

Biuletyn Regionu AA Mazowsze

MITYNG

www.mityng.net

Do użytku wewnętrznego

www.aa.org.pl

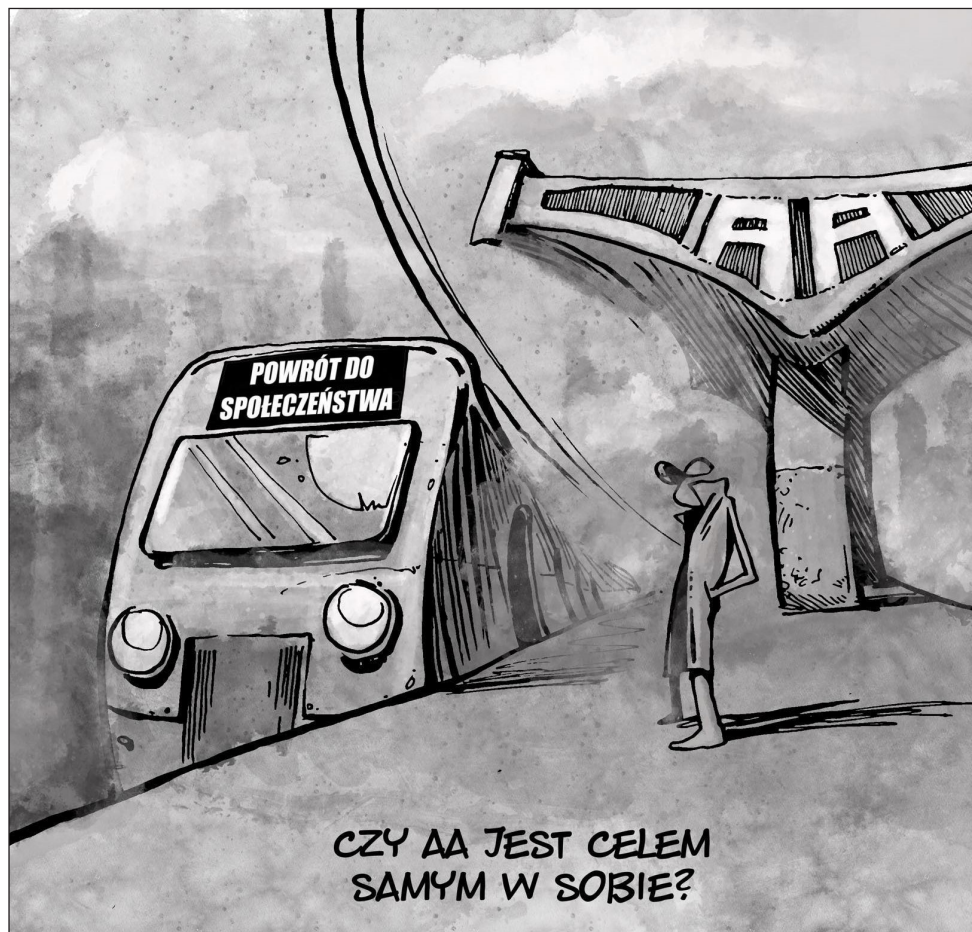
NUMER 3/321/2024 | MARZEC | UKAZUJE SIĘ OD 1992 ROKU

Temat wiodący: Czy AA jest celem samym w sobie?

A za miesiąc: Odwaga jako panaceum na lęk

W NUMERZE:

- Czy AA jest celem samym w sobie?
- Tradycja 3
- Kto zadba o interesy AA?
- Z Biblioteczki biuletynu MITYNG



SPIS TREŚCI

Od Redakcji	3
Czy AA jest celem samym w sobie?	4
Czy warto być w AA	5
Pokora i skromność	8
Kto zadba o interesy AA?	11
Kontakt z alkoholikami z wolności dał mi nadzieję	13
Poznań 2024	14
Trzeba budować, a nie rozpaczać	18
Tradycja 3	19
Warsztat: „Grupa AA, gdzie wszystko się zaczyna”	21

Tematy na 2024

Kwiecień – Odwaga jako panaceum na lęk.

Maj – Tradycje AA w moim życiu.

Czerwiec – AA- przystanek końcowy, czy droga powrotu do społeczeństwa?

Lipiec – Czy trzeźwienie wzbudza pragnienie uczciwości?

Sierpień – Służba- narzędziem powrotu do zdrowia.

Wrzesień – Czy wybaczam i proszę o wybaczenie?

Październik – Służba- koniec wolności czy samowoli?

Listopad – Czy potrafię przyznać rację innym?

Grudzień – Lepszy od innych, czy dla innych?

Redakcja Regionalnego Biuletynu MITYNG:

PISZCIE DO NAS: redakcja@mityng.net | Teksty i rysunki można dostarczyć (od pon. do pt. godz. 16.00-21.00) lub wysłać pocztą na adres PIK: 03-946 Warszawa, ul. Brazylijska 10. Złożenie tekstu lub rysunku do publikacji jest równoważne z wyrażeniem zgody na publikację artykułu w biuletynie „Mityng” i na stronie mityng.net.

Autorzy tekstów opublikowanych w biuletynie „Mityng” przedstawiają własne poglądy i doświadczenia, i nie powinny one być przypisywane AA jako całości.

Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skracania zamieszczonych tekstów.

Dziękujemy wszystkim autorom nadesłanych artykułów.

Kolejny numer biuletynu ukaże się 1 kwietnia 2024 roku.

Fragmenty z literatury AA wydrukowano za zgodą A.A. World Services, Inc.

Cytaty w górkach pochodzą z literatury AA.

Kolportaż Biuletynu MITYNG:

Kolportaż Biuletynu Mityng prowadzi Region AA Mazowsze. Informacje pod adresem: redakcja@mityng.net lub w PIK Regionu AA Mazowsze, ul. Brazylijska 10, 03-946 Warszawa (tel.: do PIK: **22 616 05 68**) oraz u Kolporterów Literatury Intergrup.

Infolinia AA: 801 033 242 – czynna codziennie w godzinach 8.00 – 22.00

Dyżury telefoniczne w PIK tel.: 22 616 05 68 PIK czynny od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-21.00

Do użytku wewnętrznego

Strona Regionu AA Mazowsze: <https://www.aa-mazowsze.pl/>

OD REDAKCJI

Szanowne Czytelniczki, Szanowni Czytelnicy!

W marcowym wydaniu zaproponowaliśmy temat: *Czy AA jest celem samym w sobie?*

Pamiętam mityng, na którym kolega mówił o tym, że przychodzi czas, aby wyjść spod „cyca” AA. Nie rozumiałem kompletnie, co to właściwie znaczy. Dzisiaj powtarzam to samo innymi słowami. AA ma mnie przygotować do dorosłego, odpowiedzialnego życia w społeczeństwie poza AA, a nie w samym AA. Oczywiście trudno tu mówić o jakimś przygotowaniu w AA bez poligonu Służb. Każde aktywne uczestnictwo w życiu AA to zapytanie o cechy swojego charakteru, o swoje słabości i mocne strony. Często słyszę o programie 12 Kroków, tak jakby 12 Kroków było samym programem AA. Tymczasem jest częścią Programu AA. Nasz program AA zawiera 36 sugestii, nie 12.

Kiedy przychodzi moment ujrzania prawdy o tym, jakim jestem człowiekiem dzisiaj, wtedy okazuje się czy poradzę sobie z trudnymi sytuacjami w pracy, w domu, wśród przyjaciół i sąsiadów, po prostu w życiu.

Bardzo często słyszałem na różnych spotkaniach, że nasz biuletyn MITYNG jest potrzebny, czytany i ważny. Podobnie jak



doświadczenia przedstawiane na tradycyjnych mityngach. Tylko jest pytanie, które zadałem już w poprzednim wydaniu: Jeżeli jest potrzebny i są osoby, które czytają, bo im pomaga, to kto będzie się tymi doświadczeniami dzielił? To działa w dwie strony. Jeżeli są osoby, które czytają to muszą też być osoby, które piszą. **Nasz biuletyn tworzymy razem.**

To jest podobnie jak wdzięcznością. Jeżeli mówię, że jestem wdzięczny a nie pokazuję tego w swoim działaniu i aktywnej postawie, moje słowa są tylko deklaracją ciepłego uczucia a nie faktycznej wdzięczności.

Drogi Czytelniczki, Drodzy Czytelnicy. Jeżeli są osoby dla których MITYNG jest ważny, proszę w imieniu Redakcji piszcie o swoich doświadczeniach, o tym co dzisiaj dla Was jest ważne. Temat przewodni to jedynie sugestia. Każda opowieść o własnej drodze trzeźwienia jest na temat.



Pozdrawiam serdecznie
Mariusz wraz z całą
Redakcją biuletynu MITYNG

CZY AA JEST CELEM SAMYM W SOBIE?

Swoje „dno” osiągnąłem w wieku 33 lat. Nadszedł w końcu dzień, kiedy zostałem sam i nie widziałem żadnej nadziei dla siebie. Żona miała już dość wszystkiego, a córka ciągle w strachu. Wiedziałem, że nie mogę tego naprawić kolejnymi obietnicami czy żałosną skruchą. Przegrałem. Wszystkie moje wartości leży w gruzach. Ale został mi jeden przyjaciel. Ten, który spokojnie czekał, aż zwrócę się do Niego o pomoc. Nie zdawałem sobie sprawy, że przez cały czas mojego upadku czekał na tę chwilę. Ten, którym kiedyś wzgardziłem, któremu nie uwierzyłem. To Bóg pomógł mi powstrzymać pęd do alkoholu. Pomaga do dzisiaj.

Rozpocząłem terapię. Tam właściwie zmuszono mnie do pójścia na pierwszy mityng AA. To dziwnie, ale poczułem się jak wśród swoich. Trochę przeszkadzała świeczka czy kapelusz, do którego nie miałem co wrzucić. Powoli uświadamiałem sobie, że z alkoholem nie jest mi po drodze. Już wiedziałem, że kiedy terapia się skończy, będę mógł kontynuować trzeźwienie we Wspólnocie AA. Pierwsze miesiące przyniosły wiele zmian. Oprócz tego, że fizycznie czułem się coraz lepiej, to okazało się, że można żyć i nie pić. Niestety nie uniknąłem w swej drodze trzeźwienia grzechu pychy. „Egoizm, egocentryzm, koncentracja na samym sobie!” sprawiły, że „... w głębi duszy wierzyliśmy, że dzięki wybitnej inteligencji górujemy nad szarą masą.” Grupa, intergrupa, region, służba krajowa. Wypełniając postawione sobie zadania zdobywałem doświadczenie. Gdy rozmawialiśmy o kolejnych służbach, miałem przekonanie, że „kto jak nie ja jest najlepszym kandydatem”. Do tej pory przed podjęciem kolejnego wyzwania zastanawiałem się czy podołam, teraz towarzyszyła mi bardzo duża pewność siebie.



