fizycznych, gdyż nie przestrzegałem programu AA i

„Wiara to nie tylko najwspanialszy dar, którym możemy się cieszyć – dzielenie się nią z innymi jest naszą największą odpowiedzialnością.”

Chodząc na mityngi wiedziałem gdzie mam szukać pomocy, wsparcia. Nie zawiodłem się. Dzięki temu wsparciu i sile jaką mi dawano nie poddałem się i nie zapilem. Szersze spojrzenie na wartości ogólnoludzkie daje mi program AA.

Dlatego też jestem w stanie docenić to co mam dzisiaj, a mógłbym stracić gdybym nadal pił. Jak by tych nieszczęść było mało to po kilku miesiącach umarła moja mama. Matka, która swego czasu tak bardzo chciała abym przestał pić. I po raz kolejny zwróciłem się po pomoc do Wspólnoty. Otrzymałem wsparcie poprzez rozmowy, które bardzo mi pomogły i pomagają nadal. Śmierć mamy uświadomiła mi jak krucho i ulotne jest ludzkie życie.

Na obecną chwilę, gdy nachodzą mnie wspomnienia związane z bliskimi mi a nie żyjącymi już osobami mam jeden sposób na opanowanie emocji – mówię o tym na mityngach. Jest mi wówczas lżej na duszy. Mam świadomość, że tym moim smutkiem mogę się podzielić z Przyjaciółmi.

W moim dążeniu, próbach do zdrowienia pomagają mi służby. Jest to moja odpowiedzialność, której kiedyś tak się bałem i od niej uciekałem.

Teraz wiem, że program Wspólnoty jest na całe moje życie, oby bez alkoholu.

Leszek

Wiedziałem, że mam rację.

Historia, którą chce opisać wydarzyła się przed kilku laty. W regionie warszawskim od wielu lat nie wychodziła tak dobrze nam znana Książeczka Adresowa. Nie wiem dlaczego tak się stało, ale to fakt. Do Rady Regionu i Zespołów Regionalnych dochodziły głosy AA o potrzebie "wskrzeszenia" spisu mityngów. Sprawą zajęli się Zespół ds. Literatury. Ponieważ tak się zdarzyło, że ja miałem komputer i coś tam na nim "grzebałem" poproszono abym spróbował z materiałów archiwalnych napisać na nowo nasz spis mityngów. Muszę w tym momencie dodać, że gdyby nieoceniona pomoc Andrzeja Trzynastki, który miał pokaźne archiwum z racji pełnienia służb i pomagał mi przy tworzeniu projektu, trwało by to pewnie ok. roku.

W pracę zaangażowane były również inne zespoły i wielu AA. Książeczka miała mieć szesnaście stron, jednak już na etapie wstępnego projektu wiedziałem, że to jest bardzo mało. Ślęczałem nad pracą wiele dni i wieczorów więc nic dziwnego że traktowałem plik z danymi, który powstawał w moim komputerze jak "własność", jak swoje dziecko. Pisałem ją przecież od "0". Rodziło się we mnie przekonanie, że kto jak nie ja wiem najlepiej jak książeczka ma wyglądać.

Prawie gotowe "dzieło" przedstawiłem na Radzie Regionu. Zrobiłem dwie wersje, szesnasto i dwudziesto-cztery stronicową. Byłem przekonany, że gdy Rada zobaczy moją "samowolę" to mi przyklasną. Jaka wściekłość mnie ogarnęła gdy po podziękowaniu mi za wysiłek wszyscy zajęli się tą szesnasto stronicową książeczką. To ja wiem najlepiej jak powinna wyglądać i ja wiem, że 24 strony to i tak jest mało.

Oczywiście znalazły się osoby podpowiadające, że to ja mam plik z danymi i mogę sobie niezależnie od Regionu wydrukować swoją wersję Książeczki Adresowej, znaleźli się również chętni do dystrybucji. W mojej głowie powstał mętlik. Wiedziałem, że mam rację i ilość stron jest niewystarczająca i że bardzo szybko trzeba będzie ją zwiększyć. Z drugiej strony gdzie ta jedność, zaufanie, gdzie moja pokora, gdzie korzystanie z doświadczeń, a wreszcie decydujący głos większości. Wiedziałem, że się mylą i w bardzo prosty sposób mogłem to wykaazać i łamiąc wszystkie zasady wydać swoją Książeczkę Adresową.



