

## KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

- INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela godz. 14<sup>00</sup> spotkania w terenie  
adres koresp. 08-110 SIEDLCE 2, skrytka pocztowa 24
- INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15<sup>00</sup>  
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (Kościół na Górcie)
- INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – ostatni poniedziałek godz. 18<sup>00</sup>  
02-672 WARSZAWA ul. Dereniowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17<sup>00</sup>  
07-400 OSTROŁĘKA ul. Szwedzka 2, Dom Parafialny sala III
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - druga środa godz. 18<sup>00</sup>, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17<sup>00</sup> 03-946 W-wa, ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18<sup>00</sup>  
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18<sup>00</sup> 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. 18<sup>00</sup>.

ds. **INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY**

**Z PROFESJONALISTAMI** pierwszy czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

ds. **INTERNETU** ostatnia sobota m-ca godz. 15<sup>00</sup>

ds. **LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

ds. **ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

ds. **ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

prace nad **ARCHIWUM** - pierwszy wtorek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17<sup>30</sup>

**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 **16 Lipiec 2011r. o godz. 15:00**

### PUNKT INFORMACYJNO - KONTAKTOWY (PIK)

Od pon. do pt. godz. 16<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> 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

www.aa.org.pl

NUMER 07/169/2011

Ukazuje się od października 1992

LIPIEC

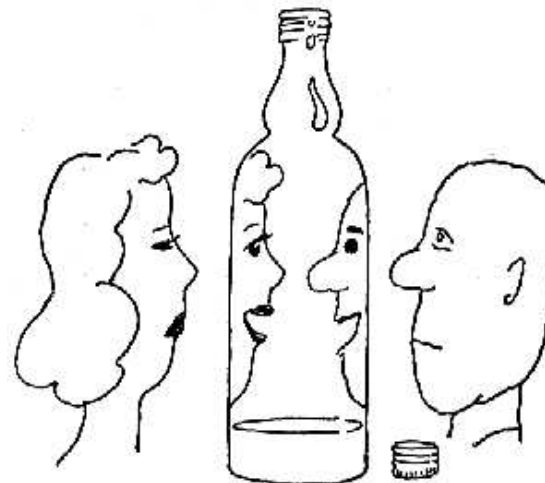
Temat wiodący: **Trzeźwy alkoholik może być dobrym rodzicem i partnerem.**  
A za miesiąc: **Sumienie grupy.**

**..znam takie rodziny, gdzie wszyscy coś robią dla wspólnego dobra i wtedy można powiedzieć o nich - My. Każdy z nich czasami dobrowolnie zrezygnuje ze swojego Ja po to, by było ich wspólne dobro**

**Ja - czy My?**

Ostatnio coraz częściej zastanawiam się nad dwoma wyrazami: Ja i **My**. W moim poprzednim życiu, a trwało ono dosyć długo, ciągle z kimś walczyłam. A to z mężem, a to z dziećmi, które nie słuchały się wszystkowiedzącej mamy, czasami ze znajomymi, którzy w ogóle mnie nie rozumieli, no i z całym światem, który coraz częściej stawiał mi w poprzek. We Wspólnocie dowiedziałam się, że istnieję Ja, że mam swoje życie, swoje prawa. Przekonałam się, że warto zmieniać siebie, bo **Mi** się wtedy lepiej żyje. Moi przyjaciele wiele włożyli we mnie pracy, żebym zobaczyła Moje dobre strony, ale i te do poprawki. Cały czas poznaję siebie, zmieniam się i wiem, że nie szybko to się skończy. Jestem Ja, jako najważniejsza osoba dla mnie samej. A co ze słowem **my**? Przecież żyję w jakiejś grupie ludzi. Tradycja pierwsza mówi: „**Nasze wspólne dobro**” Co to znaczy nasze? To znaczy ja i kto jeszcze? Powiem szczerze, że nie umiem dać sobie na to pytanie szczegółowej odpowiedzi. Nasze wspólne dobro **Moje** to wiem, ale nasze? Kto to

jesteśmy ci **My**? Kiedyś rodzina była dla mnie - **My**. Ale teraz każdy poszedł w swoją stronę. Na pewno nie ma już **My** -w starym składzie. Więc mam dbać tylko o swoje interesy czy może czasami o ich sprawy też? Ale jeśli ich dobro jest zupełnie inne niż moje, to co ? Jeśli ich dobro jest ewidentnie moim końcem, to co? Zadbaj o siebie, czy może ustąpić? Dla mnie **My** oznacza właśnie często rezygnację z Ja. Albo przynajmniej dopasowywanie, układanie i kompromis.  
**Ciąg dalszy na stronie nr. 3**



DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO

## SPIS TREŚCI

Str. 1 - Ja, czy my?	Str. 11 - Koncepcja V
Str. 3 - O butach.	Str. 15 - Tak bardzo chciałem, ale ...
Str. 4 - Ja i moja rodzina.	Str. 17 - Życie rodzinne.
Str. 6 - Trzeźwy alkoholik jako mąż i ojciec.	Str. 20 - marzenia... pogubiłam... zbieram...
Str. 7 - Sprawa rodzinna	Str. 21 - Sprawozdanie z warsztatu multimedialnego.
Str. 7 - Jestem optymistką.	Str. 22 - Duchowość w programie AA.
Str. 8 - 18 - tka regionu.	
Str. 9 - Dochodząc do równowagi.	

## ZAPROSZENIE

### Grupa AA BENIGNUS

z Zakroczymia

zaprasza na uroczysty mityng z okazji 10 rocznicy grupy.

Mityng odbędzie się

**02.07.2011r.**

w WILCZYM JARZE

- 3,2 km od Zakroczymia

**o godz. 19:00**

GPS: N52<sup>0</sup>28.563' E 20<sup>0</sup>36.454'

## Z NOTATNIKA ALKOHOLIKA

AA dodaje życiu lat i życia latom.

\*\*\*

W AA najostrzej widzę cierpienie innych, to czyni mnie lepszym.

\*\*\*

Powiedzieć, że duchowość jest częścią programu AA.

to tak jakby powiedzieć, że woda jest częścią oceanu.

\*\*\*

Wiara jest kwiatkiem z ogrodu wdzięczności.

\*\*\*

Pamiętaj – „ciężka ręka” nie jest pomocną dłonią.

\*\*\*

Planowanie jutra jest dobrą pracą dzisiaj.

MAZOWIECKA	MOKOTÓW	PÓLNOC
II Wtorek miesiąca	07.07 - Betania 14.07 - Właśnie Dzisiaj 21.07 - Belweder 28.07 - Wieczernik	Piątki
SAWA	WARS	WSCHÓD
05.07 - Przekaz Dalej, Bródno 19.07 - Przy Trakcie, Przemienienie 26 - Iskierka (Wołomin), Równi Sobie (Łochów)	6.07 - OPOKA Brwinów 13.07 - MILA Milanówek 20.07 - EWA 27.07 - FLORIAN	04.07 - "Orędzie serca" 11.07 - "Kresy" Otwock 18.07 - "Za piecem" 25.07 - "Antidotum"



**Dzysury telefoniczne w PIK tel. 22 616 05 68**

**Infolinia AA: 801 033 242**

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

## I ZNÓW BĘDZIEMY RAZEM !!!

### Drodzy Przyjaciele Anonimowi Alkoholicy!

Z radością informujemy Was, że trwają prace nad przygotowaniem uroczystego Zlotu Radości z okazji 40 - lecia istnienia w Polsce Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

### Spotkamy się w Warszawie w 2014r.

Nasze święto będzie zarazem Zlotem Radości - Świętem "Zdroju" i zaprzyjaźnionych

Wspólnot: AI-Anon, AI-Ateen, DDA.

Pragniemy i dołożymy wszelkich starań, aby nasz Zlot był radosnym świętem wszystkich AA i ich przyjaciół.

W myśl I Tradycji i w duchu VII Tradycji apelujemy do Was i prosimy o przekazywanie symbolicznych kilku złotych z każdego mityngu na potrzeby organizacyjne naszego radosnego święta.

Mile widziane będą indywidualne datki  
– np. 1 zł za 1 rok trzeźwego życia.

Wpłaty można dokonywać na konto:  
(Nr konta na Zlot 40 lat AA w Polsce)

Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce  
00-020 Warszawa, ul. Chmielna 20

Kredyt Bank SA IV Oddział w Warszawie  
**Nr 42 1500 1777 1217 7008 6789 0000**

Do rozliczeń trans granicznych ( IBAN)  
**PL 42 1500 1777 1217 7008 6789 0000**  
kod Swift (BIC): KRDBPLPW

W tytule wpłaty prosimy wpisać: 40 lat AA. Można też przekazywać datki za pośrednictwem skarbników w grupach, intergrupach i regionach.

Telefon i adres email informacyjny Zlotu

1. Adres e-mail: **40lat@aa.org.pl**

2. Telefon do koordynatora Zlotu 40-lecia AA: 606-834-199

Do zobaczenia w Warszawie.