Było to bardzo niepokojące i podjąłem działania, aby to zmienić. Ponowne zmierzenie się z tematem pokory zajęło mi wiele lat i najałłem się sporo wstydu. Stałem się bardziej otwarty na ludzi. Tego wszystkiego mogłem doświadczyć dzięki AA i moim przyjaciołom alkoholikom, których Bóg postawił na mojej drodze. Wiele słyszałem o „Obietnicach AA” i często brałem udział w dyskusjach. Towarzyszyło mi dziwne uczucie, że zabieram głos w temacie, który mnie nie dotyczy. Okazało się, że dopiero gdy wypracowane w AA umiejętności przeniosłem na życie zawodowe i osobiste poczułem sens tych dwunastu obietnic. Moje życie zmieniało się. Dostałem pracę, o której marzyłem, a i zarobki były satysfakcjonujące. Dzięki odpowiedzialności nabytej w AA stałem się wartościowym pracownikiem. Podejmując działania podnoszące kwalifikacje nabywałem pewności siebie i budowałem poczucie własnej wartości. Zauważono moją łatwość nawiązywania kontaktów i umiejętność współpracy nawet w trudnych zespołach. Powierzano mi coraz bardziej odpowiedzialne projekty. Moja żona w końcu mogła pochwalić się mężem przed koleżankami i była przeszczęśliwa, gdy mówiły, że zazdroszczą jej takiego męża. Ja jednak cały czas zachowuję w pamięci jak wiele musiała wycierpieć z mojego powodu. Jestem jej bar-

dzo wdzięczy, że wytrwała przy mnie do dziś. Postanowiłem realizować projekty, marzenia, które do tej pory zarzucałem lub nie byłem do nich gotów. W dość zaawansowanym wieku poszedłem na studia. Pomyślałem sobie, że warto podnieść kwalifikacje, tym bardziej, że ze względu na moje kompetencje zatrudniany byłem na stanowiskach inżynierskich pomimo ukończenia tylko technikum. Wydawało mi się, że byłoby to uczciwe w stosunku do pracodawcy. Gdy wcześniej zachęcano mnie do tego to tylko pukałem się w czoło. Okazało się, że te działania otworzyły całkowicie nową ścieżkę w moim życiu. Kontakt z różnymi osobami wzbudził potrzebę dalszych działań. Wykładowcy na studiach zachęcali do kontynuacji pracy naukowej, lecz dosłownie zamurowało mnie, gdy zaproponowano mi uczenie studentów na uniwersytecie, który właśnie kończyłem. Nigdy wcześniej nawet nie próbowałem myśleć w tym kierunku, przecież byłem przegrywem. Owszem, poczucie własnej wartości ciągle u mnie rosło, lecz nie byłem przygotowany na takie niespodzianki. Bardzo miło było usłyszeć od całkowicie obcych osób ocenę moich umiejętności i doświadczenia. Ponownie przypomnę, że nabyłem je pełniąc służby w AA. W międzyczasie wybuchła „pandemia”. Mając na uwadze nasze hasło „służąc drugiemu” za zgodą rodziny (chodziło o ich bezpieczeństwo) zostałem wolontariuszem i rozwoziłem potrzebne rzeczy dla osób starszych, będących na

kwarantannie czy w izolacji. Trochę dziwnie się czułem, ponieważ byłem jedną z niewielu osób, które mogły swobodnie poruszać się po mieście. Czułem się już częścią społeczeństwa i starałem się nieść pomoc tam, gdzie najbardziej była potrzebna. Wcześniej, gdy piłem byłem emocjonalnym dzieckiem, a obecna sytuacja uświadomiła mi jak bardzo poprzez pracę nad samym sobą zmieniłem się. Zaczęto zapraszać mnie do różnych mediów jako eksperta, lecz niezbyt dobrze czułem się w tej roli, a pamiętając doświadczenia z AA postanowiłem zrezygnować z tego „świecznika”. Zazdrościłem innym, gdy opowiadali o swoim hobby, teraz i ja je mam ucząc na uniwersytecie. Pisząc o tak przyziemnych sprawach chcę podkreślić, że to wszystko było możliwe dzięki AA do którego pokierował mnie Bóg. Będąc przy mnie pomagał nabywać mi uczciwości wobec siebie i innych. To był podstawowy warunek, aby w moim życiu zaczęły się realizować obietnice AA. Wzajemnie wspierając się z żoną budujemy nowe relacje, wychowujemy dwie córki i na dziś nie wiem czego więcej mógłbym oczekiwać w życiu. Nie jestem ideałem i mam nad czym pracować, lecz teraz potrafię dawać radość innym ludziom, którzy mnie otaczają. Staram się dzielić z nimi tym szczęściem otrzymanym od Boga, który moje kroki pokierował do AA, abym w końcu z dziecka mógł stać się mężczyzną. Pomógł mi w powrocie do społeczeństwa.

AA

CZY WARTO BYĆ W AA?

Przyszedłem na swój pierwszy mityng, bo nie miałem już żadnego innego sposobu, aby przestać pić. To był dobrowolny przymus, ostatnia deska ratunku. Pozostałem do dziś dlatego, że nie tylko opuściła mnie

obsesja picia, ale przede wszystkim dlatego, że mogę wreszcie żyć tak, jak zawsze chciałem: być dobrym, przewidywalnym człowiekiem, odpowiedzialnym, słownym i uczciwym. Przestałem wreszcie obawiać

się o jutro: bez względu na to, co przyniesie – mogę przeżyć je bez alkoholu.

Stawiałem sobie pytanie: co będzie jutro? Znalazłem odpowiedź dzięki AA – jutro będzie dzisiejszym dniem, tylko stanie się to jutro. Życie 24-godzinnyimi odcinkami bez alkoholu jest w moim zasięgu, nie zdejmuje ze mnie troski o przyszłość, nie każe mi rezygnować z planów, marzeń. Przygotowuje mnie tylko, abym był gotów przeżyć emocjonalnie 24 godziny bez alkoholu. Pozbawia mnie to lęku przed wyzwaniem i niespodziewanymi zwrotami, jakie niesie życie. Dziś mogę z pełnym przekonaniem powtórzyć za innymi aowskie powiedzonko, że *nie zamienilibym najlepszego dnia z pijanych czasów na najgorszy, od kiedy przestałem pić.*

Pierwszy mityng miałem na odwyku, nie do końca był zgodny z duchem AA, ale pozostawił jedno wspomnienie i wrażenie, które odczuwam na każdym mityngu do dziś – poczucie niesamowitej wspólnoty ze wszystkimi obecnymi, podobnych życiowych przeżyć i doświadczeń, stanów ducha i nadziei, że można bez alkoholu żyć. Mało tego – nie muszę z nikim ani z niczym walczyć, mogę stawać się człowiekiem pokoju, kompromisu, zrozumienia i bezinteresownej pomocy. Dzień po dniu mogę wykuwać siebie jako nowego człowieka, zdobywać poczucie własnej wartości i miłości do samego siebie. Potem mogę i mam obowiązek dzielić się zdobytymi wartościami z innymi alkoholikami. Jeżeli chcę pokochać innych, najpierw muszę pokochać samego siebie. Nie ma innej drogi.

Cały proces zdrowienia, ta nieustanna droga rozwoju musi być oparta na rozdawaniu owoców mojego własnego trzeźwienia innym. Nie mogę zatrzymać tego tylko dla siebie, bo ryzykuję powrót starego myślenia i reagowania; moje czarnowidztwo, zniechęcenie, bylejałość mogą mnie zaprowadzić do butelki.



Warto być w AA, bo można być pomocnym i użytecznym dla innych, nawet jeżeli z tego powodu spotkają mnie czasem, nieprzyjemności i niezrozumienie. Jeśli mimo wszystko odpowiedzialnie podejmuję służby, jeżeli najlepiej jak potrafię jestem użyteczny, poświęcam swój czas i umiejętności innym, to zyskuję dla siebie skarb nieoceniony – swoją własną trzeźwość. Uzyskam jej tym więcej, im więcej jej ofiaruję.

Ale życie nie toczy się tylko w AA, mało tego – AA to nie jest rzeczywiste życie, to tylko poligon, na którym mogę przeciwstawić swoją zdolność do szczerości, prawdy, empatii i bezinteresowności. Zdobywam przekonanie, że nie w słowach, które wypowiadam jest siła, ale tkwi ona w tym jak postępuję, jak myślę, jak zasady AA wprowadzam w czyn. To program działania, a nie opowiadania czy tylko pisanie – aby można było na mityngu powiedzieć: piszę Program. Może piszę, ale czy żyję zgodnie z jego zasadami?

Programu AA mogę nie poznać chodząc na mityngi nawet wiele lat, nawet znając na wrywkę literaturę AA. Mityng dla mnie jest dziś miejscem, gdzie przychodzę, by bezpiecznie powiedzieć swojemu wnętrzu: mam na imię B. i jestem alkoholikiem. Kiedy

mówię to głośno, bez lęku i z pełnym przekonaniem słuszności to tak, jakbym każdą komórkę swego ciała nastrajał na człowieczeństwo. Program AA poznałem, kiedy razem ze sponsorem wykonywałem zadania, jakie w każdym Kroku mi wyznaczał, kiedy o tym, co napisałem rozmawialiśmy, kiedy słuchałem jego doświadczeń. Zobowiązałem się być w stosunku do niego bezwzględnie uczciwy i szczery. Podjąłem służby w AA, aby być pomocnym dla innych. To zaowocowało tym, że takim samym zapragnąłem być dla wszystkich: bliskich, przyjaciół, napotykanym nieznajomych. Zdobyte w AA dobro, poznanie samego siebie, przekonanie, że potrafię być innym, lepszym człowiekiem – przeniósłem do innych obszarów swojego życia, właściwie do wszystkich.

Nie mogę powiedzieć, że jestem szczęśliwy z powodu tego, że jestem alkoholiczkiem, żadna chyba choroba nie jest powodem do odczuwania szczęścia. Paradoks i fenomen AA polega dla mnie na tym, że zapadając na śmiertelną w istocie chorobę, mogę być duchowo zdrowszy niż kiedykolwiek w swoim życiu. Dlatego warto być i pozostać w AA, dopóki żyję.