Nie uczyniłem tego. Nie było to łatwe, ale przyjąłem decyzję większości bez protestów. Książeczka się ukazała i tak jak przewidywałem okazało się że bardzo szybko trzeba było zwiększyć ilość stron. Przez lata ilość ta wzrastała aż do obecnej objętości. Sama Książeczka niewiele się zmieniła od pierwowzoru.

Po latach zrozumiałem mądrość podjętych wtedy decyzji. Dotarło do mnie, że ludzie muszą czuć potrzebę zmian i rozumieć je tak aby nie było zbędnych dyskusji np. o wyrzucaniu pieniędzy. Pragnienie nas Anonimowych Alkoholików, które niektórzy nazywają zbiorowym sumieniem, budowało naszą Książeczkę i spowodowało, że nie zarzucono jej wydawania tak jak kiedyś. Uświadomiłem sobie, że mimo iż miałem rację to przez swoje działania mogłem wszystko zepsuć lub opóźnić o kilka lat.

Głosów przeciwnych było niewiele. Zdarzały się próby tworzenia alternatywnych spisów mityngów, lecz nasza Książeczka Adresowa jest szczególnie. Dlaczego? Dlatego, że każdy z nas rozumie potrzebę jej istnienia i nikt tak "mądry" jak ja nie próbował jej nikomu narzucić. Jestem wdzięczny za pracę, którą mogłem wtedy wykonać, a najbardziej za doświadczenia, które zdobyłem. Cieszę się również, że wygrałem walkę ze sobą choć wydaje mi się, że to bardziej zasługa mojego Sponsora, który ma na mnie duży wpływ, niż moja. Pozdrawiam AA

Egzamin z trzeźwości

Słyszałem kiedyś teorię, że trzeźwość nie jest stopniowalna, to znaczy, albo się trzeźwym jest, albo nie i nie dotyczyło to bynajmniej stanu „po spożyciu”. Ja miałem na ten temat inne zdanie, ale wtedy nie umiałem jeszcze podać żadnego sposobu mierzenia, czy oceniania poziomu trzeźwości alkoholika, który nie pije już... jakiś czas. Niedawno wpadło mi do głowy,

Zza krat

Coś zmieniło moje życie

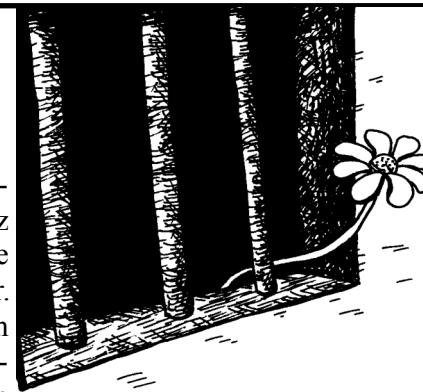
Ja mam na imię Grzegorz i jestem alkoholikiem z krwi i kości z wolności. Pochodzę z Raszyn-Rybia, świadomie we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików jestem od 2004 r. O Anonimowych Alkoholikach dowiedziałem się dwa lata wcześniej, gdy siedziałem w areszcie śledczym na Służewcu w 2002 r. Byłem tam osadzony za kradzieże i włamania do domów, bo miałem „dobrego” współnika, który na policji i w prokuraturze w Pruszkowie całą winę zwałił na mnie, więc sankcja i areszt śledczy. W areszcie byłem najpierw w szoku i z pogardą dla całego świata. Uczucia moje były złe, czułem wściekłość na wszystkie organa ścigania: policję, prokuraturę, sąd i administrację aresztu śledczego w Warszawie.

Czułem pogardę i wrogość. Straciłem wiarę w Boga, ludzi i siebie samego. Nie widziałem winy w sobie, to inni byli winni tylko nie ja. Czułem się rozdarty i zawiedziony, że siedzę. A w ogóle, to przecież nie byłem zatrzymany na gorącym uczynku, ani do tych czynów, które miałem przypisać, nie przyznałem się. W areszcie śledczym zapisałem się na rozmowę z psychologiem i powiedziałem, że mam problem z alkoholem, że ćpałem kokainę i amfetaminę na wolności.