**Rada Powierników SK AA, Organizatorzy Region W-wa**

**DUCHOWOŚĆ W PROGRAMIE AA**

W czasie kiedy piłem, najważniejsze dla mnie było jak zarobić najwięcej pieniędzy, nie zawsze w uczciwy sposób, nie licząc się z innymi ludźmi i nie zwracając uwagi na to, jaką cenę przyjdzie mi za to zapłacić. O duchowym aspekcie życia miałem, delikatnie mówiąc, dość mgliste pojęcie. Pieniądz równał się dla mnie z władzą, prestiżem i uznaniem innych ludzi. Tego chciałem za wszelką cenę. Był jeden problem, który mi w tym przeszkadzał – alkohol. Trafiając do AA myślałem, że uda mi się wyeliminować tę przeszkodę i będę mógł się poświęcić realizacji swoich celów. Na mityngach słyszałem słowa: „Duchowość”, „Program duchowy” itp., – co to znaczy, nie miałem zielonego pojęcia. Zaczęło mnie zastanawiać, o co w tym wszystkim chodzi? Początkowo odnosiłem to wszystko do religii. Myślałem, że człowiek przebudzony duchowo to ten, który głęboko wierzy w swoją religię i głośno o tym mówi. Po pewnym czasie chodzenia na mityngi zacząłem dostrzegać ludzi, którzy w swoich wypowiedziach mówili o tym, jacy byli, co się z nimi stało i jak żyją dzisiaj. Podkreślali wagę kroków i jak te kroki pomagają im w rozwiązywaniu codziennych problemów. Mówili też jak wielkie znaczenie ma dla nich kontakt z Siłą Wyższą i w jaki sposób korzystają z jej pomocy. Charakteryzowały ich niemal wszystkich podobne cechy: spokój, radość z życia, rozwaga, tolerancja dla siebie i innych. Postanowiłem osiągnąć to, co oni posiadają. **Rozpocząłem prace ze sponsorem. Nie było to łatwe zmienić swoje przyzwyczajenia, sposób myślenia, który towarzyszył mi wiele lat. Ale przy pomocy przyjaciół zacząłem robić stopniowe postępy. Pomogli mi zrozumieć, że w pracy nad krokami chodzi o postęp duchowy, nie o duchowy ideał.** Zobaczyłem, co mnie czeka; potrzeba przyznania się do bezsilności, wyznanie swoich wad i krzywd, jakie wyrządziłem innym, gotowość do naprawienia ich, umiejętność stosowania modlitwy i medytacji i jeszcze pomaganie innym. Był to dla mnie nowy sposób życia. Zastanowiło mnie, a gdzie w tym wszystkim ja, gdzie nagrody, chwała za moje dokonania? Dziś już tego nie szukam. Stosowanie Programu opłaca się. **Dziś ŻYJĘ! I to zupełnie inaczej niż poprzednio.** Uśmiech ludzi, przyjacielski uścisk dłoni, pogodna twarz mojej mamy, słowa „Kocham Cię”, które słyszę od żony – są o wiele cenniejsze niż wartości, które czciłem kiedyś. W Kroku Dwunastym



czytam „Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków ...”, czyli stosując pozostałe jedenaście Kroków, mogę osiągnąć przebudzenie duchowe i sprawić, by ono trwało i rozwijało się. W rozwijaniu zasad duchowych pomaga mi też Trzeci Legat – Służba. To przez służbę wyrabiam w sobie cechy, które pomagają mi współpracować z innymi ludźmi. Dzięki programowi 12 kroków mogę zmieniać siebie, nie innych – ograniczenie tego zajęło mi trochę czasu, ale sprawia mi to ogromną frajdę.

Pozdrawiam wszystkich serdecznie życząc  
Pogody Ducha oraz 24 godzin.

Robert

**Ciąg dalszy ze strony nr. 1**

Ale jeśli druga strona nie chce, to tylko ja mam ustępować, żeby było Nam dobrze? Nie wiem! Pewnie na krótką metę będzie to dobre, ale na dłuższą nie wytrzymam. Nie dam rady ciągle ustępować, wreszcie eksploduję i nie będzie już żadnego **My**. Zresztą tak właśnie było u mnie. Ale znam takie rodziny, gdzie wszyscy coś robią dla wspólnego dobra i wtedy można powiedzieć o nich - **My**. Każdy z nich czasami dobrowolnie zrezygnuje ze swojego Ja po to, by było ich wspólne dobro. I to mi odpowiada. W naszej Wspólnocie Pierwsza Tradycja jest ważna dlatego, żebyśmy przetrwali razem, bo inaczej nie można. Ale gdy wychodzę z mityngu, to już to „nasze” nie jest dla mnie jasne. Istnieję wśród różnych grup ludzi, bardziej lub mniej formalnych. Są to moi przyjaciele, koledzy w pracy, sąsiedzi, klienci w sklepie, pasażerowie w podróży, znajomi na wczasach. Nieraz znam ich bardzo dobrze, czasem wcale. Przebywamy ze sobą długo lub tylko chwilę. Nieraz w ogóle ze sobą nie przebywaliśmy, ale mieszkamy np. w jednym bloku. Jestem w jakiś sposób z tymi ludźmi związana jestem koło nich. Co wtedy? Czy jestem wtedy Ja, czy może **My**? Czyje dobro jest ważniejsze? Moje, bo przecież przeze mnie uświadomione, czy może jednak **Nasze**? Jak to rozróżnić? Kiedy zwracać uwagę tylko na siebie, a kiedy jakąś grupę nazwać - **My**? Nie mogę przecież ciągle robić czegoś dla innych, ja też jestem ważna i też chcę dbać o siebie. Pewnie mogą być i takie sytuacje, że może to być wbrew innym lub wręcz ich końcem. I co wtedy? Jeżeli sprawa jest niejasna, to czym mam się kierować? Ja na razie zwracam uwagę na to, aby jak najmniej krzywdzić innych. Czy dobrze robię, nie wiem? Czy mam coraz częściej myśleć o sobie i innych - **My**, czy może jednak cały czas być przy swoim Ja. - Wydaje mi się, że zaczynam to rozumieć! Na razie dotarło do mnie coś takiego. Im bezpieczniej będę się czuła jako Ja, tym bardziej będę mogła myśleć o sobie i innych jako - **My**! Więc najpierw moje Ja musi być mocne i bezpieczne, żebym mogła naszemu **My** dać więcej mocy i bezpieczeństwa. Im bardziej będę otwarta dla innych i im mniejsze mury będę stawiała wokół siebie, tym bardziej nasze **My** może być prawdziwe. Ale muszę pamiętać, że od Ja mam zacząć i na Ja kończyć, żeby pośrodku mogło być **My**!

**O BUTACH...**

Wspominamy z żoną minione czasy. W pewnym momencie mówi: „Wiesz co było najgorsze?”. I bądź tu człowieku mądry, kiedy każdego dnia robiłem całe mnóstwo „najgorszych” rzeczy. Zaskakuje mnie: „Najbardziej przerażał mnie moment, kiedy sięgałeś po buty. Nigdy nie wiedziałam czy jeszcze wrócisz, a jeśli, to kiedy, w jakim stanie i po jakich przejściach. Nienawidziłam każdej pary twoich butów”.



## Ja i moja rodzina.

*Piłem przez ponad dwadzieścia lat i w tym okresie nigdy nie udało mi się założyć swojej własnej rodziny.*

Mam na imię Andrzej i jestem alkoholikiem. Piłem przez ponad dwadzieścia lat i w tym okresie nigdy nie udało mi się założyć swojej własnej rodziny. Pamiętam, że w niektórych pijackich momentach zazdrościłem innym mężczyznom tego, że mają żony, że mogą z dziećmi wyjść na spacer do parku. W duszy marzyłem o domu rodzinnym, w którym będzie spokój, miłość i wzajemne zrozumienie. W tym okresie było we mnie jednak dużo strachu. Ojciec mój również jest alkoholikiem i wiele razy jako dziecko widziałem wiele awantur wywołanych przez niego po pijane mu. Pamiętam, że strasznie się bałem, gdy ojciec wracał z pracy do domu (było ciągle oczekiwanie - trzeźwy, czy pijany). Myślę, że w tamtych czasach wytworzył się strach przed założeniem własnej rodziny. W podświadomości wiedziałem, że sam jestem alkoholikiem i nie chciałem, aby moje dzieci przechodziły to samo, co ja w dzieciństwie.

Choroba alkoholowa doprowadziła później do tego, że zacząłem się uważać za nieudacznika i myślałem, że nie nadaję się do tego, aby być ojcem swoich przyszłych dzieci. W czerwcu 1993 r. sięgnąłem swojego dna. Odważyłem się poprosić o pomoc innego alkoholika. Uwierzyłem mu i ponownie zacząłem uczęszczać na mityngi Wspólnoty Anonimowych Alkoholików. Stał się cud. Przestałem pić. Po pewnym czasie spróbowałem żyć według zasad programu 12 kroków AA. W pewnym momencie mojego trzeźwienia wyzbyłem się strachu i założyłem swoją wymarzoną rodzinę. Moje marzenia się spełniły, mam również dwie kochane córki. Pamiętam, że gdy zakładałem swoją nową rodzinę nie było we mnie strachu, lecz był niepokój, czy podałam obowiązkowi męża i ojca. Dzisiaj umiem odróżnić strach od lęku. Wiem, że lęk będzie mi towarzyszył zawsze przy realizacji nowych, nieznanymi spraw. Lecz pogodziłem się z tym i wcale mnie to nie przeraża. W AA nauczono mnie pokonywać przeszkody, a przede wszystkim nie wstydzić się prosić o pomoc. Dzisiaj jestem szczęśliwym człowiekiem. W mojej rodzinie nie ma strachu, panuje spokój, ciepło, miłość oraz wzajemne zrozumienie. Jestem alkoholikiem i jestem chory na tzw. chorobę emocji. Czasem zapominam o programie HALT, w wyniku, czego jestem zmęczony i zły. W tych momentach wybucham, kłócę się, dochodzi do ogólnej awantury. Jest to dla mnie bardzo trudny i niebezpieczny stan. W AA nauczono mnie jednak wybaczenia i umiejętności przeproszenia. To są bardzo ważne dla mnie



zrozumieć - „mamo, nie wtrącaj się!”, gdy chcę ostrzec przed niebezpieczeństwem. Zapełzam się, dostając po nosie – cała trójka już jest dorosła, ma swoje życie. Chcą o nim same decydować. Mają do tego niezwykłe prawo. A ja? Ja dziś znów mam marzenia – chcę zaprzyjaźniać się z moimi dziećmi, uczyć się siebie nawzajem. Potrafimy już razem żartować i rozmawiać na bardzo trudne tematy. Czasami zapytają mnie o zdanie (nie radę!), poproszą o przepis na ciasto. Gdy zostawiają swoje dzieci pod moją opieką, czują rosnące zaufanie do mnie. Zbieram, co pogubiłam. Staram się układać, co zbiorę i pielęgnować.