Dzięki AA dotarło do mnie, że mogę swoją religijność przełożyć na czyn, że nie rytuały i ceremonie o niej świadczą, ale sposób w jaki traktuję siebie i każdego innego człowieka na swojej drodze. Jest elementem mojej duchowości, ale jej nie zastępuje. Uwierzyłem, że Stwórca ma dla mnie miłosierdzie i jest bliżej mnie niż ja sam. Czy warto było dla takiego przekonania przyjść do AA?

Kiedy pozostałem w AA, uzyskałem wreszcie poczucie przynależności, swoje miejsce w życiu, swoją bezpieczną przystań. Dzięki temu przynależność do rodziny, swojej grupy zawodowej, do społeczeństwa nabrały innego wymiaru. Odnalazłem siebie i w tych obszarach czuję się do dziś

w nich ważny i użyteczny. Dzięki AA stałem się człowiekiem, a nie aktorem grającym codziennie wiele ról i w żadnej nie czując się spełnionym. „Działalność w AA powinna **na zawsze pozostać honorowa...**” Działalność, czyli coś więcej niż tylko bierna obecność. Honorowa – to znaczy nie za pieniądze, zaszczytna i dająca powód do zadowolenia, bezinteresowna, altruistyczna i odpowiedzialna, uczciwa. Nie tylko w AA moja działalność winna taką być, moje życie ma takim się stawać. Czy warto było przyjść do AA, aby to zrozumieć?

Na koniec ostatnia zdobycz jaką dzięki AA uzyskałem – poczucie wolności. Będąc przez wiele lat zniewolony przez alkohol, zaprzestając walki z nim zdobyłem wolność. Nie tylko od alkoholu, ale od swoich lęków, obaw, poczucia wyobcowania, samotności i izolacji od społeczeństwa. Jedyne ograniczenie, jakie nakłada na mnie alkoholizm, które sam na siebie nałożyłem, wyzwoliło energię do sprostania wszystkiemu co życie mi przyniesie, bez sięgania po podstępny zmieniać świadomości.

Przyszedłem do AA jako emocjonalna ruina, zawałiło się wszystko, co wtedy było dla mnie ważne, brak mi było nadziei i woli życia, czułem się niegodny nazywania się człowiekiem. Dziś jestem pogodzone z sobą facetem, który zna swoje dobre i złe strony, który z życzliwością patrzy na innych, który ma wyciągniętą do pomocy dłoń dla każdego, kto poprosi, schorowanym, ale gotowym dawać siebie innym, szczęśliwym nie dlatego, że jest alkoholiczkiem, ale że przestał pić i może godnie żyć. Miejsce alkoholika jest w AA, jeżeli choć raz zagościł na mityngu niech wraca, niech słucha innych zdrowiejących i uwierzy, że jest sposób. Wystarczy tylko podjąć wysiłek działania w dobrym kierunku, który AA wytycza. Czy warto być w AA? Dla mnie

to pytanie retoryczne, jestem w AA, a decyzja, którą kiedyś podjąłem, aby przyjąć na mityng była najlepszą jaką w swoim życiu podjąłem. Żyję dlatego, że pozostałem

w AA, a nagrodą za to jest radość życia i pogoda ducha, jakiej wszystkim z całego serca życzę.

B. alkoholik

POKORA I SKROMNOŚĆ

Jedną z groźnych wad mojej osobowości był wybujały egocentryzm i egoizm. Zawsze ja i tylko ja, wszystko dla mnie. Każde spojrzenie na otoczenie to przez pryzmat własnego ja. Ustawiłem siebie na piedestale i miałem żal do otoczenia, że nie chce uznać mojej wyższości, moich możliwości i uzdolnień, nie rozumie mnie i moich zamierzeń. W miarę powracania normalnego myślenia i zmian w postępowaniu pod wpływem przemyśleń i samokrytycznej oceny, najpierw zaczął się we mnie kształtować pokorny respekt przed alkoholem. Zrozumiałem, że pod żadnym pozorem nie wolno go lekceważyć, chęć się abstynencją i osiągnięciami trzeźwego życia, tak jak kiedyś piciem, bo jeżeli zatracę czujność, może mnie w każdej chwili rzucić na kolana. To było pierwsze odczucie pokory w sobie. Z czasem zacząłem rozumieć też, że nie jestem Słońcem, wokół którego wszystko się obraca, a jednym z wielu. Są ode mnie lepsi, mądrzejsi, bardziej zdolni. Stawałem się coraz skromniejszy w moich stosunkach międzyludzkich. Po latach przestrogą byli dla mnie ci poznani alkoholicy, którzy dla zaimponowania chęć się swoją abstynencją, usiłowali przewodzić, intrygować, atakować, dawać wyraz swojej egocentrycznej postawie, zamiast pracować nad sobą i korzystać z Programu życia w trzeźwości, chociaż był on w ich zasięgu. Poprzez pokorę i skromność usiłowałem przezwyciężyć mój egoizm i egocentryzm. Stałem się służyć

innym, być dla nich użytecznym i w miarę możliwości nieść posłanie cierpiącym alkoholikom, rozumieć ich i współczuć im. Zrozumiałem, że egoizm i egocentryzm to cechy mego alkoholicznego myślenia, wymagającego korekty, zastąpienia pokorą i skromnością.

Budzenie się radości z trzeźwego życia.

Już początkowe osiągnięcia życia bez alkoholu po opuszczeniu kliniki, budziły we mnie wewnętrzną radość. Cieszyłem się, że każdy nowy dzień zaczyna się bez dolegliwości potwornego kaca, drżenia rąk, dygotania ciała, bez mdłości, z dobrymi samopoczuciem, ze świadomością na ogół poprawnie układających się stosunków w domu i pracy. Mam jasną trzeźwą głowę i chęć do działania. Ta wewnętrzna radość stanowiła dla mnie zachętę do wytrwania w abstynencji. Jednak bałem się, że przedwczesna euforia doprowadzi do ponownego sięgnięcia po alkohol. Piłem nie tylko kiedy czułem się źle i miałem przykrości, ale też w chwilach przyjemnych, otrzymywania nagród, awansów, wyróżnień, osiągnięć w życiu, aby były one jeszcze wspanialsze. Mówiłem sobie wtedy – bądź czujny, stonuj swój entuzjazm. To dopiero początek. *Kurczęta liczą na jesieni*, jak mówi stare rosyjskie przysłowie. Pewien niepokój, trzy miesiące po opuszczeniu kuracji odwykowej, wzbudził we mnie tzw. „suchy kac”. Pewnego dnia poczułem się jak po przepiciu, chociaż nie miałem żadnego kontaktu z alkoholem.

Ale ta przejściowa słabość szybko minęła i już nigdy nie powtórzyła się.

Znikanie Lęku.

Przez cały okres picia towarzyszył mi lęk, wewnętrzny, czasem konkretny, czasem nieokreślony. Jak pamiętam, zawsze tkwił we mnie. Tłumił go alkohol. Wraz z normowaniem się życia zaczął ustępować, a coraz częściej gościła we mnie równowaga wewnętrzna. Zauważyłem, że przestaję się bać o niepewną przyszłość, o konsekwencje postępowania, o skutki nieumiarkowanego picia. Wraz ze zmniejszaniem liczby sytuacji konfliktogennych, dochodziło do głosu zrównoważenie. Znikały te bliżej nieokreślone obawy, niepokoje wewnętrzne. Przestałem czuć się winnym wobec żony i córki, a przede wszystkim wobec siebie. Skoro nie piję, to pewniej trzymam ster swego życia w swoich rękach, nie jestem tak okropniemiotany przez los, jak wcześniej. Czuje, że stopniowo jest we mnie coraz więcej spokoju, a mniej powodów do niepokoju, skoro tylko staram się żyć zgodnie z własnym sumieniem i nie czynić krzywdy innym i sobie. Zaczynam też coraz łatwiej dawać sobie radę z moim szefem, chociaż nadal odbieram go jako kompletnego ignoranta. Takie były pierwsze objawy zanikania lęku. Bałem się tylko, że znów zapiję i wszystko wróci. Z czasem, w miarę pracy nad sobą, lęk ustąpił zupełnie. Wtedy na stałe zagościł spokój wewnętrzny i radość życia. Pojawiła się też intuicja. Szczególnie istotne było, gdy zaufałem Bogu i poddałem się jego woli. Wszystko oddałem w Jego ręce: siebie i całe moje życie. On najlepiej wie, czego mi potrzeba. Bliską stała mi się przypowieść Chrystusa o ptakach niebieskich, które mój ojciec żywi i liliach, które odziewa.

Powracanie szacunku do siebie.

Z czasem pijąc, utraciłem szacunek do siebie samego. Jak później przeanalizowa-

łem, przyczyną tego było moje postępowanie i zmiany w myśleniu pod wpływem nadużywania alkoholu. Piłem i upadałem coraz niżej i niżej. Alkohol degradował mnie psychicznie, moralnie i we współżyciu z otoczeniem, zubażał kulturalnie, spychał na dno. Traciłem dobrą opinię w domu, a także u przyjaciół i bliskich znajomych. Coraz to ktoś oddalał się z mego kręgu, unikał bliższych kontaktów towarzyskich. Czułem się odrzucony, wyrzucony poza nawias. Za to zjawiali się nowi „kumple od kieliszka”, zazwyczaj ludzie spoza mego statusu towarzyskiego. Wprawdzie zarabiałem dość dużo, ale też i wiele przepijałem kosztem mojej rodziny. Przychodziłem późno w nocy w stanie mocno nietrzeźwym. Choć nie awanturowałem się, to byłem przyczyną niepokoju i napięcia w domu. Teraz dobrze rozumiem, jak przykro było oglądać zapijanego męża i ojca. Gdy brakowało pieniędzy, aby „zaklinować kaca”, sięgałem po te przeznaczone na potrzeby rodziny, a więc była to kradzież. Dla usprawiedliwienia swego postępowania chwytalem się różnych wybiegów i kłamstw. Czułem się winny. Zdemaskowany, przyparty do muru okolicznościami, solennie obiecywałem poprawę, zaklinałem się, dawałem słowo honoru. Początkowo przyrzekałem, że będę unikał okazji, pił z umiarem, później, że w ogóle nie będę pił. Te wszystkie przyrzeczenia, zazwyczaj szczere, kończyły się nie-



spodziewanie załamaniem. I wówczas czułem się upokorzony, miałem wstręt do siebie za swoje pijackie wyczyny, słabość i wady charakteru, jak wówczas sądziłem. Nie potrafiłem tego skojarzyć z chorobą alkoholową, uzależnieniem. Z czasem straciłem szacunek do siebie i czułem, że inni przestają mnie szanować, lekceważą. I oto pod wpływem przemian zachodzących w moim życiu zacząłem odzyskiwać szacunek do samego siebie. Powracało zaufanie do mnie w rodzinie i otoczeniu. Poprawiła się moja pozycja w pracy. Stało się to widoczne po pół roku abstinencji. Przystawałem się czuć winnym w stosunku do rodziny i siebie. Odzyskiwałem mój honor i partnerstwo. Jakże to było dla mnie ważne! Dziś, już po kilkunastu latach życia w trzeźwości, zatarły się w pamięci rodziny dawne moje problemy, a wnuki znają dziadka wyłącznie jako niepijącego, lubianego przez bliskich i cieszącego się autorytetem.