Pani psycholog zapisała mnie na terapię w areszcie śledczym Altantis, ale ja wyszedłem po 11 miesiącach ze sprawy pod warunkiem, że będę leczył się z uzależnienia od alkoholu i narkotyków. Wtedy leczenie miałem gdzieś, byłem na wolności i tak lawirowałem bez leczenia rok czasu i dopiero nacisk pani kurator sądowego i rodzimej komendy w Raszynie skłonił mnie z oporami do podjęcia terapii. Terapię podjąłem nie dla pani kurator czy policji, tylko dla rodziny – mamy i starszej siostry, bo gdy piłem, czy ćpałem najbardziej krzywdziłem je przez ponížanie, manipulowanie i okradanie. Dom traktowałem jako noclegownię.

Liczyli się tylko koledzy, którym stawiałem, a nie dom. Rodzina dla mnie była niedobra. Mówiła mi, co mam robić, a przede wszystkim, jak się zmieniać – przestać pić i przestać marnować pieniądze (szastać nimi na prawo i lewo). Dlatego z wielkim trudem podjąłem terapię w 2004 roku w Tworkach na oddziale X.

Choć ludzie byli dla mnie mili i przyjaźni i rozumieli mój problem z piciem i ćpanie, ja ich potępiałem. Na terapii w Pruszkowie nic nie robiłem, bo byłem tam z przymusu – dla sądu i organów ścigania, dla rodziny. Wytrzymałem zaledwie 3 tygodnie, bo mnie dopadł głód alkoholowy. To co wtedy czułem, gdy chlałem, gdy już liźnąłem wiedzy o alkoholizmie, to był ten sam żal i obwinianie całego świata i siebie



bym uwagi na Tradycje. A Pierwsza Tradycja brzmi: "Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze; wyzdrowienie każdego z nas zależy bowiem od jedności Anonimowych Alkoholików". Mandatariusz jest łącznikiem grupy z Intergrupą i Regionem. Jego działalność polega na przekazywaniu informacji między grupą i Konferencją Regionu w obie strony. A z tego, co dowiedziałem się na Konferencji, potrzeby Regionu jeśli chodzi o służby są duże. Po prostu brakuje ludzi do niesienia posłania do np. Zakładów Karnych. Dowiedziałem się, że służba mandatariusza jest na tyle odpowiedzialna, że może i powinna wpływać na świadomość grupy. Co dzieje się w Regionie, jakie są jego potrzeby. Każdy anonimowy alkoholik ma szansę nauczyć się odpowiedzialności w służbach. Zrozumieć, że zdrowienie to też świadomość zdobywana w służbach pod kierunkiem sponsora. W ten sposób mogę się uczyć życia w społeczeństwie. A czym jest trzeźwienie, jak nie powrotem do społeczeństwa, uczeniem się odpowiedzialności, komunikacji, relacji z innymi ludźmi, cierpliwości tak bardzo mi potrzebnej. Również systematyczności i sumiennosci. Te cechy są potrzebne do zadowolenia w służbie. W tej chwili sam pełnię służbę prowadzącego mityng. Po wysłuchaniu doświadczeń przyjaciół na mityngach i na konferencji, oraz obserwując samego siebie doszedłem do wniosku, że to co robię ma wpływ na mnie i moją świadomość. Okazuje się, że w służbie nabieram doświadczeń w relacjach z innymi ludźmi. Tutaj pokazuję, czy jestem życzliwy, miły, tolerancyjny; czy akceptuję siebie, swoją chorobę, czy radzę sobie z emocjami i uczuciami. Jakie mam wady charakteru, jakie zalety, czy jestem nadal bardzo nieśmiały i brakuje mi odwagi abym zmieniał to co mogę zmienić. A zmieniać się muszę.

Samo niepicie nic mi nie daje i nie da. Moim problemem nie jest tylko alkohol, to także moje chore emocje i chore myślenie. A dzięki służbie widzę jak się zmieniłem przez rok swojego trzeźwienia i widzę ile jeszcze mnie czeka pracy nad sobą. Właśnie w służbach okazuje się czy jestem **uczciwy**, a *do zdrowia nie wracają ci, których nie stać na uczciwość wobec samych siebie.*

Mandatariusz otrzymuje kredyt zaufania i to od jego świadomości, odpowiedzialności i sumienia zależy jak będzie głosował na Konferencji. To od niego zależy, czego dowie się grupa, od jego relacji, od tego co powie na grupie. A od tego zależy też świadomość grupy.