Niedawno był Dzień Matki. Dostałam od synów życzenia, a córka przyjechała ze swoimi córeczkami. Powiedziała: „Mamo, chciałam ci kupić kolczyki..., ale proszę to...”. I podała kolorowe pudełko, a w nim... Zwykły kubek, prosty, z napisami... zaczęłam czytać: „*Dziękuję ci mamo za każde dzień dobry, za każde dobranoc, za serce, za miłość, otuchę dodaną...i za to, że jestem, dziękuję ci mamo...*” Wiersz ma 3 zwrotki. Z każdą literką pojawiała się w moich oczach łza... Łza wzruszenia i poczułam, że nie wszystko zgubiłam. Przytuliłam córkę, ucałowałam. Nie odpychała mnie, wtuliła się. Płakałyśmy obie uśmiechając się do siebie. Nie chcę żadnych kolczyków. Nie ma tak cennych, jak ten kubeczek. Stoi na honorowym miejscu, spoglądam na niego i..., i wiem, że już nie chcę niczego gubić przez alkohol. Nie chcę wracać ani do picia, ani do pijackich zachowań. Chcę pozbierać, co jeszcze mogę, czego jeszcze do końca nie zgubiłam.

*Z uśmiechem i pozdrowieniami dla wszystkich Mam i Tatusiów, Gosiali AA*



## Sprawozdanie z warsztatu multimedialnego "Rozmawiamy o Tradycjach AA"

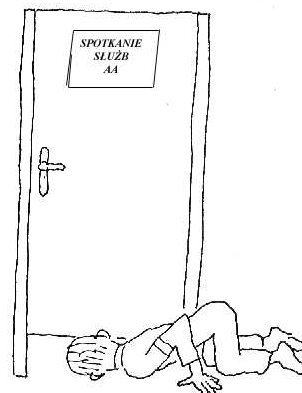
Warsztat odbył się w PIK przy ulicy Brazylijskiej 10 w sobotę 11.06.2011 o godz. 15:00. Zorganizował go zespół ds. Literatury. Uczestniczyło w nim kilkanaście osób. Jego tematem było „Rozmawiamy o Tradycjach AA”. Przywitaliśmy się deklaracją "Jestem odpowiedzialny". Cześć multimedialna obejmowała wypowiedzi Billa W. na temat 12 tradycji.

Wypowiedzi uczestników warsztatu poprzedzone były wypowiedziami Billa W.

*Wszystkie nasze tradycje wymagają wyrzeczeń, bo celem jest tylko i wyłącznie trzeźwość. Alkoholik nie jest w stanie zdrowieć sam. Grupa powinna zadbać by była rotacją w służbach. Czwarta tradycja to świadoma rezygnacja z bez troskiewej wolności. Struktury AA powinny być finansowane z naszych składek. Przyciąganie to informowanie o AA, np. wywieszenie plakatu.*

Spotkanie trwało ok. 3 godzin, pożegnaliśmy się modlitwą o pogodę ducha.

*Raport sporządziła Wanda*



**marzenia... pogubiłam...****zbieram...**

Marzyłam, będąc małą dziewczynką, o domu spokojnym, pełnym miłości i wzajemnego szacunku: dzieci do rodziców i rodziców do dzieci. Gdy zostałam po raz pierwszy mamą, dostałam od losu wspaniały prezent. Moje nowo narodzone dziecko nie musiało mieszkać w domu mojego dzieciństwa – pełnym awantur. Wyjechaliśmy z mężem prawie 600 km od tego koszmaru. Byłam przekonana, że będę potrafiła z dala od rodzinnego miasta stworzyć rodzinę z moich marzeń: rodzice i gromadka roześmianych, ufnych, kochanych dzieci. Tam też pojawiła się na świecie moja córeczka, a po kolejnych latach drugi syn. Pamiętam każdą przeczytaną im bajkę, wypadki rowerowe za miasto całą piątką. Najmłodszy syn siedział w koszyku na kierownicy mojego roweru, a dwójka starszych dzieci jechała na swoich rowerkach pomiędzy mną a mężem. Wspólne wyjścia do kina i malowanki-rymowanki rodziły nadzieję na normalną rodzinę. Uśmiech, radość, miłość, wiara, że będzie inaczej, lepiej, że marzenia spełnią się. Przez wiele, wiele lat nienawidziłam alkoholu. Nie chciałam uczestniczyć w tzw. „towarzyskich” pijaństwach rodzinno-sąsiedzkich. Powoli jednak zaczynałam dawać przyzwolenie na takie zachowania, a w krótkim czasie sama w nich uczestniczyłam, zaczęłam prowokować alkoholowe sytuacje. Czulałam się odprężona, a codzienne troski wydawały mi się odległe. *W końcu niepostrzeżenie doszłam do ściany – nie potrafiłam przestać pić, towarzystwo do picia przez kolejne lata już mi nie było potrzebne. Piłam sama, a alkohol zaczął być dla mnie „lekiem na całe zło”. Chciałam być dobrą, czułą matką, a stałam się pijaczką, dbającą tylko o siebie.* Wróciliśmy do rodzinnego miasta. Wciąż miałam szansę nie powtórzyć koszmaru z własnego dzieciństwa. Wystarczyło nie sięgać po kieliszek, być abstynentką z wyboru. Nie miałam wtedy jeszcze głodów alkoholowych ani objawów odstawiennych. A jednak... pogubiłam marzenia, zgubiłam siebie, pogubiłam dzieci. Nie, nie...nie fizycznie... One trwały przy mnie, próbowały szukać dla mnie pomocy. Chciałam ochronić dzieci przed awanturami, a sama po pijanemu je prowokowałam i chodziłam wściekła, gdy z różnych przyczyn nie mogłam wlać w siebie alkoholu. Zamieniliśmy się rolami. Przegapiłam ich dorastanie, stawanie się dojrzałymi ludźmi. Gdy czasami popełniają *swoje* błędy w *swoim* życiu, najchętniej dziś, gdy nie piję, wygłosiłabym im kazanie pełne „dobrych rad”. Zanim się zapędzę, zadaję sobie pytanie: a gdzie byłaś mądralińska, gdy potrzebowały ciebie, gdy ich hormony szalały? Gdzie byłaś, gdy był czas na naukę poruszania się w tym świecie? Miałas być ich przewodniczką i pomagać leczyć życiowe siniaki, ocierać łzy po porażkach. A ty? Ty piłaś. No tak... ten czas zgubiłam, przepiłam. Sama pogrążałam się w użalaniu i oczekiwaniu na zrozumienie, miłość, przytulenie. Pogrążałam się w nałogu. Dziś nie piję, dziś uczę odpowiedzialności, samą siebie. Biorę nauki też i od moich dzieci. Nie zawsze potrafię



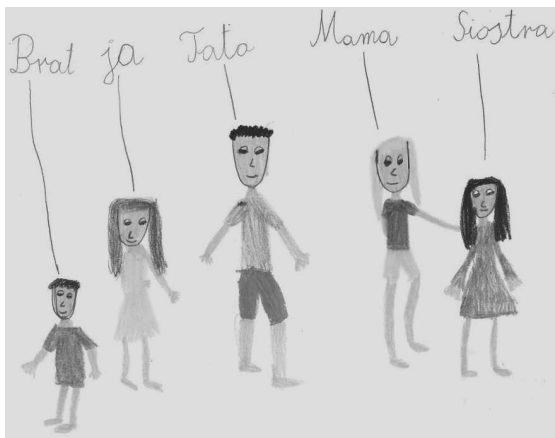
chwile, gdy po długiej rozmowie nawzajem się przepraszamy i wybaczymy sobie nasze emocjonalne oskarżenie. W tych momentach bardzo po maga mi, DESIDERATA. „Prawdę swą głoś spokojnie i jasno, słuchaj tego, co mówią inni, nawet głupcy i ignoranci, oni też mają swoją opowieść...” Staram się nie dopuszczać do takich sytuacji. Pomaga mi w tym 10 krok AA. „Prowadziliśmy nadal obrachunek osobisty, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów”. Pamiętam, że gdy zakładałem swoją rodzinę, to nie chciałem w niej być tyranem, ale również tzw. pantoflarzem. Pomaga mi w tym początek I Tradycji AA. „Nasze wspólne dobro powinno być najważniejsze”. W mojej rodzinie nie ma tyranów i pantoflarzy. Razem z moją partnerką podejmujemy decyzje, realizujemy plany, nawet często pytamy dzieci, ponieważ one też mają wspaniałe pomysły. Robienie czegoś wspólnie jest bardzo dla mnie ważne, sprawia mi to radość i satysfakcję. *Choroba alkoholowa doprowadziła do tego, że zacząłem się uważać za bezwartościowego człowieka tzw. nieudacznika.* W mojej nowej rodzinie nie ma nieudaczników. Gdy zdarzy mi się być w takim stanie, moja kochana kobieta zawsze stara się mi pomóc. Wyraża wtedy wiele ciepłych uczuć, podnosi mnie na duchu i znów staję się pełnowartościowym, zdolnym do pokonywania życiowych przeszkód Andrzejem. Jest to wspaniałe. Dzieciom również mówimy o tym, że są mądre, kochane i wspaniałe. Myślę, że podnoszenie poczucia własnej wartości w rodzinie jest bardzo ważne dla człowieka. Życie rodzinne jest wspaniałe, ale nie jest wcale łatwe. Jako alkoholik mam skłonność do komplikowania, gmatwania i utrudniania sobie samemu wielu spraw. Pomaga mi w tych momentach program AA. Sugeruje on, aby widzieć sprawy takimi, jakimi one są, w sposób prosty i bezpośredni. Staram się z pomocą mojej rodziny oraz przyjaciół z AA rozwiązywać je w ciągu 24 godzin. Nie jest to łatwe, ale próbuję tak postępować. Przekonałem się, że wtedy jest we mnie wiele pogody ducha i radości, a uczucia te przenoszą się na moją rodzinę. W AA nauczyłem się, że moja trzeźwość jest najważniejsza. W początkowym okresie swojego trzeźwienia stosowałem tzw. pozytywny egoizm. Koncentrowałem się wyłącznie na sobie i swoim trzeźwieniu. Gdy przeminęła obsesja picia i powoli zaczął zdrowieć mój umysł i dusza, to nastąpił moment, że **postanowiłem dzielić się swoją trzeźwością ze swoją rodziną.** Myślę, że moja trzeźwość jest najważniejsza, jest to moje motto do końca życia, ale uważam, że bardzo ważna jest dla mnie też moja rodzina. Moja wspaniała żona i moje dwie córeczki. Kiedyś myślałem, że świat jest jednym wielkim bezsenssem. Dzisiaj myślę, że życie jest trudne, ale piękne i radosne. Mam cel w życiu. Jednym z celów jest wychowanie moich dzieci i poprawienie stosunków rodzinnych. W trzeźwieniu pomagają mi przyjaciele z AA, uczęszczam na mityngi, akceptacja i realizowanie 12 kroków. Przekonałem się również, że pomocna w tym jest moja kochająca, wyrozumiała rodzina. Myślę, że gdy będę próbował stosować w swoim życiu zasady 12 Kroków i Tradycji AA, to będę w mojej rodzinie rozumiany i będę kochany przez swoich bliskich. Nasza literatura pomoże mi zachować spokój oraz zrozumieć, że nie tylko ja żyję na tym świecie, ale jest miejsce w nim dla mojej partnerki i moich dwóch kochanych córeczek.