Realizm w podejściu do życia.

Pijąc patrzyłem na otaczający świat nie-realnie. Były w tym stereotypy subkultury pijackiej, egocentryzm, wypaczony obraz siebie samego, a nade wszystko chciejstwo, mitomania. Ciągle marzyłem o innym świecie, lepszym, życzliwszym dla mnie, gdzie nie prześladuje mnie opinia pijaka. Budowałem zamki na lodzie. Marzyłem o życiu beztroskim, w luksusowych lokalach, w wesołym towarzystwie i przy drogich alkoholach. Wyobrażałem sobie swoje powodzenie, pieniądze, uznanie, zachwyty otoczenia, sukcesy... sukcesy... Ten świat marzeń zderzył się okrutnie z rzeczywistością, a wówczas czułem się szczególnie skrzywdzony i właściwie nie pozostawało nic innego, jak upić się, aby zapomnieć o wszystkim, o nędznym życiu, o utraczonych możliwościach i marzeniach, które przysły jak przysłowiowa bańka mydlana.

Aż wreszcie przestałem pić! Włączyłem się w nurt życia rodzinnego, poprawiły się stosunki w pracy, coraz realniej stapałem po ziemi, a to dzięki samokrytycyzmowi, który wracał na swoje miejsce w moim życiu. Niemniej jeszcze długo dręczyły mnie dawne marzenia, zrodzone w warunkach alkoholizmu. Gdy wspominałem przyjemne lokale, ich atmosferę, przyćmione światło, muzykę, wizytowo ubranych kelnerów, zamawiane dania i wódki, towarzystwo, to jednocześnie kojarzyłem to z okropnym porannym kacem, kłopotami w domu i w pracy, brakiem pieniędzy i stratami w wyniku pijackiej hulanki. A potem być może zaburzenia psychiczne, obłąd. Taka jest obecnie cena jednej „wyprawy w Polskę”.

Budzenie się zainteresowań.

Wówczas, gdy piłem, zanikły moje dawne, rozległe, wielostronne zainteresowania, zwłaszcza kulturalne i zawodowe. Przestałem sięgać do piśmiennictwa zawodowego i literatury pięknej, chodzić do teatru, słuchać dobrej muzyki, interesować się sztuką, historią, przyrodą itp. Osią zainteresowania stał się dla mnie alkohol, zdobywanie go, picie, zacieranie skutków picia i usprawiedliwianie go, a potem konflikty na tle nadużywania. Słowem, alkohol zajął centralne miejsce w moim życiu. Ważnym dla mnie przyczynkiem dla rozbudzenia zainteresowań była atmosfera kuracji odwykowej, wciąganie pacjentów w życie kulturalne, a więc chodzenie do teatru, słuchanie muzyki, wieczorki taneczne, brydż, szachy, dyskusje. To był istotny początek dla nas alkoholików, którzy dopiero startowali do życia w abstinencji. Z pewnością stanowiło to przeciwwagę dla dawnego zainteresowania głównie alkoholem. Jednak temat alkoholu długo jeszcze tkwił w naszych rozmowach i myślach. Wciąż wracał, jednak z coraz mniejszą natarczywością i już

w innym aspekcie: jako wróg, przeciwnik, który w każdej chwili jest zdolny zniszczyć wszystko, co z takim trudem osiągnęliśmy. Aż wreszcie w moim przypadku po latach znikł prawie zupełnie. Rozwinęły się inne zainteresowania, rosła aktywność życiowa. Poczulem wreszcie, że jestem normalnym człowiekiem o normalnych zainteresowa-

niach i problemach. Obecnie od dłuższego czasu generalnym moim zainteresowaniem stały się praca nad sobą i ruch samopomocy alkoholików i członków ich rodzin. Jest to moja pasja życiowa, aby swój dorobek w tym zakresie przekazać innym.

Ryszard AA

KTO ZADBA O INTERESY AA?

Do powstania tego artykułu przyczyniła się rozmowa, jaką przeprowadziłem z pewnym psychologiem, nieraz stykającym się z alkoholikami w swojej pracy. Mówiliśmy o naszej Wspólnocie. Ze zdziwieniem usłyszałem o ostrożności, z jaką postępuje wobec osób informujących go o uczestnictwie w AA. Tak się składało, że często za taką informacją szło oczekiwanie innego traktowania, prośba o opinię do Sądu o tym, że od kilku dni delikwent jest aniołkiem i nie katuje już żony, albo gwałtownie potrzebuje zasiłku itp. Sięgnąłem pamięcią do moich pierwszych dni trzeźwości.

Już po uczestnictwie w kilku mityngach uważałem się za członka AA. Jako potwierdzenie miałem w uszach oklaski na pierwszym mityngu i słowa, że zostałem przyjęty i mam prawo do uczestnictwa w mityngach na całym świecie. Uwierzyłem wtedy głęboko w swoją przynależność do AA; poczułem się członkiem, który ma prawo do wszystkiego, co tylko jest dostępne dla alkoholika, i chciałem z tego korzystać. Przy okazji moja próżność zastała skutecznie polechtana. Niech się cieszą, że taka wspaniała osobistość, czyli ja, zaszczycała Wspólnotę swą obecnością. Powstał jednak dylemat – czy moje przekonanie było wystarczające, by już nazwać się członkiem



AA? Szczególnie wobec ludzi spoza Wspólnoty? Na początku drogi nie zadawałem sobie tych pytań, później zrodziły się wątpliwości. Każdy może nazywać się według swego upodobania, nawet w to uwierzyć, a mimo to stwierdzać coś, co dopiero może stać się prawdą. Postawa konsumencka nie jest oczekiwanym obrazem przynależności, raczej jest nim dopiero podjęcie aktywnej odpowiedzialności za funkcjonowanie Wspólnoty. Kiedyś, chcąc otrzymać skierowanie do Strzyżyny, poszedłem do centrum odwykowego i tam, po wypełnieniu ankiety, otrzymałem je. Za jakiś czas przysłano mi inną ankietę, w której byłem wypytany, jako pacjent tego ośrodka, o wyniki terapii. Nie odpowiedziałem. Byłem wdzięczny za pomoc, lecz ani przez moment nie mogłem się nazwać pacjentem tego ośrodka, a tym bardziej uczestnikiem terapii. Nie czułem się odpowiedzialny za jego pracę. Teraz rozumiem, dlaczego na mityngach AA mo-

zemy spotkać ludzi zupełnie niezainteresowanych życiem Wspólnoty AA. Zachowują się podobnie jak ja w stosunku do terapii w centrum odwykowym. Nastawiony byłem na osiągnięcie doraźnej korzyści, a nie na udział w terapii. A teraz wielu zachowuje wstrzemięźliwość wobec Wspólnoty. Niestety zupełnie zapominają o prostym fakcie: nie nauczy się pływać, kto nie wejdzie do wody i nie skorzysta z Programu AA, kto nie zaangażuje się w życie Wspólnoty. Samo oglądanie nie pozwoli poznać smaku ciastka. Spróbujcie przez moment wyobrazić sobie mityng, gdzie wszyscy przyszli szukać doraźnej korzyści, wyrzucić coś z siebie albo pochwalić sytuacją materialną, opowiedzieć o ostatniej awanturze. Mówią kolejno, a nikt nie słucha. Brak zainteresowanych wzajemnymi doświadczeniami. Robi się nudno, narasta zniecierpliwienie, chęć ucieczki. Kto wtedy uzdrowi atmosferę? Jakie posłanie otrzyma nowy, który akurat przyszedł na swój pierwszy mityng? I jak tu mówić o dbałości o interesy AA? Stawianie własnych oczekiwań nad dbałością o źródło pomocy kiepsko rokuje kondycji naszej Wspólnoty. Bogu dziękuję za uczestników mojego macierzystego mityngu. Każdym nerwem czułem, czym dla mówiących jest Wspólnota i jej Program. Byłem dla nich najważniejszy. Obdarowano mnie bezinteresowną miłością i zainteresowaniem. Tego brakowało mi najbardziej. A jeszcze dali nadzieję na życie bez alkoholu. Dzisiaj czuję, że tak obdarować potrafią tylko ci, którzy sami zostali obdarowani przez Boga. Tej miłości nie mogłem odplacić odrzuceniem. Nieraz się słyszy, że alkoholicy nie potrafią działać dla wspólnego celu. Chyba jest w tym stwierdzeniu dużo racji. Miałem ostatnio okazję przebywać na Złocie Radości AA poza Warszawą. Własnym oczom nie wierzyłem, gdy zobaczyłem sto-

isko sprzedaży literatury. Kolorowo, bogato, ale nie od publikacji wydawanych przez BSK AA. Tego nie widziałem. Poczuję się kompletnie zdezorientowany. Rozsądek nakazuje najpierw wypełnić obowiązki wobec własnej Wspólnoty, a dopiero później, jeśli są możliwości, pomagać innym, a nie odwrotnie. To nie koniec niespodzianek. Brałem udział w spotkaniach warsztatowych, gdzie wyraziłem zdziwienie brakiem literatury AA. Odniosłem wrażenie, że jednemu z kolegów nie spodobały się moje słowa. Wieczorem wszystko się wyjaśniło, gdy zobaczyłem tego kolegę rozkładającego drugie, jeszcze bardziej imponujące stanowisko literatury spoza AA. Dla mnie był przykładem osoby dbającej bardziej o własne interesy niż zainteresowanej niesieniem posłania naszej Wspólnoty. Ale tak się często dzieje, gdy inne cele zasłaniają wartości AA. Z niedocenianiem zasad AA możemy się czasem spotkać wśród ludzi podejmujących pracę na polu zwalczania alkoholizmu. Lecz musimy przy tym pamiętać, że zawodowi pracownicy różnych placówek odwykowych, nawet jeśli są trzeźwiejącymi alkoholikami, zajmują się przede wszystkim realizowaniem zadań swojej placówki, a nie dbałością o Wspólnotę AA czy propagowaniem jej Programu. I trudno się dziwić – za to mają pieniądze. Podobnie się dzieje, jeśli alkoholicy utworzyli stowarzyszenia pomocy potrzebującym, fundacje czy inne formy zorganizowanej działalności charytatywnej. Wymagają one zupełnie odmiennych metod pracy. I mimo, iż wypełniają cele podobne celom AA, to teraz działanie tej instytucji staje się dobrym powodem do poniechania zadań Wspólnoty AA, a co gorsza, również i zasad AA. Im dłużej się zastanawiam, jak to się dzieje, że nasza Wspólnota istnieje i nadal pomaga cierpiącym alkoholikom, tym bardziej utwierdzam się w poczuci uczest-

niczenia w nieustającym cudzie. Gdy jedni utrwalają postawę niegotowości, drudzy odchodzą do zadań poza AA albo znikają z horyzontu, to jednak znajduje się grupa ludzi podejmujących trud służby. Nie sposób przecenić ich rolę. Ktoś powiedział, że 1/10 członków AA wykonuje 9/10 wszystkich niezbędnych prac. Myślę, że liczba aktywnych członków może być nawet

mniej. Powrócę więc do podstawowego pytania: kto zadba o Wspólnotę AA? A gdy przychodzą mi na myśl rozpadające się rodziny, pokaleczone związki, zawiedzeni przyjaciele, odpowiedź może być jedna: czas dorosnąć. Działa to, w co wierzysz. I za to jestem odpowiedzialny. A Ty?