Nie ma podziału na My, Wy i Oni; jesteśmy Jednością: Grupa, Intergrupa, Region, Służby Krajowe.

Jeżeli ja działam w AA, więc już dzisiaj mogę poznawać zadania, cele, potrzeby służb w Regionie i poznawać czemu ona służy. Bo cel jest jeden: nieść posłanie i dzielić się doświadczeniem. Swoje doświadczenie mogę zdobywać także na takich spotkaniach jak Konferencja Regionu, wzbogacać swoją świadomość poza grupą. Moja służba nie powinna ograniczać się tylko do grupy. Dziś zdobywam doświadczenie, które przenosząc do grupy wpływam na jej odpowiedzialność i świadomość w grupie. I za to jestem odpowiedzialny. M...sz

że na swój prywatny użytek mogę, jako swego rodzaju „miarki”, użyć 12 Kroków, a przynajmniej niektórych z nich. Jest to w końcu Program, który znam, rozumiem, któremu ufam, który w pewnej mierze zrealizowałem oraz realizuję nadal.

Miałem kilka-kilkanaście miesięcy abstynencji czyli, według teorii znajomego, od takiego właśnie czasu byłem trzeźwy. Miałem nową, dobrze płatną pracę (poprzednią straciłem przez picie), chodziłem często na mityngi. Wspomnienie ostatniego picia wyraźnie zbladło, nie przemykałem się już po domu jak cień, zawstydzony, przygnieciony wyrzutami sumienia i poczuciem winy. Wtedy się zaczęło...

Pretensje, wyrzuty, histeryczne wrzaski, a nawet ordynarne wyzwiska były u nas w domu na porządku dziennym. Prowokowałem awantury nieomalże codziennie. O co? Ależ o wszystko! Dokładnie wszystko miało być tak, jak ja sobie tego życzę. W drobiazgach czasem mi domownicy ustępowali, dla świętego spokoju i jeżeli mogli, ale prędzej czy później (raczej prędzej) wyskakiwał jakiś „grubszy” problem. Zwłaszcza, że co trochę, samowolnie podejmowałem decyzje, które jak najbardziej resztę domowników dotyczyły. Oni mogli się starać kłaść zapalki w kuchni tam, gdzie kazałem, ale kiedy bez jakiegokolwiek porozumienia z nimi (chodzi tu o byłą żonę i dorosłego syna) kupiłem nową pralkę i domagałem się, żeby natychmiast zwrócili mi stosowną kwotę – wybuchała koszmarna chryja. Czemu zresztą trudno się dziwić. Swoją samowolą i arogancją doprowadzałem ich do szału.

Dodam, że w pracy także próbowałem dyrygować współpracownikami, samowolnie podejmując decyzje dotyczące ich zadań, albo sposobu ich realizacji. Wojowałem też z urzędami, instytucjami, sklepami...

Prawie wszystkim w swoim otoczeniu przydzieliłem podrzędne role statystów w filmie, w którym grałem rolę główną i który oczywiście sam reżyserowałem.

Czasem, kiedy awantury przekraczały już wszelkie pojęcie, a także moją wytrzymałość, przepraszałem domowników, jednak nie chodziło mi w tym momencie o nich, lecz o poprawienie samopoczucia sobie, bo przecież do żadnych zmian nie byłem zdolny. Zresztą, nawet nie dostrzegałem takiej potrzeby. Zdarzało się, że umęczony domowym piekłem, pozornie ustępowałem. Ustalałem wtedy i przydzielałem domownikom zakres obowiązków i odpowiedzialności. Obiecywałem nie ingerować w sprawy, które im powierzyłem. Piszę „pozornie”, bo to się w tamtym okresie nigdy nie udało. Zrzekałem się sprawowania kontroli w jakiejś dziedzinie, przekazywałem kierownicę (porównanie do kierownicy wymyślił przyjaciel i bardzo mi się ono podoba), ale najdalej po kilku dniach, znów za nią szarpałem, czyli znów rządziłem. Wszystkimi i wszystkim. A przynajmniej się starałem i próbowa-

łem. I bardzo często działo się to w imię ich, albo wspólnego dobra – tak to wówczas rozumiałem.