*Andrzej - szczęśliwy alkoholik.*

**TRZEŻWY ALKOHOLIK JAKO MĄŻ I OJCIEC**

Na początku swojej drogi wiedząc, że mam na tym polu wiele, jako ojciec i mąż do poprawienia, kupiłem książkę o tej tematyce, a potem dostałem jeszcze inną od żony na temat, czego kobiety oczekują w związku. Pierwszą po paru stronach odłożyłem na później. Za trudna była dla mnie. Drugą przeczytałem całą, a nawet często wracałem do niektórych rozdziałów kilkakrotnie. Jako, że żeniąc się nie bardzo miałem pojęcie, co to jest małżeństwo. Wiele mi ta książka uświadomiła i dopiero pomału mogłem przemyśleć pewne sprawy, a także trochę się w życiu odnaleźć. *W domu od dziecka nie widziałem oznak miłości, serdeczności, przytulania czy czułości.* Z tych też powodów nie przyniosłem tego na grunt swojego związku. Moja żona bardzo tego potrzebowała, a ja nie umiałem jej tego dać.

Nie wiedziałem, o co jej chodzi, a poza tym nie chciałem uczyć się nowych przyzwyczajęń, gdyż seks uważałem jako całkowitą oznakę miłości. Miałem wyobrażenie, że jak zarobię i przyniosę pieniądze to oznacza, że kocham żonę. Pierwsze trzy lata małżeństwa były jeszcze w miarę udane, lubiliśmy razem imprezy, zabawę, rozrywkę, wyjazdy wakacyjne i weekendowe, w których coraz więcej pojawiał się alkoholu. Sytuacja zmieniła się, gdy urodziła się córka. Była wcześniakiem, a dodatkowo był trudny poród i ciężki stan. *Trzeba było podjąć odpowiedzialność za trud opieki i wychowania, od której się uchylałem.* Od tamtego momentu zacząłem więcej pić i rozpocząłem różne gry hazardowe. Stan ten trwał bardzo długo. Poza jednym wyjazdem na urlop niewiele czasu poświęcałem dzieciom i żonie. Praca, picie, granie, spanie i tak w kółko przez wiele lat. Po wstąpieniu do Wspólnoty AA sytuacja bardzo mozolnie zaczęła się zmieniać. Ja też się zmieniałem. *Rozpoczęliśmy razem ze sobą rozmawiać o łatwych i trudnych sprawach.* Po jakimś czasie zaczęliśmy razem spędzać wakacje i ferie zimowe. Córki przestały ode mnie uciekać. Przed snem czytałem lub opowiadałem im bajki i czasami słuchałem, co mają mi do powiedzenia. Żona coraz częściej powierzała mi opiekę nad dziećmi. Wspólnie robiliśmy sobie wycieczki rowerowe, a zimą podziwialiśmy krajozaby górskie szusując na nartach. Z obowiązkami domowymi było trudniej. Od czasu



do czasu zdarzyło mi się przygotować śniadanie i odprowadzić dzieci do szkoły i przedszkola. Tylko tyle czy aż tyle! Lenistwo i wygodnictwo dalej mi podpowiada, aby zrzucić obowiązki wychowawcze na żonę, a obawa przed tym, że podejmę jakąś nieodpowiedzialną decyzję, dalej mi towarzyszy. Parę razy udało mi zmienić z czego żona jest zadowolona, ale jeszcze wiele pracy przede mną, aby nauczyć się systematyczności i dotrzymywania

byliśmy coraz bardziej szczęśliwi razem. Lecz w miarę, jak zacząłem coraz bardziej pić, alkohol wydawał się wpływać na to co oglądałem. Zamiast nadal dostrzegać pozytywne cechy swojej żony, widziałem już tylko jej wady. A im bardziej przyglądałem się tym jej wadom, tym stawały się one większe i pomnażały się. Ilekroć mówiłem jej, że jest nikim, ona wycofywała się coraz bardziej w nicosć. Im więcej piłem, tym bardziej ona przygasła. ...Aż któregoś dnia w AA powiedziano mi, że soczewki w moich okularach działały odwrotnie; "odwagi aby zmienić" w Modlitwie o Pogodę Ducha znaczy tyle, co zmień siebie a nie swoje małżeństwo i naucz się akceptować swoją żonę, taką jaka ona jest. AA podarowało mi nową parę okularów. Ponownie mogę skupiać się na zaletach mojej żony i obserwować jak one się mnożą i mnożą, i mnożą. To samo mogę zrobić z mityngiem AA. Im bardziej skupiam się na tym jaki jest zły - za późno się rozpoczął, zbyt długie piciorysy, palenie papierosów - tym gorszy on wydaje się być z każdą chwilą. Ale kiedy skupię się na tym, co mógłbym ja sam wnieść do tego mityngu, niż co w nim jest złe - to ten mityng staje się lepszy z każdą chwilą. .... Dzisiaj, staramy się z Max mówić, co czujemy, a nie co myślimy. Klóciliśmy się dużo przez nasze różne poglądy, ale nie możemy się przecież sprzeczać o to, kto co czuje. Mogę jej powiedzieć, że nie powinna myśleć w pewien sposób, lecz zdecydowanie nie mogę jej zabrać prawa do odczuwania uczuć, tak jak ona to czuje. Kiedy bazujemy na uczuciach, poznajemy siebie samych i drugiego o wiele lepiej. ...Nie było łatwo pracować nad naszym związkiem z Max. Wręcz przeciwnie, najtrudniejszy odcinek pracy na programie był przerabiany w moim własnym domu, z moimi własnymi dziećmi i rzecz jasna, z Max. Sądzę, że najpierw powinienem był nauczyć się kochać moją żonę i dzieci, a dopiero w drugiej kolejności nowego członka AA. Stało się jednak inaczej. W końcu, musiałem przetworzyć każdy z Dwunastu Kroków specjalnie pod kątem Max, poczynając od Pierwszego, który mówi: "Jestem bezsilny wobec postawy Max, a moje życie domowe jest poza moją kontrolą", aż do Dwunastego, w którym to starałem się myśleć o niej jak o chorym członku Al-Anonu i traktować ją z miłością, jaką obdarzyłbym nowo przybyłego do AA. Kiedy tak postępuję, układa nam się bardzo dobrze. ... Im większe mam oczekiwania wobec Max i innych ludzi, tym mniejsza jest moja pogoda ducha. Sam wyraźnie dostrzegam, jak poziom mojej pogody ducha podnosi się, gdy zmniejszam swoje oczekiwania.

**Halinów, Halinów**

**Ogniska w Halinowie**, organizowane przez przyjaciół z AA, tak jak jeszcze parę lat temu w Wesolej, cieszą się dużym zainteresowaniem.

Dojazd jest przyzwoity, jest gdzie zaparkować auto, można zjeść kielbaskę własnoręcznie upieczoną nad ogniskiem, zagrać w piłkę nożną lub siatkówkę, no i oczywiście – zatańczyć!