Pozdrawiam
Marek AA

ZZA KRAT

KONTAKT Z ALKOHOLIKAMI Z WOLNOŚCI DAŁ MI NADZIEJĘ...

Odnalazło mnie prawo, które poszukiwało mnie listem gończym. Nie wiedziałem o tym, że jestem przestępcą, i to poszukiwanym do odsiedzenia i odbycia kary jednego roku. Transport do miejsca przeznaczenia był długi. Z Sandomierza konwojowano mnie do Koszalina, a po miesiącu z Koszalina odwieziono mnie do Włocławka. Byłem grypsujący i nie mogłem jeszcze żyć inaczej. Nie mogłem iść do pracy na kuchnię, nie mogłem wychodzić na wolność przez ten list gończy... mogłem za to uczęszczać na mityngi. Wróciłem na drogę AA. Na spotkania przychodzili do nas alkoholicy z wolności, z Włocławka. Było to małżeństwo, oboje nie pili od lat. Nieśli nam posłanie 12-go Kroku. Dzielili się swoimi doświadczeniami z powrotu do rodziny. Przestali pić i dzięki temu uratowali swoje małżeństwo. Prowadzili grupę we Włocławku, byli zaangażowani w służbach i działaniu na zewnątrz. Uważnie ich słuchałem i nabierałem przekonania, że warto kontynuować zaczęte zadanie, że jest to możliwe, że można wrócić, szczególnie do rodziny. Miałem ich trzy. Mój powrót był całkowitą tajemnicą i zagadką nie do rozwiąza-



nia. W Zakładzie Karnym nie miałem szans na nawiązanie kontaktu z nimi. Zaczęłem pisać listy i szukać kontaktu ze swoimi rodzinami, ale bezskutecznie.

Coś się zaczęło i miało nowy wymiar. Ci, którzy przychodzili do nas zaszczepili we mnie nadzieję na odzyskanie kontaktu. Zakład Karny i mityngi stały się dla mnie wartością. Brzmi to może paradoksalnie, ale ja w Zakładzie Karnym odzyskałem nadzieję na lepsze życie. Prowadziłem mityngi AA, odzyskałem wiarę, współpracowałem z psychologiem, a także zmieniłem mój stosunek do służby więziennej. Poznałem inny

porządek panujący w zdrowym społeczeństwie, to mnie przyciągało. Powstał we mnie plan zmiany już tam w Zakładzie Karnym, zmiany mojego wizerunku. Nie odpowiadała mi osobowość bandziora ograniczona chorą wyobraźnią o sobie. Pojawiła się także możliwość stanięcia na wokandę i skrócenia kary. Robiłem pewien porządek ze sobą, który wymagał poświęcenia czegoś, co mi przeszkadzało. Tak się stało, że stanąłem na starcie, zaryzykowałem i przeżywałem zmianę przechodzenia od stanu zburzonego do normalności. Poprosiłem służbę więzienną, żeby pomogła mi wyjść z oddziału dla grypsujących, wrócić na izbę chorych i znieczulić tę decyzję. Stało się inaczej, służba więzienna zdecydowała, że muszę przejść na oddział dla grypsujących – zgodziłem się. Był to dla mnie szok. Bałem się reakcji tych, którzy nienawidzili niegrypsujących. Byłem podpuszczany i prowokowany, ale najbardziej obawiałem się swoich zachowań. Jedynym ratunkiem były dla mnie mityngi, na których czułem się bezpiecznie. Ludzie przychodzący z zewnątrz dawali mi nadzieję na powrót do innego życia. Miałem już wewnętrznie dość tego udawania kogoś, do kogo w ogóle nie pasowałem.

Zbliżały się Święta Bożego Narodzenia, był mityng otwarty, mieliśmy gości z wolności i część służby więziennej oraz psychologa. To było mocne przeżycie wewnętrzne, byłem wspierany przez psychologa, panią Bożenkę, która dużo czasu poświęciła mi i moim potrzebom duchowym. Dzięki niej czułem się bezpiecznie. Byłem przez kilka tygodni także na izbie chorych ze względu na chore gardło. Tam pomagałem innym w podejmowaniu decyzji, w zmianach dotyczących odpowiedzialności za swoje życie. W lutym 1993 roku stanąłem na wokandę i skrócili mi karę do połowy. Po sześciu i pół miesiącach wyszedłem na wolność i wróciłem do Sandomierza... dzięki listowi, który pozwolił mi wrócić. Alkoholicy pomogli mi w powrocie pisząc do naczelnika i gwarantując mi kontynuowanie życia w trzeźwości. Tak skończyło się moje cierpienie związane z moją przeszłością, a zaczęło się nowe życie... trzeźwe życie, które trwa już trzydzieści lat. Więzienie stało się momentem zwrotnym w moim życiu i pomogło mi zmienić moje myślenie o sobie. Może to paradoksalne, ale prawdziwe w moim przypadku: w Zakładzie Karnym odważyłem się pokonać zło dobrem.

AN-SAN

POZNAŃ 2024

Subiektywna wędrowka koordynatora Zlotu 50-lecia AA w Polsce po mean-drach organizacyjnych, które przydarzyły się przy jubileuszowej okazji.

„In God we trust (Bogu ufamy)” – cytat, który zaczerpnąłem z banknotu jednodolarówki, to myśl, towarzysząca mojej ziemskiej wędrowce, również w przypadku służ-

by, jest moim mottem i tylko dzięki temu (NIEMU) jestem tu, gdzie jestem.

Początki nie zapowiadały tego, co miało się wydarzyć. A działo się wiele, więcej niż mogłem sobie wyobrazić i w tym jest całe piękno różnorodnych zdarzeń. Zaczęło się podczas 47. KSK, na której byłem delegatem wraz z przyjaciółmi, delegatami i powiernikiem z Regionu Warta. Niespo-

dziewanie dotarła do nas nieoficjalna wiadomość, że Region Kujawsko-Pomorski nosi się z zamiarem zgłoszenia kandydatury Bydgoszczy na miejsce jubileuszowego zlotu. Co tu robić? W powietrzu panika, ambicje, liczne nocne telefony do wszystkich dostępnych AA w naszym Regionie.

Przypominają się nam zdarzenia, deklaracje, zapewnienia, uczestników zlotu 25-lecia AA w Polsce na poznańskim Gołębiniu, że 50 to musi być w Poznaniu. Padły również słowa: Jeżeli czegoś nie zrobimy, to jako delegaci nie mamy po co wracać do Poznania, i nie tylko weterani nie darują nam tego. Tylko jaka miała być decyzja? Po nocnym odpoczynku zaufaliśmy Bogu, wszyscy razem i każdy z osobna, takiemu, jakim Go pojmujemy. Region AA Warta będzie rozważał, w zbiorowym sumieniu, możliwość zgłoszenia do podjęcia się służby gospodarza Zlotu oraz wskazania Poznania na jego miejsce. Nie byłem wtedy entuzjastą tego pomysłu, ale dla wspólnego dobra przystąpiłem do energicznego działania. Może właśnie dlatego, paradoksalnie, po kilku latach powierzono mi służbę koordynatora? Wieści w Regionie rozeszły się błyskawicznie i na pierwszą Radę Regionu po KSK przyszło wiele osób, również weteranów gotowych do działania od zaraz. Decyzja Regionu (wówczas konferencji) była formalnością. Zgłaszamy kandydaturę! Na koordynatorkę powołano Magdę, która zawodowo zajmowała się organizacją tego typu wydarzeń. Przedstawiona na 48. KSK, kandydatura Poznania, wraz z prezentacją obiektów Międzynarodowych Targów Poznańskich jako miejsca Zlotu, została zaakceptowana. Historia zaczęła się dziać.

Prace nad formowaniem zespołu, wstępny podział zadań między RP, BSK oraz koordynatorem (zespołem), rozpoczęły się na dobre. Powstały podwaliny pod biuro,

sekretariat i sekcje zadaniowe. W styczniu 2020 roku uruchomione zostało konto pocztowe, kontakt@50lat.aa.org.pl, nr telefoniczny do koordynatora zlotu oraz dedykowane konto bankowe, na które zaczęły wpływać darowizny. Rozpoczęliśmy zbieranie doświadczeń z poprzednich jubileuszowych zlotów. Opracowana i przekazana została do dystrybucji pierwsza ulotka informacyjna, zachęcająca do przyjazdu do Poznania. Pojawiły się również wstępne zarysy programu, spis tego, czym dysponujemy, jakie mamy potrzeby i wymagania wobec MTP. Podjęliśmy próby nawiązania kontaktu z władzami Miasta Poznania, co zaowocowało spotkaniem w siedzibie BSK z prezydentem miasta. Spotkaliśmy się z dużym zrozumieniem i przychylnością i tak rozpoczęła się nasza współpraca.

Zasady wynikające z 12 Tradycji stały się priorytetem w kontaktach ze światem zewnętrznym. Niespodziewane dopadł nas COVID-19, szybko rozwijająca się epidemia brutalnie zweryfikowała nasze plany i marzenia, również te życiowe. Prace zespołu organizacyjnego znacznie spowolniły.