„Egoizm, egocentryzm, koncentracja na samym sobie...” – i wynikająca z nich monstrualna samowola. Podejmowałem wiele różnych decyzji, ale nawet do głowy mi nie wpadło konsultować je z kimkolwiek, wcześniej uzgodnić, jakoś się porozumieć – choć dotyczyły one innych ludzi, nie tylko mnie samego. Obecnie, poprzez pryzmat Programu, tamten czas, wydarzenia, własną postawę i zachowanie oceniam w przybliżeniu tak...

- Kroki 11 i 12 – zupełnie nie ma o czym mówić, to nie ta „bajka”. Zero.
- Krok 10 – nigdy wcześniej nie przeprowadziłem żadnego obrachunku moralnego, więc nie mogłem prowadzić go nadal. Podczas mityngu, w czasie przeznaczonym na tzw. „problemy i radości”, zwykle narzekałem na byłą żonę i syna, bo to przecież oni byli wszystkiemu winni. Czasem zdarzało się, że dostrzegałem swoje sprawstwo, wtedy dumny z siebie, bo przecież realizuję Krok 10, przyznawałem się do popełnionego błędu. Przyznawałem się na mityngu AA! Nie w domu! Nie ludziom, przeciw którym zawiniłem. Oczywiście takie „przyznanie się” żadnego dalszego ciągu nie miało; w domu i stosunkach w nim panujących nie zmieniało się zupełnie nic. A jeśli chodzi o zdolność do rozpoznania swoich intencji, to była ona żadna; prędzej pewnie zrozumiałbym wiersz w dialekcie mandaryńskim. Krok 10 – kłapa.

- Kroki 9-8 – Zadośćuczynienie? Kto? Komu?! Przecież to wszystko oni... A za okres picia, to ja nie jestem jeszcze gotowy, daję czas czasowi, stosuję „zdrowy egoizm”, a w ogóle to Kroki trzeba robić po kolei, więc na Kroki 8-9 mam jeszcze dużo czasu. Jeśli nawet na liście skrzywdzonych, na razie jeszcze pomyślanej, nie spisanej, syn i była żona figurowali, to chodziło o uczynki, które dotyczyły okresu picia, ale absolutnie nie chwili obecnej. Totalna kłapa.

- Kroki 6-7 – Kompletnie „czarna magia”. Jakie wady charakteru, jakie braki? Ja ewentualnie mogłem Boga prosić, żeby IM zabrał kłótniwość, upierdliwość i złośliwość, a mnie dołożył nieco cierpliwości i może jeszcze trochę wyrozumiałości dla tych głupców i ignorantów, co to też mają swoją opowieść, ale to wszystko. Znowu zero.

- Kroki 4-5 – Oczywiście o żadnej istocie swoich błędów nie wiedziałem nic, bo i skąd mogłem wiedzieć. Na mityngach czasem opowiadałem jakiś mrozący krew w żyłach epizod z pijanego życia i sądziłem, że na tym może polegać „wyznawanie drugiemu człowiekowi”. Nie miałem rozeznania w swoich wadach charakteru, nie zdawałem sobie sprawy, że ich używam, po co to robię i w jaki sposób. A jeśli tak, to ja nie bardzo nawet byłem obecny w tym swoim, niby trzeźwym, życiu. Widziałem je jak przez zamazaną szybę, więc nie bardzo wiedziałem, co się w nim dzieje, a przede

Sprawozdanie z warsztatu w niesieniu posłania do ZK i AŚ
którego tematem był:

" Błędy popełnione przez AA w niesieniu posłania do AŚ i ZK"

W warsztacie który się odbył w dniu 23.października w czasie obchodów 17 rocznicy powstania Regionu Warszawa. Wzięło udział około 40 uczestników. Na początku spotkania przywitaliśmy się tekstem "Jestem odpowiedzialny". Po krótkim wprowadzeniu przez Darka i Janusza, przeszliśmy do dzielenia się własnymi doświadczeniami z danego tematu. Podstawowymi błędami jakie popełniało AA w ZK i AŚ to zbytnia integracja z osadzonymi, która prowadziła do załatwiania swoich prywatnych spraw, wnoszenia grypsów, listów, itp. oraz przynoszeniu różnych rzeczy, nie mających nic wspólnego z niesieniem posłania.