Zapraszamy w **drugą sobotę miesiąca**, aż do odwołania.



samolotu, rozpoczęła się awantura o to, że wolno mi wypić darmowego drinka, czy też nie. Max wygrała, nie wypilem. Ale na Boga, nie odzywałem się do niej i odmówiłem również jedzenia! W takiej właśnie atmosferze Max, ja i nasze dwie córki spędziłyśmy Święta Bożego Narodzenia przed ośmiu laty. ....Wiele czasu poświęcałem na pisanie listów, robienie notatek, spisywanie poleceń i spisów zadań do wykonania dla Max, która była nadal oficjalną pielęgniarką w moim gabinecie, odpo-

wiedzialna za to, żeby wszystko szło swoim torem, gdy ja byłem odizolowany. Trzeba być naprawdę chorym, żeby robić coś takiego, ale trzeba być nie mniej chorym, by przychodzić codziennie po te moje polecenia, jak robiła to Max. \Dzisiaj nie musimy już tak żyć. Max nadal pracuje ze mną w moim gabinecie, lecz naszą wolę, nasze życie i naszą pracę powierzyliśmy opiece Boskiej.\ ...W swojej obecności przerabialiśmy na głos Trzeci Krok - właśnie tak, jak nakazuje to robić Wielka Księga. A życie staje się prostsze i łatwiejsze, gdy próbuję zmienić moje stare myślenie i zająć się raczej swoim wnętrzem poprzez Dwanaście Kroków, pozwalając by świat zewnętrzny troszczył się sam o siebie. ... Wydawało mi się, że jedyne o czym oni gadali na mityngach, to było picie, picie, picie. Aż miałem pragnienie. Ja chciałem rozmawiać o swoich "wielkich" problemach; picie było jednym z mniejszych. I wiedziałem dokładnie, że zrezygnowanie z "pierwszego kieliszka każdego dnia" niczego szczególnego nie wniesie w moje życie. W końcu, po siedmiu miesiącach, postanowiłem spróbować. Aż do dnia dzisiejszego nie mogę wyjść z podziwu, jak wiele moich problemów, z których większość, w moim przekonaniu, nie miała nic wspólnego z piciem, udało mi się rozwiązać, lub po prostu przestały one istnieć - odkąd przestałem pić. ... Przed naszym ślubem, kiedy Max była nieśmiałym, szczupłym podlotkiem, dostrzegałem w niej cechy, których inni być może nie dostrzegali: urodę, wdzięk, radość życia, łatwość w nawiązywaniu kontaktów, poczucie humoru i wiele innych pięknych cech. To wyglądało tak, jakbym miał, zamiast dotyku Midasa, jakiś powiększający wszystko zmysł, który potęgował wszystko na czym się skupiałem. W miarę upływu lat, te dobre cechy Max rosły i rosły w moich oczach a potem pobraliśmy się i wszystkie te cechy stały się jeszcze bardziej oczywiste i



słowa. Gdy coś mnie natchnie, jestem w stanie szybko posprzątać, zmyć podłogę czy włożyć naczynia do zmywarki. Poza tym doszły mi obowiązki pozbierania zabawek po najmłodszym moim urwisie, podlania trawy czy drzewek, co też uczy mnie obowiązkowości. Staram się ogólnie pomagać żonie w różnych pracach i przy wychowywaniu dzieci co jest dla mnie nowe i czasami trudne. Nigdy dotąd nie brałem w tym udziału. Pogodzenie tego wszystkiego tzn. dobrych relacji małżeńskich, wychowywania dzieci, pracy, mityngów, służb sprawia, że ogólnie brakuje mi czasu na odpoczynek i pobyć samemu ze sobą w ciszy. Muszę się tego nauczyć. Pamiętam również o kolejnej swojej wadzie, którą jest narzekanie na ogrom obowiązków i uczę się pozytywnej cechy, jaką jest asertywność i umiejętność rezygnacji z części zadań, gdyż tylko wtedy, gdy nie jestem zły, nerwowy i zmęczony, mogę uczestniczyć w życiu rodziny jako mąż i ojciec.

Michał

### SPRAWA RODZINNA

Tradycja pierwsza głosi, że nasze wspólne dobro jest najważniejsze - jest to zła nowina dla egocentrycznego pijaka. Co znaczy, że wspólne dobro jest najważniejsze, widzę na podstawie własnej rodziny. **Moje osobiste potrzeby, pragnienia, marzenia, muszą przejść przez pryzmat wspólnego dobra.** Jeśli rodzina ma istnieć i funkcjonować jako sensowna jednostka, muszę cały czas strzec jej dobra. Jeśli rodzina sama się niszczy, moje życie jest zagrożone. Wspólne dobro jest także ważne w zakładzie pracy. Nie mogę ignorować poleceń kadry i administracji i powiedzieć sobie: "To dobre dla zwykłych ludzi, ale ja z moim twórczym geniuszem mogę robić co mi się podoba". Na przykład, jeśli szkoła, w której pracuję ma istnieć i wypełniać swoją misję edukacji młodzieży, moje osobiste potrzeby, pragnienia, cele, oczekiwania i marzenia muszą zostać podporządkowane. Wspólne dobro musi być najważniejsze. W końcu, muszę respektować środowisko, ludzi, z którymi żyję i pracuję, społeczność i kraj, w którym żyję. Jeśli świat "zawali się", nie będę miał środków do życia.

### JESTEM OPTYMISTKĄ

Wierzyłam, że przestanę pić i udało się 12 lat temu. Lecz samo nie picie to było dla mnie za mało, więc zaczęłam pracować nad krokami ze sponsorką. Kroki 4-6 były trudne. Musiałam przyznać się i zobaczyć własne wady, uwierzyć, być gotowa do pozbycia się ich. Chodziłam na mityngi, podjęłam się służb. Przy 5 kroku zaczęłam obserwować wówczas 5 letniego wnuka, który jest moim odbiciem w lusterku i od niego zaczęłam się uczyć żyć, chwilą, **po prostu puściłam ster**, powierzyłam się Sile Wyższej i cieszę się dniem dzisiejszym. Mam z tego profity: córka mi ufa i mam z nią dobry kontakt, wnuki mające 16 lat i 6 lat kochają mnie, a i ja ich kocham, bo to oni nauczyli mnie miłości oraz, że warto słuchać innych (dobrze jest uczyć się od dzieci). Z partnerem mam dobre relacje bo potrafimy rozmawiać o naszych problemach i uczuciach. Już nie rozkazuję, tylko proszę i to jest piękne. Zawsze chętnie służę innym.

Zawsze optymistycznie przyjmująca dobre i złe chwile. Teresa

## 18-tka Regionu

Sobota zapowiadała się na dość przyjemny ładny majowy dzień . Na Zlot Radości udało się po części z racji pełnienia służby i z ciekawości chciałem zobaczyć jak to będzie wyglądało .Nie miałem okazji być na zlocie w zeszłym roku .Ośrodek dość przyjemny , sporo zieleni , cisza to coś co brakuje w wypełnionym pracą tygodniu . Nie obawiałem się tak jak kiedyś przed podobnymi imprezami ,że nikogo nie znam i będę czuł się samotny . Na miejscu spotkałem wielu przyjaciół i znajomych po spełnieniu „ obowiązków służebnych "miałem czas dla siebie .Wspólne rozmowy przy kawie ,uczestnictwo w warsztacie ,w mityngu sprawiło że czuję się częścią Regionu który właśnie skończył 18 lat .Spróbowałem sobie przypomnieć jaki byłem wtedy gdy ja miałem 18 lat .Jaki byłem butny , dumny , nieodpowiedzialny z głową pełną marzeń że teraz „zawojuję świat " .Dziś nieco starszy , bogatszy w doświadczenia z mojego życia z których dzięki temu , że jestem w AA potrafię korzystać .Przyglądam się Regionowi i jestem pewien ,że nie popełni tych błędów co ja .Wspaniałą mądrością AA jest to że potrafi korzystać z ze swojego doświadczenia .Szkoda tylko , że czasami zdarza się tak że ludzie którzy pełnili służby po jej zakończeniu odsuwają się za bardzo w cień bo z czego mamy korzystać my „ nowi" .Chociaż ja nie powinienem narzekać w moim przypadku jest tak że przed objęciem każdej służby proszę swego poprzednika o pomoc i radę gdy będę miał problemy czy wątpliwości . I powiem z zadowoleniem i dużym szacunkiem do moich poprzedników że nie zawiedli mnie zawsze mogę na nich liczyć . Już nie długo „znów będziemy razem "za rok kolejne święto Regionu na którym mam nadzieje się pojawić okazja do świętowania podwójna bo Mityngowi stuknie dwie dychy .Otwierają się kolejne możliwości współpracy .Jestem przekonany że wspólnie tak jak i tym razem udźwigniemy „ciężar "zadania .Wieczorem wracając do domu wcale nie byłem zmęczony chociaż dzień przeżyłem dość intensywnie czułem się zrelaksowany i wypoczęty , dziś inaczej umiem spędzać wolny czas i wypoczynek nie kojarzy mi się tylko z spędzaniem czasu z pilotem w ręku przed TV.