Nowy Rok 2021 dodał nam nowych sił i przyniósł nadzieję. Musieliśmy się odnaleźć w trudnej rzeczywistości. I to właśnie wtedy rada regionu zaproponowała mi służbę koordynatora. Kompletnie się tego nie spodziewałem. Rozmowa ze sponsorem oraz przyjaciółmi nie rozwiała moich wątpliwości, przecież się do tego nie bardzo nadaję. Wtedy również przypominałem sobie, że koordynatorem 25-lecia był Jędrzek ze „Steru”, zawodowy wojskowy. Może to jakiś znak? – pomyślałem, dodając sobie otuchy. Wtedy wojskowy i teraz ma być wojskowy. Tylko, że po oficerze w stopniu pułkownika miał być chorąży i to w stanie spoczynku. W wymiarze duchowym wiedziałem, że muszę podjąć się wyzwania, jakie na mojej drodze stawia

Bóg. Tak po ludzku i w prostocie, czulem wsparcie przyjaciół, a na mój prywatny użytek, zadziałało krakowskie motto: „*laski nie robię*” podejmując się służby dla AA, „*wszystko zostało już zapłacone, żyję na kredyt*”. Na wszelki wypadek poprosiłem o powołanie zastępcy koordynatora i Jacek się zgodził.

Od tego momentu wiele się wydarzyło, odbudował się zespół organizacyjny, zaangażowali się nowi i starzy członkowie. Bez poczucia wsparcia całej Wspólnoty AA w Polsce, niemożliwe wydaje się zorganizowanie tego typu imprezy. Przecież organizatorem jest cała nasza społeczność, bezpośrednio i poprzez naszych przedstawicieli: Radę Powierników, Biuro Służby Krajowej oraz wybranego gospodarza, w tym przypadku Region AA Warta. Tak narodziła się koncepcja powołania Komitetu Organizacyjnego, którego skład oddaje duchowy i rzeczywisty wspólny wkład w budowie ogólnopolskiego przedsięwzięcia. Pierwszy raz w historii AA w Polsce powołano również rzecznika prasowego zlotu, którym został nasz przyjaciel, były powiernik klasy A – Andrzej Bujkowski. Komitet oraz rzecznik prasowy to swego rodzaju eksperyment. Uruchomiona została dedykowana strona internetowa, która podlegała ciągłej ewolucji i rozwojowi. Staraliśmy się moderować stronę w sposób jak najbardziej przyjazny dla użytkowników, tak, aby każdy mógł się dowiedzieć jak najwięcej o planowanym zlocie. Poprzez stronę uruchomiona została rejestracja oraz możliwość dokonania rezerwacji noclegów. Obsługujące te zadania profesjonalne podmioty zapewniają wszystkim ochronę danych osobowych oraz szeroko rozumianą anonimowość. Aby zachęcić ludzi do udziału w Zlocie, prowadziliśmy akcję informacyjną, starając się dotrzeć do każdej grupy AA. Ogłoszone i rozstrzygnięte konkursy na logo, hasło oraz medal okolicznościowy w znacznym stopniu

przyczyniły się do coraz to większej aktywności i spotkały się z dużym zainteresowaniem. W podobny sposób odbyło się również wyłonienie spikerów na mityng otwarcia i weteranów. Nadeszła masa zgłoszeń, kandydaci zostali wylosowani z uwzględnieniem różnorodności, tak, aby zaprezentować przekrój uczestników polskojęzycznych AA, czyli: starszy, młody, kobieta, mężczyzna, itd. Naszą troską otoczyliśmy naszych weteranów, aby w szczególny sposób zachęcić ich do udziału. Z inicjatywy weteranów powstał pomysł, aby w miejscu pierwszego mityngu AA, pierwszej grupy AA w Polsce, na murach kamienicy umieścić okolicznościową tablicę o treści:

„*W tym budynku, w 1974 roku, powstała pierwsza grupa AA Eleusis*

W 50. rocznicę powstania – Anonimowi Alkoholicy w Polsce.”

Pojawiło się wiele cennych i nowatorskich inicjatyw: regionalne konferencje prasowe oraz przed samym zlotem w Poznaniu, przy czynnym udziale rzecznika prasowego oraz Przyjaciół AA; służba zlotu, do której zaprosiliśmy wszystkich chętnych do pracy podczas wydarzenia; atrakcyjne akcesoria w postaci unikatowego okolicznościowego medalu, albumu, Wielkiej Księgi w jubileuszowej obwolucie oraz pamiątkowego identyfikatora wraz ze smyczą, do tego poręczna torba, aby to wszystko zapakować; plenerowa wystawa tematyczna „Historia AA w Polsce” na dziedzińcu Urzędu Miasta Poznania; szeroko pojęta opieka i dostępność, tak, aby osoby z różnymi ograniczeniami mogły uczestniczyć w zlocie. Służba medyczna, tłumacze polskiego języka migowego, języków obcych, wózki inwalidzkie – to tylko kilka propozycji, jakie będą dostępne.

Jest takie powiedzenie, że do prowadzenia wojny potrzebne są trzy rzeczy: po

Przeczytaj i podziel się z innymi dobrą wiadomością!



Już 16 sierpnia 2024 roku na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich rozpoczniemy Złot Radości – Święto „Zdroju” z okazji 50-lecia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce. To bardzo ważne wydarzenie dla wszystkich, którzy znaleźli we Wspólnocie ratunek, oraz tych, którzy takiego ratunku szukają! Organizatorami wydarzenia są: Rada Powierników oraz Region AA Warta. Wspomaga nas szerokie grono Ambasadorów Złotu ze wszystkich Regionów AA.

Co gwarantujemy podczas Złotu:

- udział w dowolnej liczbie mityngów
- literaturę AA
- dostępność dla osób z niepełnosprawnościami
- wspaniałą atmosferę i spotkania z przyjaciółmi
- niezapomniane nowe znajomości
- bezpieczny pobyt
- dobrą zabawę



Jak trafić na Złot?

Wejdź na stronę: 50lat.aa.org.pl, w zakładce **Zarejestruj się** znajdziesz instrukcje do zakupu wejściówki poprzez platformę **TopBilet.pl**.

Dokonaj rejestracji, zrób przelew i „bilet” pojawi się w twojej skrzynce mailowej. Wydrukuj i gotowe.

Jeśli wiesz już, jak dokonać rejestracji online – a tylko taka jest możliwość – pomóż innym, którzy nie mogą tego zrobić samodzielnie.

Na stronie Złotu znajdziesz także wszystkie niezbędne informacje dotyczące m.in.: rezerwacji miejsc hotelowych oraz kontaktu z organizatorami.

Jeśli Ty sama/sam lub twoja grupa byłaby gotowa wesprzeć organizację albo finansowo przygotowania do Złotu, to serdecznie zapraszamy i z góry dziękujemy.

Chęć pomocy można zgłosić poprzez zakładkę: **wesprzyj organizację wydarzenia**.

Wpłat możesz dokonać na:

Nazwa odbiorcy: **Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce**

Tytuł: **darowizna 50-lecie i nazwa wpłacającego** (np. Region Warta, Grupa Jutrzenka Kościan czy Halina AA)

Nr konta: **42 1500 1777 1217 7008 6789 0000**

Dla wpłat z zagranicy: **kod Swift (BIC) WBKPPLPP**

Nr konta: **PL 42 1500 1777 1217 7008 6789 0000**

pierwsze pieniądze, po drugie pieniądze i po trzecie bardzo dużo pieniędzy. Działając wspólnie przy organizacji zlotu jestem przekonany, że do przeprowadzenia tak pięknego przedsięwzięcia jak zlot AA, potrzebne są również trzy rzeczy: *po pierwsze ludzie, po drugie piękni duchem ludzie, których spotkałem i spotykam na swojej drodze służby, i po trzecie ofiarni ludzie, którzy przekażą*

trochę pieniędzy. Przyłączam się do gorących podziękowań za hojność pojedynczych AA oraz naszych grup AA. Bez niezbędnego wsparcia, także duchowego, byłoby trudno, a nawet niemożliwe wspólnie uczestniczyć w naszym święcie trzeźwości.

Ufam Bogu, że zobaczymy się wszyscy w Poznaniu: *Szczęśliwi, Radośni i Wdzięczni.*

Roman AA

TRZEBA BUDOWAĆ, A NIE ROZPACZAĆ

7 lat temu po ciągu usiadłam przy komputerze, wpisałam trzęsącymi się rękami hasło „alkoholizm” i trafiłam na forum dla alkoholików. Pamiętam dokładnie, co napisałam, „Chyba jestem alkoholicką i chyba potrzebuje pomocy...”. Śmierdząca, przechlana, trzęsąca się. Śmietnik człowieczeństwa. Patrzyłam na moje dzieci – małą córkę, dwóch synków i płakałam. Płakałam nad swoją głupotą, nad ślepotą, nad nimi i nad sobą. Czułam się nic niewarta, sporniewierana, kompletne dno. Jedyne, co mi przychodziło wtedy na myśl odnośnie samej siebie, to *śmieć*. Napisałam, przekona-

na o tym, że ktoś zaprzeczy, że powie, że przesadzam; karmiłam się nadzieją, że nie jest ze mną jeszcze aż tak źle... Było. Zaczęły przychodzić odpowiedzi. Czytałam. Jak to możliwe, że zupełnie obcy ludzie poświęcili mi swój czas? Że czytali to, co pisałam? Bolało okrutnie to, co pisali. Terapia, mityngi, alkoholizm zabija. Okrutne. A ja przecież byłam lepsza niż moi rodzice – alkoholicy. Kiedyś (najczęściej pijąc) zapierałam się, że nie zniszczę moim dzieciom życia tak, jak moi rodzice zrobili to mnie i mojemu rodzeństwu. Niszczyłam. Zdzierali mi klapki z oczu. Udowadniali, że to, że piję nocami, nie ma znaczenia, że dzieci i tak widzą. Zaprzeczałam. Ja, „lepsza” alkoholicka, z moim kanapowym alkoholizmem nie mogłam upaść tak nisko. Ale posłuchałam. Kazali mi zadzwonić do ośrodka – zadzwoniłam. Umówiłam się na wizytę. Przyszłam do poradni, zapukałam, otworzyłam drzwi i... prawie uciekłam. Za biurkiem siedziała koleżanka moich rodziców, Ula. Powiedziała do mnie tylko: „Siadaj, Asia, mam na imię Ula i jestem alkoholicką; nie piję 13 lat.” Usiadłam. Nie widziałam już innej drogi. Usiadłam i wiele, wiele godzin spędziłam na tym krześle. Upadałam i podnosiłam się. Błądziłam i szukałam drogi wyjścia. Po