Co mogło w konsekwencji spowodować likwidację mityngów w danej jednostce. Zdarza się że podaje się osadzonym adresy domowe. Nie każdy wykorzystuje go z godnie z duchem AA. Co w konsekwencji przynosi nieoczekiwany rezultat.

Przyczynom tego zapewne jest nie czytanie na grupach więziennych tekstu "czego AA nie robi" Błędem też jest zakładanie grup a potem nie ma chętnych do uczestnictwa w takich mityngach. Przeważnie jest tak, że gdy niema nikogo z zewnątrz, to mityng nie odbywa się. A potem podają zarzuty ze strony administracji, że oni nam dali co chcieliśmy a nie ma Nas.

W wielu przypadkach jest tak że A-owcy chodzą przez długie lata sami na grupy, traktują je jak własne prywatne mityngi zapominając o tradycjach, przekształcają spotkania w kółka kościelne. Kobiety nie przestrzegają etyki ubioru, zdarza się że chodzą do więzienia zbyt wydekoltowane lub w zbyt krótkiej spódnicy.

W wielu przypadkach mamy zbyt wielkie oczekiwania od służby więziennej. Przecież oni mają swoje przepisy do których my powinniśmy się podporządkowywać. Na zakończenie jakże owocnego warsztatu, podsumowując wyciągnięte wnioski pożegnaliśmy się naszą modlitwą o Pogodę ducha.

ZDROWIENIE = JEDNOŚĆ + SŁUŻBA

Na Konferencji Służb Regionu miałem okazję poznać jakie służby są pełnione w Regionie i w Służbach Krajowych. Co to jest Intergrupa i Mandatariusz?. Jak ważne zadanie i posłanie wypełnia służba mandatariusza. Dowiedziałem się o tym pierwszy raz, chociaż we Wspólnocie jestem od ponad roku. Gdyby nie mój pobyt na Konferencji, pewnie dalej moja świadomość byłaby ograniczona do świadomości grupy. Zobaczyłem, że A.A. to nie tylko moja grupa, zobaczyłem że są tam inne służby, które czymś tam się zajmują. Dowiedziałem się, że podstawą mojego trzeźwienia we Wspólnocie AA są trzy legaty - Jedność, Służba i Zdrowienie. Moja świadomość o Jedności ograniczała się do grup. Gdyby nie Konferencja, jeszcze długo nie zwracał-

Kobieta w AA

W moim domu rodzinnym nie było alkoholu. Pomimo to pochodzę z rodziny, w której rodzice byli niewydolni jako rodzice. Opieka ich ograniczała się do żywienia oraz dbania o to, żeby dzieci były ubrane. Nie wiedzieli czym jest dziecko, nie mieli pojęcia o tym, że miałyśmy potrzeby emocjonalne, jak ważne dla nas było poczucie bezpieczeństwa, szacunek i poświęcenie odrobiny czasu.

Wysłałam z domu z bardzo małym poczuciem wartości, samotna w tłumie. Alkohol, zanim po kolei zaczął mi wszystko zabierać, dawał mi poczucie siły, nadawał sens istnienia. Po zaprzestaniu picia, trafiłam do Wspólnoty AA.

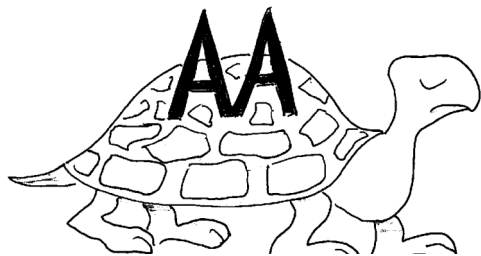
Spotykałam się tu prawie na każdym kroku z wielką serdecznością ze strony alkoholików. Dziś wiem, że na poziomie relacji koleżeńskich moja zażyłość z ludźmi chorymi na tę samą chorobę powinna się zakończyć. Jednak stało się tak, że w tamtym czasie pozwoliłam sobie na bliski związek z żonatym, wiele lat starszym Alkoholikiem. Nie piłam już kilka lat, doskonale wiedziałam na czym polega nieuczciwość, jednak niedojrzałość emocjonalna, potrzeba ojca, brak odpowiedzialności spowodowały, że łatwo przyszło mi zakłamać się w tym, że nic strasznego przecież nie robię. Jednak ciężko było mi żyć z poczuciem winy i wstrętu do samej siebie.