AA



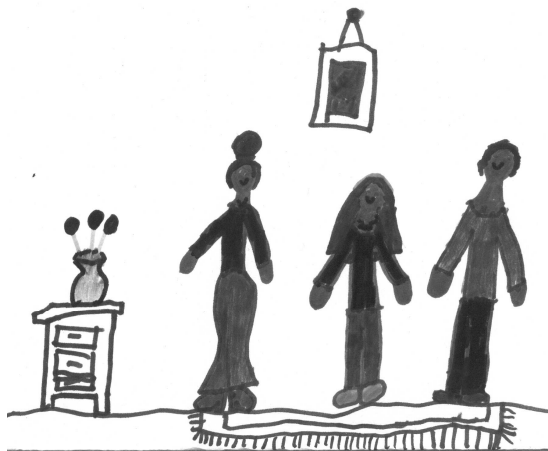
## ŻYCIE RODZINNE

*Tekst pochodzi z nieautoryzowanego przekładu Big Book*

*III wyd.str 439 - 452 rozdz.17(wersja angielska) , tytuł i wybór od redakcji.*

..... Rzecz jasna, że miałem różnego rodzaju problemy. "Gdybyście mieli takie problemy jak ja, też byście pili", tak myślałem. ....Najistotniejsze problemy miałem w małżeństwie. "Gdybyście mieli taką żonę jak moja, też byście pili". Byliśmy z Max dwadzieścia osiem lat po ślubie, kiedy wylądowałem w AA Na początku zapowiadaliśmy się na dobre małżeństwo, lecz w miarę upływu lat i pogłębiania się mego alkoholizmu, żona coraz bardziej kwalifikowała się do Al-Anonu. Na początku mówiła: „przyznaj się” Później mówiła: "Ty mnie nie lubisz. Dlaczego nie chcesz się do tego przyznać?" A gdy jej choroba zaczęła osiągać punkt kulminacyjny, krzychała: "Ty mnie nienawidzisz! Ty mnie nienawidzisz! Dlaczego nie przyznasz się, że mnie nienawidzisz?" Więc przyznawałem. Pamiętam bardzo dobrze jak powiedziałem jej: "Jest jeszcze tylko jedna osoba na świecie, której nienawidzę bardziej niż ciebie. Jestem nią ja sam". Popłakała trochę i poszła do łóżka; to była jej jedyna reakcja na problemy, jaka jej pozostała. Ja również popłakałem sobie trochę, po czym przyrządziłem sobie kolejnego drinka. (Dzisiaj nie musimy już żyć w taki sposób). ...Z Max działy się takie rzeczy bynajmniej nie dlatego, że się o nią nie troszczyłem. Wręcz przeciwnie, mogłoby się wydawać, że troszczyłem się aż zanadto. Wysyłałem ją do czterech kolejnych psychiatrów i żaden z nich nie uczynił mnie trzeźwym. Wysyłałem do psychiatrów również i swoje dzieciaki. Przypominam sobie, że pewnego dnia nawet nasz pies doczekał się diagnozy psychiatrycznej. Wrzasnąłem na Max: "Co masz na myśli mówiąc: "Pies po prostu potrzebuje więcej miłości?" Powiedz temu kretynowi, lekarzowi od kotów i psów, że nie jest psychiatrą z Beverly Hills. Jedyne co chcę się dowiedzieć, to dlaczego nasz pies moczy się za każdym razem, gdy biorę go na kolana?" /Nasz pies nie zmoczył moich spodni nawet raz, odkąd przystąpiłem do AA, tak samo jak ja/ ....Im usilniej pracowałem nad Max, tym bardziej była ona chora. Tak więc, gdy skończyło się to na oddziale psychiatrycznym, nie byłem nawet bardzo tym zdziwiony. Ale zdumiałem się dopiero wówczas, kiedy zatrzasnęły się stalowe drzwi i to Max była tą osobą, która poszła do domu. ....Wyglądało na to, że najpierw potrzebna mi będzie konsultacja. Tak się akurat składało, że byłem wówczas najlepszym diagnostą, jakiego znałem, a już na pewno znałem swój własny przypadek lepiej, niż ktokolwiek inny. Tak więc usiadłem sam ze sobą i zacząłem ustalać fakty związane z owymi konwulsjami: zmiany osobowości, codzienne bóle głowy, poczucie zagrożenia, uczucie zagrażającej mi choroby psychicznej. Nagle wszystko to było jasne: mam guza mózgu i umrę, a wszyscy będą mnie żalowali. Klinika Mayo wydawała mi się odpowiednim miejscem do potwierdzenia mojej diagnozy. Po dziesięciu dniach testów w Mayo, zostałem przeniesiony na oddział zamknięty - niesłychane! To był właśnie ten moment, kiedy zatrzasnęły się za mną metalowe drzwi, a Max była tą, która pomaszerowała do domu. .... Max przejęła opiekę nade mną, po tym jak obiecałem, że już nigdy więcej nie będę pił alkoholu, nigdy nie wezmę żadnej tabletki, nigdy nie przeklnę i nie będę uganiał się za dziewczynami. Ledwie wsiedliśmy do





wałem na wybaczenie i zapomnienie. To wszystko jest trudne i bolesne. Wielokrotnie i ja zostałem skrzywdzony, mimo swoich dobrych intencji. Niesłusznie usłyszałem mnóstwo przykrych słów. Czy mam tego nie wybaczyć? Przecież ich kocham. Przestałem zastanawiać się co ja mam z tego związku a próbowałem wyliczać co wnoszę w nasze życie. Wyszło mi że tylko oczekiwania. Kończąc nasz związek zabrał bym mojej żonie szansę na lepsze życie. Czy w przyszłości mogła by być szczęśliwa? Czy uwalniając ją od siebie uwolnił bym ją od jej doświadczeń? Czy stoi coś na przeszkodzie, aby pomagając innym pomógł i mojej żonie? Opadły ze mnie całe emocje, które towarzyszyły mi od dłuższego czasu. W pewnym momencie, gdy myślałem, że rodzina się rozpada, zacząłem się zastanawiać, co jest dla mnie najważniejsze i czy wartości, którymi chcę się kierować, będą tylko pustosłowiem. Czy tylko na mityngach będę opowiadać, jaki jestem wspaniały facet. Czułem, że coraz bardziej kocham swoją żonę i córkę, i tylko z nimi chcę być szczęśliwy. Dawniej, w chwilach zwątpienia, powtarzałem to sobie nawet przez zaciśnięte zęby. Wtedy nadzieje na zmiany gasły. Wewnętrzny głos brzmiał coraz ciszej. Determinacja malała. Spostrzegłem, jak łatwo zrezygnować, jak łatwo odejść, jak łatwo zmienić partnera i udawać, że mogę żyć od nowa inaczej. Lecz czego chcę? Z następną osobą może być tak samo, bo przecież jestem takim samym kołkiem jak byłem. Zobaczyłem, że problem leży we mnie. Oczywiście nie znaczy to, że miałem aniołki w domu, ale jednak to moje postępowanie musiało się zmienić. Musiałem dojrzywać do rodziny, do roli męża i ojca. Nie wolno mi być dalej rozkapryszonym, egoistycznym bachorem. Wiem, że bardzo wiele zależy od mojej postawy. Mam z rodziną przeżywać jej radości, smutki i kłopoty. Nie mogę stać z boku i kontrolnie wkraczać w odpowiedniej chwili. **Chcę doświadczać pełnej odpowiedzialności za rodzinę.** Dzisiaj mam radochę, gdy żona już się na mnie nie „wydziera”, bo wie, że może usłyszeć tylko kilka ciepłych słów (najczęściej mówię, że i tak ją kocham) w odpowiedzi na zaczepkę z jej strony. Przecież trudno krzyknąć na kogoś, kto mówi, że kocha. Nawet moje błędy łatwiej wspólnie z rodziną przeżyć. Postawa supermana, jaką kreowałem przez lata, już się zaciera. Teraz mamy dwie córki. Zacierają się blizny wspólnych krzywd. Uśmiechnięte dzieci i żona całująca przed wyjściem do pracy potwierdzają, że „obietnice AA” spełniają się i są nagrodą za wysiłek trzeźwienia. Muszę się przyznać, że nigdy tak bardzo ich nie kochałem jak teraz. I tylko czasami mi wstyd, bo odnoszę wrażenie, że moje dziewczyny trzeźwieją szybciej ode mnie. Ale niech i tak będzie.

Piotr

## DOCHODZĄC DO RÓWNOWAGI (ZYSKUJĄC WŁAŚCIWY WYMIAR)

Nieautoryzowane tłumaczenie z angielskojęzycznego biuletynu Wspólnoty AA

### KROK SIÓDMY - Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.

Na pierwszy rzut oka Krok Siódmy wydawał się "pestką", szczególnie w porównaniu z poprzedzającymi go Krokami. Jak to jednak zwykle bywa, przy głębszym poznaniu jego pozorna łatwość okazała się złudna. Myślałem, że ten krok jest czymś w rodzaju końcowego przystanku, po którym będę mógł osiąść na laurach. W tym czasie bardzo się myliłem. Kroki od pierwszego do szóstego pokazały mi jak wielce niewystarczające były moje siły i zasoby w odniesieniu do mojego problemu z alkoholem. Poza tym musiałem wykazać swoją gotowość do rozstania się z moimi wadami charakteru (Krok Szósty), do czego w ogóle nie byłem przygotowany.

Wcześniejsze kroki z pomocą "weteranów" i mojego dobrego przyjaciela pozwoliły mi w pewnym stopniu wnikać w istotę mojego uzależnionego ja. Słyszałem jednego członka wspólnoty składającego gratulacje drugiemu za wypowiedź. W odpowiedzi mówca rzekł: "Nie dziękuj mi, wyrazy uznania należą się Bogu". Postanowiłem wtedy, że gdy ktokolwiek w przyszłości podobnie podziękuje mi za wypowiedź podobnie odpowiem. W efekcie, gdy pewnej nocy zaistniała taka sytuacja powiedziałem: "Nie dziękuj mi. Zrobił to Bóg"

Mój stary przyjaciel uśmiechnął się, czule mnie objął i odpowiedział "Kochany, nie ma tak dobrze!". Od tamtego czasu pokora była dla mnie swego rodzaju inspirującą pożywką. Od samego początku widziałem moje wady znacznie wyraźniej niż moje zalety. To nie było dobre. Co gorsza, pewne moje wady poczytywałem jako zalety. Podczas gdy inni członkowie Wspólnoty zyskiwali na identyfikacji swoich wad, ja mogłem mieć tylko na to nadzieję.

Analizując zalecenia poszczególnych Kroków oraz prowadząc ciągłą introspekcję zauważyłem, że miałem dużo zahamowań i wstrętu (zgagi) po przepiciu (może powinienem powiedzieć po moim opilstwie!).

**W Kroku Siódmym słowo "pokora" stało się kluczem do regulacji moich rozchwianych emocji.** Wiecznie gorączkowo szperałem po słownikach, aby znaleźć definicję "pokory", która byłaby do zaakceptowania przez mnie. Nie zadawała mi także wyśmienita interpretacja tematu podana w książce "Dwanaście Kroków, Dwanaście Tradycji". Pokorny? Błaga! Czy nie nadużywałem tego? Pokora to slogan? A może jest to upokorzenie?

Przez całe moje życie uczono mnie, że sam jestem odpowiedzialny za mój charakter z włączeniem jego wad - odpowiedzialny za samodyscyplinę jak również samodzielność. Przypomina to mi kumpla, który twierdził, że wszystko zawdzięcza sobie, po czym jego przyjaciel zauważył, że taka postawa z pewnością zwalnia Boga z krepującej odpowiedzialności!

Mimo wszystko dostrzegam złotą nić prawdziwej pokory, którą utkane są wszystkie Kroki i wiem jak wielkie znaczenie miała moja pokora dla uzyskania trwałej trzeźwości.