drodze traciłam wszystko, co było dla mnie ważne. Rodziców, męża, znajomych, rodzinę. Sama. Samotna, wyrzucona poza nawias całej rodziny, towarzystwo – kosmitka. Inna. Ta, co jej odbiło. Debilka z pomieszaniem w głowie, głupia su*a, ku*wa, która na mityngach się puszcza, a nie leczy alkoholizm. Wariatka. Zmieniałam się. Pierwsze Boże Narodzenie spędziłam zupełnie sama w szlafroku. Na kanapie. Na tej samej, na której wypilałam hektolitry alkoholu. Płacząc. Sponiewierana – już nie przez alkohol, ale przez ludzi. Wyklęta i poza nawiasem. SAMA. To było nie do zniesienia. Szłam przez miasto, widziałam w oknach ludzi tulących się do siebie, siedzących przy stołach, a ja miałam tylko kota, który pochłaniał moje łzy jak chusteczka. Mąż zabrał dzieci na spędy rodzinne, oczywiście z alkoholem. Nie chciałam iść. Powtarzałam sobie, że to mój wybór. Wtedy postanowiłam, że choćby się waliło i paliło nie wrócę do picia. Że to, co mam jest do bani, że trzeba budować, a nie rozpaczać. Podniosłam głowę i jak postanowiłam, tak zrobiłam. Sporo czasu minęło, zanim znalazłam ludzi, z którymi mogłam budować jakiekolwiek

relacje. Musiałam wyjść poza bezpieczny Internet, popatrzeć komuś w oczy, poznać, dotknąć. Waldku – Tobie dziękuję gdziekolwiek teraz jesteś za to, że pokazałeś mi, jak fajną osobą jestem. Za to, że nauczyłeś mnie akceptować siebie, całościowo, z wadami, zaletami, kilogramami, wzrostem, bagażem doświadczeń. To Ty mi powiedziałeś, że nie warto myśleć, że mam coś w d..., bo buduję sobie ogromny ciężar nosząc to i tylek rośnie, ale że większość zawiści po prostu trzeba olać. Tak zrobiłam. Od dawna już nie żyję pod dyktando innych. Mam przez to wrogów i prawdziwych przyjaciół. Takich, za których dałabym się pokroić. Rozwiodłam się. Przeprowadziłam. Byłam głodna, żeby poczuć, co to sytość. Byłam samotna, żeby poczuć jak ważni są inni ludzie. Byłam bez pracy i bez perspektyw. Tyrałam w marketach, żeby zarobić parę groszy. Rzuciłam to w cholerę. Zaczęłam studia, zaliczyłam pierwszy rok magisterki. Kupiłam samochód, nauczyłam się żyć sama, ale już nie tak straszliwie samotna. Jeżdżę na złoty, gdy tylko mogę. Ale nie żyję już swoim alkoholizmem, chociaż o nim nie zapominam.

Joanna

TRADYCJA 3

Jedynym warunkiem przynależności do AA, jest pragnienie zaprzestania picia.

Każdy ma prawo być we Wspólnocie AA, jeśli tylko nie chce pić, jeśli tak zdecyduje i poweźmie taką decyzję. Tylko on/ona, nie ja, nie ty, nikt inny. Ta Tradycja chroni nowicjusza, bo nikt nie może mu zabronić przyjść do Wspólnoty, ale też nie daje możliwości zasiedzialemu aowcowi czy weteranowi, sprzeciwu czy marudzenia, przepytywania czy stawiania jakichkolwiek innych warun-

ków. Albo też uzależniania przystąpienia do Wspólnoty od odpowiedzi na jakieś pytania. Ja nie jestem sędzią, znachorem, radcą prawnym czy Kaszpirowskim. Nie mam prawa oceniać nikogo ani czyjegoś uzależnienia, ani chęci zaprzestania picia. Nie mam prawa do stawiania diagnoz. Nie mogę i nie chcę nikomu stanąć na drodze do lepszego, trzeźwego życia. A nawet gdybym chciała, to Tradycja 3 mówi, że nie mam prawa. Mam być wolna od wszelkich uprzedzeń i nie mam prawa

odrzucać nikogo, kto chce zdrowieć, kto chce skorzystać z dobrodziejstwa Wspólnoty AA. Członkowie Wspólnoty nie mają prawa zamykać drogi do AA nikomu, nie mogą, „grodzić” Wspólnoty. To ja sama przyjmuję się do Wspólnoty, to ja sama o tym decyduję. Koniecznością jedyną – jest tylko chęć zaprzestania picia. I to jedyne wymaganie. Właściwie zawsze można to spełnić. Czyli tak naprawdę świadczy to o bezwarunkowości. W oryginale, moim zdaniem, jest „(...) jedynym wymaganiem członkostwa we Wspólnocie (...)”. *Warunek* brzmi ostrzej niż *wymaganie*, za to dalej jest, moim zdaniem, ostrzejsze sformułowanie – *członkostwa* – a nie *przynależności*... A jak nowicjusz wyraża chęć zaprzestania picia? Przychodząc na mityng AA, choćby nic o nim nie wiedział. Może tylko tyle wiedzieć, że ci ludzie nie chcą pić, a nie przychodzą na mityng poczytać gazety. Ja nie mogę też nikogo ze Wspólnoty wyrzucić, choć bardzo chciałabym „zneutralizować” zachowania i wypowiedzi niektórych, ograniczyć np. agresywnych i męczliwych. Ale i mnie nikt nie może ze Wspólnoty wypisać, choćby bardzo mnie nie lubił. Nie wiem, czy czułam, że Wspólnota pomoże mi przestać pić, kiedy przyszłam na swój pierwszy mityng. Raczej nie. Chciałam przestać pić przy pomocy terapii, a 5 mityngów było warunkiem dostania się do OTU. Zaskoczona odpowiedziałam na 2 pytania i... zostałam, a Wspólnota stała się częścią mojego życia, ważną częścią. Do wstąpienia do Wspólnoty wystarczy chęć zaprzestania picia. To niewiele. Ale na dłuższą metę, żeby się rozwijać, potrzeba wiele więcej. Jeśli nie chcę być tylko konsumentem, albo brutalnie, „pożeraczem” tego, co zrobili inni, to

REGION MAZOWSZE WE WSPÓŁPRACY Z REGIONEM ŁÓDŹ
ORAZ RADĄ POWIERNIKÓW
ZAPRASZAJĄ NA II OGÓLNOPOLSKIE

WARSZTATY DOSTĘPNOŚCI AA

5-7 KWIETNIA 2024

Razem wznosimy się ponad bariery



OSRODEK KONFERENCYJNY
PORSZEWICE 24C PABIANICE 95-200
OSRODEK SPEŁNIA WYMAGI DOSTĘPNOŚCI ARCHITEKTONICZNEJ
WARSZTATY TŁUMACZONE NA PJM

warunków jest trochę więcej. Choćbyśmy nazywali je tylko sugestiami. A kolega na warsztatach nazwał sugestie łagodnym przymusem – chcesz zdrowieć, masz to wykonać. Moja wytrzymałość i tolerancja na słowa, które są powtarzane na mityngu kolejny i kolejny raz, jest różna. Zwłaszcza, gdy dotyczy to oceny osoby lub grupy. Zależy to od mojego stanu fizycznego i emocjonalnego. Chciałabym słyszeć o tym, co widzę w Programie lub czego jeszcze nie widzę, ale bez wycieczek w religię czy filozofię. Gdy słyszę kolejny raz o diable, który macha ogonem i kusi do złego, to nie wytrzymuję. To moje wady są moim problemem, moja pycha, egocentryzm, koncentracja na sobie, niecierpliwość... Nie chcę zwalać na diabła czy chorobę. Ona też wyini-

(...) nasza literatura musiała być maksymalnie klarowna oraz zrozumiała. Nasze Kroki musiały być bardziej precyzyjne i dosłowne. Nie mogło być żadnej luki (...) (Anonimowi Alkoholicy wkraczają w dojrzałość, str. 210).

kła z moich wad. Czyli oceniam i segreguję, co chcę usłyszeć, a czego nie. Ale na mityngu jest krzesło dla każdego, na Programie i nie: erudyty i marudera, użalacza i furiata... i ja już nie mam ciagot do wyprowadzania ich.

Na początku mojej drogi byłam z mężem na wycieczce i wstąpiliśmy na mityng w nieznanym miejscu. Miała być spikerka. Okazało się, że spikera nie było, a mityng był zamknięty. Mąż poderwał się i chciał na mnie zaczekać na zewnątrz. Ale prowadzący zatrzymał go, a sumienie grupy otworzyło mityng. Zadbano wtedy o moje dobro, a mąż przekonał się, że Wspólnota nie jest zeszytywniała. Ja wtedy niezbyt wiele rozumiałam, umiałam tylko zło-

żyć literki w Krokach i Tradycjach. Kiedy na mojej grupie bywa kolega hazardzista, wtedy sumienie grupy otwiera mityng. I dziś to bardziej rozumiem. Uczestniczyłam też w takich mityngach, na których prowadzący nie mógł opanować zachowania pijanego. Uważałam, że on ma prawo być na mityngu, ale jeśli cały czas przeszkadza, należy awanturującego wyprowadzić i porozmawiać z nim na zewnątrz. Czasami to się udawało. W pracy nie stawiam ekstra warunków innym, moich warunków... A w rodzinie też już staram się nie tworzyć specjalnych warunków, a bywało inaczej...

AA – la



WARSZTAT: „GRUPA AA, GDZIE WSZYSTKO SIĘ ZACZYNA”

Mityng sierpień/98/2005

Spotkanie przygotowała grupa NIMB a prowadził Andrzej. Omawiano znaczenie grupy i najczęściej występujące w grupie AA wątpliwości i trudności. Podkreślano wagę i znaczenie systematyczności spotkań, dopasowania godzin spotkań, tak aby nie kolidowały z innymi grupami. Sugerowano, że istnienie każdej grupy wiąże się zawsze z potrzebą wewnętrzną lub zewnętrzną. Zewnętrzne to te, gdy lekarze, księża, przy-

chodnie terapeutyczne, kluby lub dowolne inne organizacje są inicjatorami powstania grup. Grupy AA powstają oczywiście też z inicjatywy naszej Wspólnoty. Zakładane są wówczas przez członków AA i te nazwaliśmy wewnętrznymi potrzebami. Nieraz zauważamy, że cele takich grup zmieniają się w zależności od intencji inicjatorów ich powstania.