Zapłaciłam za to zapiciem. Wtedy również po raz pierwszy sięgnęłam po narkotyki. Najtrudniej było przestać pić i wrócić do Wspólnoty. W czasie kiedy piłam przez dziewięć lat, wielokrotnie próbowałam ponownie podjąć abstynencję wracając na meetingi AA. Za każdym razem na meetingu odczuwałam potworny wstyd, wydawało mi się, że każdy wytyka mnie palcami. Dopiero po dziewięciu latach koszmarnego picia dostałam drugą szansę na trzeźwe, uczciwe życie.

Dziś wiem, że nie mogę relatywizować uczciwości, staram się żyć uczciwie z całego serca pozbywając się starych egoistycznych przekonań. Z własnego doświadczenia wiem, że nie ma łatwiejszej drogi, że trzeźwe dojrzałe życie wymaga ode mnie rezygnowania z własnego „chciejstwa”.

Musiałam się rozstać ze złudnym poczuciem rekompensowania sobie nieudanego dzieciństwa. Wziąć odpowiedzialność za siebie. „Pozostaje mi, zatem prosić was bądźcie nieustraszone i gorliwe od samego początku”.

Nie ma złudzeń w AA są chorzy ludzie, każdy alkoholik nawet ten z dwudziesto paroletnią abstynencją jest tylko człowiekiem, ze swoimi słabościami, wadami charakteru. Od osoby, która nie pije od wczoraj, dzieli nas jedynie jeden kieliszek.
Anna AA



wszystkim – dlaczego? Kłapa.

- Kroki 1-3 – O żadnym powierzeniu, czy zawierzeniu nie było mowy. Już nie chodzi tu nawet o Boga, ale o innych ludzi, rodzinę, współpracowników. Nie zdając sobie sprawy z istoty swoich błędów (strach, lęk), nie rozumiałem, czemu tak dramatycznie próbuję nad wszystkim panować, wszystkimi rządzić, sterować. Nie jestem pewien, czy wtedy byłbym w ogóle w stanie pojąć, że sprawowanie kontroli daje poczucie bezpieczeństwa; cóż z tego, że złudne. Stąd właśnie to kurczowe trzymanie kierownicy oraz roz-

paczliwe odbieranie jej z powrotem, jeśli w jakiś sposób znalazła się na chwilę w innych rekach.

Samego alkoholu i picia sytuacja ta nie dotyczy, ale drugiej części Kroku 1 to już jak najbardziej. Nie przyjmowałam do wiadomości, że zdolność do kierowania życiem – w tym wielu innych ludzi, urzędów itp. – mam tak naprawdę mocno ograniczoną. Z tego faktu nie byłem w stanie skorzystać, czy jakoś go wykorzystać, a to z kolei świadczy o kompletnym braku

pokory: wojowałem z faktami i nie zgadzałem się z rzeczywistością. Czy jest to postawa człowieka trzeźwego? Kompletnie zero!

Nie piłem, regularnie, dwa razy w tygodniu, chodziłem na meetingi AA, 12 Kroków znałem już na pamięć w związku z ich „okrężnym” odczytywaniem, ale... egzamin z trzeźwości oblałem z kretesem.

Oczywiście taką „przymiarke” mogę stosować też do innych okresów życia, lub nawet do pojedynczych zdarzeń, czy sytuacji. Choćby tak proste (ale tylko pozornie!) pytanie: czy funkcję moderatora forum dla alkoholików przyjąłem, bo chciałem pomagać, czy może rządzić i kontrolować? Chciałem się uczyć, czy może... pouczać? A jak to było za drugim razem, na następnym forum? Jakich wad charakteru używam na meetingach? A podczas spotkań Intergrupy? A wśród przyjaciół?