Zaakceptowałem definicję, którą odnalazłem w nowym wydaniu słownika: "Pokora oznacza osobistą skromność bez utraty szacunku i zasadniczo różni się od upokorzenia, które sugeruje wystawienie człowieka na pośmiewisko, wstyd, poniżenie czy też głupotę" i "ani nadmierną dumę ze swoich talentów i możliwości, ani przesadne zawstyżenie wadami i nieumiejętnościami będąc bezbronnym wobec nich" jak również "wolność od próżności".

Innymi słowy (cytuje Tyrona Edwardsa) "Prawdziwa pokora nie jest poniżeniem, pogardą duszy, jest natomiast naszą godnością i szacunkiem w oczach Boga".

Moja gotowość do usunięcia wad charakteru była poparta realizacją mojego rozwoju duchowego w powiązaniu z moimi starymi przekonaniem i wadami.

Przed oczyma stoją mi słowa zaczerpnięte z Wielkiej Księgi: "Wbij do głowy każdemu alkoholikowi tę prawdę, iż zdrowieć może niezależnie od czegoś lub kogoś. Jedynym warunkiem zdrowienia jest ZAUFAWIE BOGU I UPORZĄDKOWANIE WŁASNEGO ŻYCIA". To jest to, czym jest dla mnie Siódmy Krok; oznacza on, że zamierzam uporządkować moje życie i że do tego będę miał do dyspozycji wszelką niezbędną pomoc. Uczciwe przerobienie tego kroku oznacza że, nie przeoczę niczego i w efekcie pozbędę się czegokolwiek co mogłoby prowadzić do powrotu do picia jak również zapewnię sobie prawdziwy spokój.

Dziś przy moim zaangażowaniu i współpracy z Bogiem poprzez Siódmy Krok uzyskuję nadrzędną uczciwość i siłę zamiast tej podrzędnej, którą miałem przed wstąpieniem do Wspólnoty AA (W rzeczywistości cierpiełem z powodu mojej bezsilności i bezradności).

Mam ulubione powiedzenie, które zawsze przypomina mi o aktualności Siódmego Kroku: "W momentach, gdy uświadomiłam sobie, że de facto jestem w błędzie, zadawałam sobie tydzień głębokiej pokory". Ten cytat z prac Henry James stał się częścią mojej inwentury.

Wierzę w to, że pracując nad pierwszymi sześcioma krokami uświadomiłem sobie jakie

właściwie mam wady charakteru i wiem (przynajmniej częściowo i czasami) czego muszę się wyzyść! Właściwie nie sprawia mi trudności pokornie zwrócić się do mojej Siły Wyższej, aby usunęła moje wady. Wcześniej nie wiedziałem jak sobie z nimi poradzić. Poza tym moja duma jest jedyną nie tuczącą rzeczą, którą jestem w stanie przelknąć. W rzeczywistości ta dieta sprowadza do rzeczywistości moje rozdmuchane ja. Czy Krok Siódmy jest prosty? Nie dla twojego uzależnionego ja!



## TAK BARDZO CHCIAŁEM, ALE....

To alkohol sprawił, że opuściła mnie żona i zabrała ze sobą naszą córkę. Nagle ocknąłem się. Byłem przegrany. To był dla mnie koniec wszystkiego, tak to wtedy pojmowałem. Od tamtego dnia nie piję. Zaczęłem raptownie myśleć nad tym, co robić, co jest dla mnie ważne? - Po pierwsze przestałem pić. Zobaczyłem w tym jedyną szansę na ich powrót. Podjąłem terapię z nadzieją, że nauczę się rozwiązywać swoje problemy. Po jakimś czasie moje dziewczyny widząc że wydarzyło się coś niezwykłego powróciły do mnie. Przez wiele lat mojego picia nie spotkały się z taką odmianą z mojej strony. Uświadamiałem sobie powoli, że nie ma dla mnie powrotu do alkoholu. Po kilku kolejnych miesiącach pojawiły się widoczne profity mojego postępowania. Po dniach milczenia zaczęliśmy w rodzinie rozmawiać ze sobą. Starłem się wynagrodzić im lata mojego picia. Dawałem pieniądze na wszystko, nadskakiwałem w każdej sprawie, byłem zawsze na posterunku zwarty i gotowy. Układało się po mojej myśli. Prawie sielanka do momentu, gdy się okazało, jakie jest moje trzeźwienie. Ciągle miałem wobec bliskich jakieś oczekiwania. Bolało mnie to, iż postępują inaczej niż ja oczekuję. Nie wynagradzają poświęcenia, nie widzą zachodzących we mnie zmian. „Lepiej było, gdy piłeś” słyszałem niejednokrotnie. Sądziłem, że będę nagradzany za to, co robię, zapominając, że miłości się nie kupi. Chciałem zaskarbić sobie wdzięczność bliskich, nie zaś postępować z miłością. Chciałem być szanowany i kochany za to, co robię. Tak już dawniej robiłem. Kac moralny i dla odmiany odrabianie strat. Nie potrafiłem być szczęśliwy prowadząc stare gierki. Musiałem nauczyć się, że to co mówię i to co robię nie odbiega daleko od siebie. Przez te wszystkie lata nie zauważyliśmy jak alkohol odmieniał nasze życie i zachowanie. W końcu nadeszły te chwile, których bardzo się obawiałem. Byłem jeszcze słaby psychicznie, a system wartości miałem nie do końca sprecyzowany. Do tej pory najważniejsze było, aby nie pić; teraz nadszedł czas zmieniania siebie. Ciężko było z akceptacją. Tyle lat nie piję, chodzę na mityngi a ciągle napotykam jakieś kłody pod nogami. Czułem się zagubiony i nie wiedziałem, co robić. W głowie mętlik. Nawet mojemu sponsorowi opadały ręce. Ciężko było wysłuchiwać tylu ciągłych narzekań. Nie oszczędzałem również znajomych. Oni też byli zmęczeni. Tylko, że była to moja wersja. Myślałem, że moja żona i córka robią mi ciągle na złość. Chcą dokuczyć i odplacić za wiele lat upokorzeń. Na pytania sponsora, co w tej sytuacji dalej zamierzam zrobić, mocno się dziwiłem. Potrafiłem jednym tchem wyliczyć swoje zasługi. To oni powinni się zmienić. Nic, tylko ciągle mnie prześladowają, a ja dla nich wszystko. W końcu zorientowałem się, że stosunki w rodzinie są miarą trzeźwienia. Innych łatwo było nabrać na pokorę, tolerancję, czy głoszone puste hasła. Najbliźsi nie dali się oszukać. Są dla mnie surowym, ale sprawiedliwym sędzią. W takich momentach czułem, że nie jestem im obojętny. **Ważne jest nasze wspólne dobro, nasza cała rodzina.** Ale muszę pamiętać, że jeżeli sam nie wnoszę do niej ciepła, spokoju, nie daję miłości, to sam również nie dostaję. Wiem również, że nie od razu wszystko będzie cacy. Zanim mi uwierzą, że się zmieniam, muszę przekonać swoim codziennym postępowaniem. Nie mogę wiecznie grać. Muszę zmienić się wewnętrznie. Tak długo oszukiwałem rodzinę, a tak szybko oczeki-

mniejszościom zarówno grup, jak i poszczególnych osób, daliśmy środki wywiązywania się z obowiązków w sposób godny zaufania, harmonijny i właściwy. Ponad sto lat temu młody francuski szlachcic nazwiskiem de Tocqueville przybył do Ameryki, aby zobaczyć nową Republikę. Choć wielu jego przyjaciół straciło życie i majątek podczas Rewolucji Francuskiej, de Tocqueville był wiernym wielbicielem demokracji. Jego dzieła poświęcone rządzeniu przez ludzi i dla ludzi są już klasyką, nigdy niestudiowaną uważniej niż obecnie.

W swoich politycznych spekulacjach de Tocqueville podkreślał, że największym zagrożeniem dla demokracji zawsze będzie „tyrania” apatycznych, egoistycznych, niedoinformowanych lub gniewnych większości. Tylko prawdziwie zaangażowany ogół obywateli, mających dostateczną wolę ochrony i przestrzegania praw i opinii mniejszości, może, jego zdaniem, zagwarantować istnienie wolnego i demokratycznego społeczeństwa. Wszędzie w otaczającym nas świecie jesteśmy obecnie świadkami tyranii większości i nawet gorszej tyranii bardzo małych mniejszości, dysponujących władzą absolutną.

De Tocqueville sprzeciwiał się obu takim sytuacjom, a my – wspólnota AA – z całego serca się z nim zgadzamy.

Wierzmy, że duch demokracji w naszej Wspólnocie i w strukturze naszych służb światowych zawsze przetrwa, mimo przeciwności, z którymi bez wątpienia nadal będziemy się musieli borykać. Na szczęście nie mamy obowiązku utrzymywania

państwa, który wymusza posłuszeństwo poprzez zadawanie kar. Musimy utrzymać jedynie strukturę służb, która ceni nasze Tradycje, która formułuje i realizuje nasze zgodne z nimi zasady i w ten sposób systematycznie niesie nasze przesłanie cierpiącym.

Jesteśmy więc przekonani, że nigdy nie zostaniemy poddani tyranii ani większości,

ani mniejszości, jeśli tylko uważnie zdefiniujemy relacje między nimi i będziemy nadal podążać drogą służby światowej w duchu naszych Dwunastu Kroków, Dwunastu Tradycji i statutu naszej Konferencji, w którym, jak ufam, pewnego dnia zapiszemy te tradycyjne Prawa do „Apelacji” i „Petycji”.