Dobrze jest, gdy grupa AA ma określony cel, który nie odbiega od tradycji jedności AA jako całości. Najważniejszym celem jest

opieka nad nowymi AA, to oni pomagają nam utrzymać naszą trzeźwość. **Jesteśmy po to, aby pomagać sobie wzajemnie, możemy to robić i żyć, albo umrzeć w samotności.**

Wspomniano też o pewnych subtelnościach przy nadawaniu nazwy grupie. Aby przyjmować ją z umiarkowanym skojarzeniem do wyznawanej religii, imion świętych czy nazw patronów parafii lub instytucji używających lokal. Mamy tradycję upoważniającą nas do tego.

Ważne okazuje się, aby jedna grupa AA nie przeciwstawiała się istnieniu drugiej, aby unikać zwalczania wzajemnych przedsięwzięć. Wskazano tu przykłady z naszej książeczki adresowej, gdzie wyraźnie daje się dostrzec rywalizację grup w mniejszych miejscowościach, gdy termin spotkania jednej grupy pokrywa się z terminem drugiej. Czy możemy wówczas mówić o Tradycjach AA? Czy spełnienie osobistych ambicji może być celem grupy AA? Mielśmy wątpliwości, czy ten sposób działania grupy służy komukolwiek. Nasze działania i przedsięwzięcia umiemy już koordynować. Powstały odpowiednie służby odpowiedzialne za to: mandatariusz, rzecznik intergrupy, regionu itd.

Wzajemne nakładanie się terminów różnych ważnych spotkań AA ogranicza dostęp większej liczbie alkoholików. Czy zasadne jest organizowanie nowej grupy AA w terminach spotkań zespołów tematycznych, czy mandatariusz będzie miał szanse wówczas wziąć w nich udział? Obserwujemy organizowanie zabaw tanecznych, rocznic grup, przypadające w terminach ognisk w Wesolej, zwoływanie konferencji prasowej w dni ważnych wydarzeń państwowych, gdy dojazd jest utrudniony lub wręcz niemożliwy. Zaplanowane niesienie posłania na pewno przyniesie lepsze rezultaty. W PIK-u przy ul. Berezyńskiej powstał kalendarz takich spotkań, korzystajmy więc z niego. Informujemy z dużym

wyprzedzeniem o swoich zamiarach i pomysłach. Żadna grupa nie powstaje sama dla siebie. Przy zakładaniu nowej grupy warto prześmyśleć, kto ją będzie prowadził, czy będzie dostateczna ilość zainteresowanych do objęcia służb, na jak długo można wynająć lokal, jaki cel ma spełniać ta grupa. Mówiono o próbach przenoszenia zasad obowiązujących w terapii na mityngi alkoholików. A przecież mityng AA nie jest terapią.

Podano wiele przykładów na niezależność grupy. Wielu z nas mówi: „grupa AA jest najważniejsza”! To prawda. W niej każdy zaczyna. Mnie grupa kojarzy się ze szkołą podstawową. Można pozostawać w niej do końca życia i na niej skończyć edukację, choć wielu z nas idzie uczyć się dalej. Co się stanie wówczas z tą grupą? Czy zadbaliśmy o naszych następców? Jesteśmy odpowiedzialni za to, że kiedy minie zapal, żeby nowa inicjatywa nie przypominała porzuconego, nieślubnego dziecka. Zrobić każdy potrafi, ale wychować...

Nasze zaangażowanie wyznacza zakres poznania. Aby rozwijać się, musimy nieustannie do niego dążyć. Bardziej się angażując, więcej poznamy. W grupie uczymy się podstaw naszego Programu. Uczymy się wypełniać podstawowe służby przydatne również w życiu poza AA. Wypełnianie ich pokazuje, na ile przyswoiliśmy wiedzę. Podajemy się w ten sposób weryfikacji, co przyswoiliśmy a co należy ćwiczyć nadal.

Łatwo powiedzieć; „ja bym to zrobił lepiej!”. Lecz zrobić znacznie trudniej. Ten wie, o czym mówię, kto spróbował. Wówczas można dopiero zobaczyć, że to, co myślę o sobie, nie jest takie piękne w rzeczywistości.

W grupie funkcjonuje tak zwane „sumienie grupy”. Składa się ono z sumienia tego „nowego”, tego „średniozaawansowanego”, ale i tego „weterana”. Trudno jest czasem pogodzić wszystkie potrzeby, prze-

łamać konflikt pokoleń, ustalić wspólną świadomość z poszanowaniem wszystkich. Trzeba wówczas poświęcić, wyrzeczeń, trzeba odłożyć własne ambicje, poczekać i pozwolić dorosnąć pozostałym uczestnikom. „Nowy” zostanie „średniakiem” a „średniak” – „weteranem”, być może wówczas warto wrócić do sprawy?

Doświadczenia z naszych rodzin pokazują nam, że trudno kogoś przekonać, choćby w oparciu o najlepszą wiedzę i najlepsze intencje. Trwaliśmy w przekonaniu o wyższości nad innymi ludźmi, popadając w stan obłądzenia umysłowego. Sami także nie pozwalaliśmy się przekonać. Górowała przekora i egocentryzm. Przekonał nas ostatecznie sam alkohol, a w konsekwencji choroba alkoholowa. Wszędzie czuliśmy się nieszczęśliwi, mimo że w domu mieliśmy wszystko. Do Wspólnoty przygoniła nas zabójcza samotność. Dostrzegłem nasze Tradycje. Przydały się. Aby móc uczestniczyć w grupie AA, musiałem nauczyć się porozumiewać z innymi uczestnikami. Jako

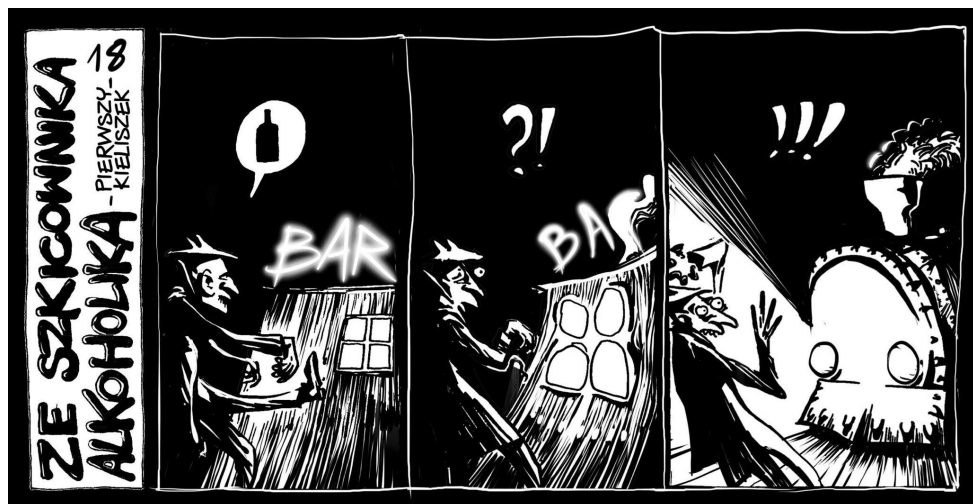
jedyny autorytet przyjąłem Boga. On był między nami, gdy osiągaliliśmy wspólne zdanie – marzyłem o tym, aby być lepszym dla drugiego człowieka.

Słyszałem też opinię, że **jeśli w grupie brakuje służb to nie ma w niej sumienia grupy.**

A w książce „AA wkraczają w dojrzałość” (str. 325) wyczytałem: (...) wierzę też, że każda grupa i każda jednostka, która zaniecha uczestnictwa w przedsięwzięciu organizacyjnym wyrządza sobie i swojej grupie niedźwiedzią przysługę nie przestrzegając wartości dyscyplinujących nieodłącznych od takiej działalności. Można się w to nie wikłać, ale oznacza to brak ograniczeń dla EGO. Szanse na zachowanie trzeźwości są niewielkie. To samotna podróż i któregoś dnia potrzebny okaże się kolejny cud, który może się nie zdarzyć.

~ Relację przygotował Zespół redakcyjny MITYNGU

Wyszperał Marek AA



KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE MAZOWSZE

INTERGRUPA AA „ATLAS” – każdy parzysty miesiąc godz. 14:00. Trzecia niedziela miesiąca o godz. 13 odbywają się mini warsztaty, Siedlce, ul. Brzeska 37 (sala katechetyczna)

INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota m-ca godz. 14:30,
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (par. Kościół na Górcie)

INTERGRUPA AA „MOKOTÓW” – drugi poniedziałek m-ca godz. 18:00,
02-672 Warszawa ul. Dereniowa 12, Dom Parafialny

INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela m-ca godz. 10:00,
07-410 Ostrołęka, ul. Sikorskiego 4

INTERGRUPA AA „PÓŁNOC” – druga środa m-ca godz. 18:00,
Warszawa, ul. Broniewskiego 44 (par. Kościoła Zesłania Ducha Św. – wejście od kiosku paraf.)

INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota m-ca godz. 17:00,
03-946 Warszawa, ul. Brazylijska 10

INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek m-ca godz. 18:00,
02-532 Warszawa, ul. Rakowiecka 61, par. Kościół A. Boboli

INTERGRUPA AA „WSCHÓD” – ostatnia środa m-ca godz. 18:00,
PIK, ul. Brazylijska 10, Warszawa

INTERGRUPA AA „ZACHÓD” – ostatni piątek m-ca godz. 18:30,
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Zygmunta Starego 2a

ZESPOŁY SŁUŻB REGIONU AA MAZOWSZE

ds. Finansów – trzeci czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami – pierwszy czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Internetu – drugi piątek miesiąca o godzinie 18:00 on-line

ds. Literatury i kolportażu – drugi czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Organizacji – drugi wtorek m-ca, godz. 18:00

ds. Zakładów karnych – czwarty czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Dyżurów telefonicznych – pierwsza środa m-ca, godz. 19:00

Telefon do Koordynatora Grupy 12 Kroku Regionu Mazowsze 538 896 075

Kolportaż literatury: BSK, Warszawa, ul. Piękna 31/37 od poniedziałku do piątku godzinach od 8:00 do 16:00 oraz w magazynie, w Warszawie, na ul. Dobrowoja 8/domofon nr 1, w godzinach od 7:00 do 15:00

Kolportaż Literatury – w PIK, każdy czwartek godz. 16:00-18:00.

RADA REGIONU AA MAZOWSZE

Warszawa, ul. Brazylijska 10 warszawa@aa.org.pl; www.aa.org.pl/regiony/index013.php

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę w miesiącach nieparzystych.

Najbliższe spotkanie odbędzie się 16 marca 2024 r.

INFOLINIA AA: 801 033 242 czynna codziennie w godz. 8:00-22:00