Obrachunek moralny z Kroków 4 i 10, jak sama nazwa wskazuje, dotyczy zagadnień moralnych, czyli w wielkim skrócie problemów dobra i zła. Dla chrześcijan znakomitą „miarką” może być w tym przypadku Dekalog. Natomiast sprawdzian, czy egzamin z trzeźwości jest jednak czymś innym. Narzędziem, jakiego używam w swojej drodze do trzeźwości, jest Program 12 Kroków AA, a więc to on jedynie może być dla mnie wiarygodnym probierzem zmian i postępów. Albo ich braku. *Meszuge*



12 SPOSOBÓW NA TRZEŻWE I POGODNE ŚWIĘTA

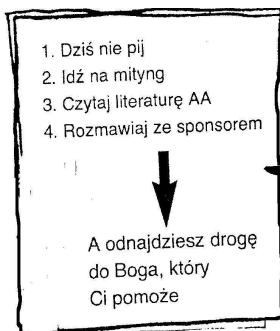
Święta bez alkoholu?... Tak, zwłaszcza dla niezbyt doświadczonych uczestników AA to często rzecz, nie do pomyslenia. Jednak wielu alkoholików z dłuższym stażem trzeźwości ma za sobą niejedne Święta, które dopiero po trzeźwemu mogą być naprawdę szczęśliwe i radosne. Coś, w co sami kiedyś nie wierzyli, okazało się możliwe. Oto ich sugestie i pomysły.



1. Zaplanuj sobie dodatkowe mityngi spotkania z przyjaciółmi z AA na cały sezon świąteczno-noworoczny. Umów się z kimś, kto chciałby pójść na mityng po raz pierwszy. Zgłoś się na dyżur przy telefonie, jeżeli wasza Intergrupa ma telefon informujący o AA. Zgłoś się do prowadzenia mityngu, do pomocy

przy sprzątaniu sali, przyłącz się do innych, którzy mają pomysły na wspólne trzeźwe spędzenie czasu.

2. Nie uważaj, że musisz być na każdej imprezie do końca. Zaplanuj z góry „ważne spotkanie”, na które będziesz się w razie czego spieszył.



3. Dowiedz się z góry gdzie i kto w twojej okolicy urządza **bezalkoholowe** spotkania świąteczne, Sylwestra, wieczorki, bale kamawalowe. Jeżeli paraliżuje cię nieśmiałość, zabierz ze sobą kogoś, kto jest w AA jeszcze krócej od ciebie.

4. Zrezygnuj z uczestnictwa we wszystkich imprezach, na których będzie alkohol, jeżeli masz najmniejsze **obawy** lub czujesz niepokój. Pamiętaj, jakich sprytnych argumentów używałeś, gdy piłeś? Wykorzystaj teraz ten swój talent w lepszy sposób. Nie ma takiego przyjęcia, które byłoby ważniejsze niż twoje życie.



5. Jeżeli musisz wziąć udział w imprezie, na której będzie alkohol, a nie możesz zabrać ze sobą trzeźwego aowca, to **weź torebkę cukierków**.

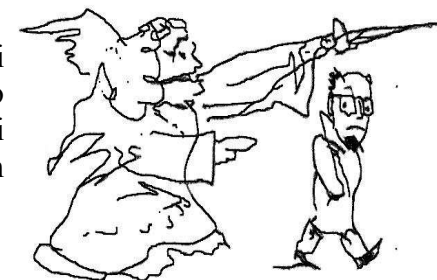
6. Nie siedź w domu **rozmyślając samotnie**. Wykorzystaj wolny czas na obejrzenie zaległych filmów, sztuk w teatrach, wystaw w muzeach, napisanie listów, przeczytanie prasy i książek.

7. Raduj się Świętami. Może nie masz za

co kupić prezentów, ale w tym roku każdemu możesz ofiarować swą życzliwość i **miłość**.

8. Zaprosz **do siebie** (albo do kawiarni, jeżeli nie masz warunków w domu) kogoś, kto dopiero przyszedł do AA. Zaopekuj się i podziel swoimi wspomnieniami ze swoich początków we wspólnocie.

9. Idź do **kościółka**. Do jakiegokolwiek.



10. Noś przy sobie **listę telefonów** innych osób z AA. Gdy ogamie cię nagła chęć picia, albo znajdziesz się w sytuacji, gdy ktoś zacznie namawiać do picia, natychmiast zadzwoń do kogoś z trzeźwiejących przyjaciół.

11. Pamiętaj, że dzień świąteczny też ma **24 godziny**.



12. Nie zaczynaj od dzisiaj zamartwiać się ewentualnymi pokusami świątecznych imprez. Pamiętaj „**Żyj dniem dzisiejszym**”.

„Przebudzeni duchowo w rezultacie tych Kroków...” Nie musisz mówić jak brzmi **Krok Dwunasty**, skoro stosujesz go w życiu.