Zapytałem kolegę jak rozpoznać aowca.  
A oto jego odpowiedź:



## KONCEPCJA V

**Na wszystkich szczeblach naszej struktury służb światowych powinno obowiązywać tradycyjne „Prawo do Apelacji”, gwarantujące wysłuchanie głosów mniejszości i wnikliwe rozważenie indywidualnych skarg.**

W świetle zasady „Prawa do Apelacji” wszystkie mniejszości – niezależnie od tego, czy są obecne wśród naszych pracowników, Powierników, w komitetach albo zarządach spółek – powinny być zachęcane do przedstawiania opinii mniejszości zawsze, gdy uważają, że większość popełnia znaczny błąd. Kiedy zaś mniejszość uzna, że dany problem jest na tyle poważny, że błędna decyzja mogłaby poważnie wpłynąć na całą wspólnotę AA, powinna przyjąć na siebie faktyczny obowiązek zaprezentowania opinii mniejszości Konferencji.

Przyznając to tradycyjne „Prawo do Apelacji”, uznajemy, że mniejszości często mogą mieć rację i że nawet jeżeli są częściowo lub całkowicie w błędzie, nadal mogą pełnić bardzo wartościową służbę, kiedy, realizując swoje „Prawo do Apelacji”, wymuszają prowadzenie ciągłej debaty nad istotnymi kwestiami. Mniejszość, której głos zostaje wysłuchany, to nasze główne zabezpieczenie przed niedoinformowaną, błędnie poinformowaną, działającą w pośpiechu lub gniewie większością.

Tradycyjne „Prawo do Apelacji” powinno także zezwalać każdej osobie w strukturze naszych służb, niezależnie od tego, czy pracuje ona za wynagrodzeniem czy nie, występować z indywidualnymi petycjami dotyczącymi przypadków osobistej niesprawiedliwości i – jeżeli takie jest życzenie wnioskodawcy – składać skargi bezpośrednio do Zarządu Służb Ogólnych. Osoba taka powinna móc uczynić to bez szkody dla siebie i bez strachu przed odwetem. Choć w praktyce prawo to jest rzadko wykorzystywane, samo jego istnienie będzie zawsze powstrzymywać mających władzę przed niewłaściwym użyciem swoich uprawnień. Oczywiście, nasi pracownicy powinni pogodnie akceptować niezbędne wytyczne i zasady związane z ich stanowiskami pracy, ale, bez względu na to, wszyscy powinni także czuć, że nie muszą cicho się godzić z niepotrzebną i niesprawiedliwą dominacją ze strony innych.

Jeżeli chodzi o prawo do składania „Apelacji” i „Petycji”, z zadowoleniem stwierdzam, że w służbach światowych AA te cenne prawa i praktyki były zawsze wykorzystywane z pożytkiem. Piszę więc o nich tylko po to, aby je potwierdzić i ułatwić ich szersze „Prawo do Apelacji” i „Prawo do Petycji” stanowią oczywiście odpowiedź na ogólny problem ochrony i jak najlepszego wykorzystania odczuć i opinii mniejszości. To było zawsze i jest nadal głównym problemem wszystkich wolnych rządów i demokratycznych społeczeństw. We Wspólnocie Anonimowych Alkoholików wolność jednostki ma ogromne znaczenie. Przykładowo, każdy alkoholik należy do wspólnoty AA od chwili, gdy tak powiedział, i

nie możemy odebrać mu prawa do przynależności. Nie możemy też zmusić naszych członków do wierzenia w cokolwiek ani do wnoszenia jakichkolwiek opłat.

Uznajemy faktycznie wiele przywilejów i wolności mniejszości.

Kiedy patrzymy na nasze służby światowe, stwierdzamy, że nasze zaufanie wobec grup mniejszościowych zaszło bardzo daleko. Zgodnie z Tradycją Drugą ostateczną władzą służb światowych AA jest zbiorowe sumienie i zawsze tak będzie, jeżeli chodzi o wszystkie większe problemy, którym musimy sprostać.

Grupy AA uznały jednak, że dla celów związanych ze służbami światowymi „zbiorowe sumienie AA” jako całość podlega pewnym ograniczeniom. Ze względu na brak wystarczającej wiedzy o aktualnych problemach nie może ono działać bezpośrednio w wielu kwestiach dotyczących służb. Prawdą jest także to, że w czasach niepokoju zbiorowe sumienie nie zawsze jest najlepszym przewodnikiem, ponieważ trudności mogą sprawić, że przejściowo nie funkcjonuje ono skutecznie ani mądrze. Kiedy zatem zbiorowe sumienie nie może lub nie powinno działać bezpośrednio, kto je zastępuje?

Odpowiedzi na to pytanie dostarcza Tradycja Druga, mówiąca o przywódcach AA jako o „zaufanych sługach”. Słudzy ci muszą być zawsze gotowi, aby uczynić dla grup to, czego grupy w sposób oczywisty nie mogą lub nie powinny robić samodzielnie. Słudzy są zatem zobowiązani do wykorzystywania swojej wiedzy i osądu, czasem aż do momentu niezgody z niedoinformowaną lub tendencyjną opinią grupy.

W operacjach służby światowej często się więc zdarza, że ruch AA ufa małej, ale mającej właściwe kwalifikacje mniejszości – stu kilku członkom Konferencji Służb Ogólnych – w zakresie odgrywania roli zbiorowego sumienia grup AA w większości naszych spraw związanych ze służbą. Podobnie jak inne dobrowolne stowarzyszenia, musimy ufać naszym sługom, wiedząc, że w rzadkim przypadku niewypełnienia przez nich swoich obowiązków cały czas mamy wystarczające możliwości, aby ich odwołać i zastąpić.

Powyższe spostrzeżenia ilustrują ogólnie troskę AA o wolność i ochronę poszczególnych członków wspólnoty oraz wspólną gotowość do powierzenia kompetentnym i sumiennym sługom pełnienia swoich funkcji dla dobra nas wszystkich. Jako długoletni beneficjent tego rodzaju zaufania jestem pewien, że wielu weteranów ruchu AA chciałoby, abym wyraził tu ich wdzięczność na równi ze swoją.

Do roku 1951, kiedy Konferencja Służb Ogólnych została eksperymentalnie powołana do działania, podejście oparte na zaufaniu było kluczową częścią życia AA. Tworząc statut naszej Konferencji, zapisaliśmy więc naturalnie w tym dokumencie postanowienia, które zagwarantują ochronę mniejszości i szacunek dla nich. Przykładem jest tu na przykład zgodna z Podręcznikiem Trzeciego Posłania metoda wybierania Delegatów. Jeżeli kandydat mniejszości nie może uzyskać dwóch trzecich głosów swojego Zgromadzenia Stanowego lub Okręgowego, mu-

si umieścić w kapeluszu kartkę ze swoim nazwiskiem wraz z kartką z nazwiskiem co najmniej jednego kandydata wybranego przez mniejszość Zgromadzenia. Dzięki losowaniu kandydaci mniejszości mają takie same szanse, jak wybrańcy większości.

Ściśle biorąc, demokracja działa zgodnie z wolą większości, bez względu na to, jak niewielka jest ta większość. Tak więc, czyniąc szczególne ustępstwa na rzecz odczuć i często okazywanej mądrości mniejszości, możemy czasami odrzucić hołubioną przez demokrację zasadę podejmowania ostatecznej decyzji prostym głosem większości.

W rzeczywistości stwierdziliśmy, że nasza zgodna z Trzecim Posłaniem metoda wybierania Delegatów znacznie wzmocniła ducha demokracji wśród nas. Jedność została scementowana, zintensyfikowano współpracę, a kiedy Delegat zostaje ostatecznie wybrany, żadna niezadowolona mniejszość nie powinna narzekać. Wzmocnienie faktycznego ducha demokracji przez zwrócenie szczególnej uwagi na opinię mniejszości jest, moim zdaniem, lepsze niż ślepe przestrzeganie reguły, która zawsze promuje pełną dominację na podstawie głosów nieznacznej większości.

Rozważmy inny przykład: nasz szacunek dla stanowiska mniejszości w połączeniu z pragnieniem jedności i pewności często skłania Konferencję Służb Ogólnych AA do obszernego debatowania nad ważnymi pytaniami dotyczącymi polityki, jeżeli nie ma potrzeby podejmowania decyzji natychmiast lub szybko. W wielu sytuacjach Konferencja nalegała na kontynuowanie dyskusji, nawet w oczywistych przypadkach, kiedy z łatwością można było uzyskać dwie trzecie głosów. Taka tradycyjna dobrowolna praktyka jest dowodem prawdziwej rozważności, uprzejmości i szacunku dla poglądów mniejszości. Jeżeli tylko było to możliwe, Konferencja odmawiała zwykle podejmowania ważnych decyzji, w przypadkach gdy opowiedziało się za nimi mniej niż dwie trzecie głosujących.

Tego samego rodzaju uznanie stanowiska mniejszości można znaleźć w postanowieniu statutu, które mówi, że żadna decyzja Konferencji nie może zostać uznana za wiążącą wobec Powierników Zarządu Służb Ogólnych, jeżeli nie uzyska głosów dwóch trzecich kworum. Daje to Powiernikom prawo weta w sytuacjach, gdy przewaga większości nie jest znaczna. Ze względu na to postanowienie Powiernicy mogą, jeżeli chcą, nalegać na kontynuację debaty i kontrolować w ten sposób skłonności do pośpiechu czy działania pod wpływem emocji. W praktyce Powiernicy rzadko korzystają z tej możliwości.

Znacznie częściej zgadzają się ze zwykłą większością Delegatów, zwłaszcza gdy wyraźnie potrzebne jest niezwłoczne działanie w mniej krytycznych sprawach. Zawsze jednak mają wybór: mogą zawetować decyzję większości albo postąpić zgodnie z nią. Jest to kolejny dowód uznania konstruktywnej wartości zaufanej mniejszości.

Jeżeli do takiego znaczącego uznania przywilejów mniejszości dodamy teraz tradycyjne Prawa do „Apelacji” i „Petycji”, jestem przekonany, że wszystkim