Biuletyn Regionu AA Mazowsze

MITYNG

www.mityng.net

Do użytku wewnętrznego

www.aa.org.pl

NUMER 5/299/2022 | MAJ | UKAZUJE SIĘ OD 1992 ROKU

5/299/2022

Temat wiodący: Egocentryzm, egoizm, pycha – czy mnie to jeszcze dotyczy?
A za miesiąc: Gotowość – co to takiego?

W NUMERZE:

- Bądź zimny albo gorący
- Trzej zaborcy
- Urażona duma
- Człowiek z klasą

SPIS TREŚCI

Trzej zaborcy – egocentryzm, egoizm, pycha 3
Urażona duma 5
Urazy w moim życiu 6
Dzwonię do Pana w ważnej sprawie… ... 7
Kilka moich myśli 8
Człowiek z klasą 10
Nauka słowa UCZCIWOŚĆ 11
Program 12 Kroków to ciągła podróż ... 14
Bądź zimny albo gorący… 17
Moja grupa domowa online to realni ludzie 19

Tematy na 2022

- Czerwiec – Gotowość – co to takiego?
- Lipiec – Po co jestem na mityngu AA?
- Sierpień – Zrozumiałam/em moich bliźnich.
- Wrzesień – Zadośćuczynienie.
- Październik – Swoje błędy naprawiam na bieżąco.
- Listopad – Moje oczekiwania a rzeczywistość.
- Grudzień – Jak zasady Programu realizuję w życiu codziennym?

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 czerwca 2022 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/

TRZEJ ZABORCY – EGOCENTRYZM, EGOIZM, PYCHA

Egocentryzm, egoizm, pycha – czy mnie to jeszcze dotyczy? Tak i nie mam najmniejszych wątpliwości, że dotyczyć będzie zawsze. Może rzadziej będę tym wadom ulegał, może uda mi się je zauważyć w swoim postępowaniu i przeprosić lub naprawić spowodowane przez nie krzywdy, ale nie mam złudzeń, że te defekty charakteru kiedykolwiek opuszczą mnie na zawsze.

Nie odkryję Ameryki, jeżeli napiszę, że wszystkie moje wady mają swoje podłoże w odczuwanych przeze mnie lękach. Te lęki natomiast pojawiają się wtedy, gdy brak mi siły duchowej do życia. Tę siłę duchową czerpię z Programu 12 Kroków, Wspólnoty, rodziny i od przyjaciół. Za wszystkim stoi Bóg jakkolwiek Go nie rozumiem, który tego wszystkiego pilnuje. Nie wiem jak to robi (bo Go nie rozumiem), ale wychodzi Mu to naprawdę dobrze.

Kiedy zastanawiam się nad tym, co takiego ma uczynić Program 12 Kroków w moim życiu i jak mam się zmienić, dochodzę do wniosku, że nie chodzi w nim o to, jaki ja mam być, tylko o to, jaki mam nie być. Mam nie być samowolny, skupiony na sobie i zarozumiały. Innymi słowy mam postępować odwrotnie niż chce tego moje ego.

Egocentryzm, egoizm, pycha – słowem trzej zaborcy. Odkąd pamiętam funkcjonowały w mojej świadomości. Lub inaczej – wiedziałem, co te słowa oznaczają i po co się ich używa. Często też określałem za ich pomocą, czyjeś postępowanie lub postawę. Nigdy nie przyszło mi jednak do głowy, żeby odnieść je do siebie. A przecież to ja nadmiernie korzystałem z tych wad. Nie zadałem sobie jednak trudu, żeby pomyśleć o tym, czy przypadkiem moje własne zachowanie, a tym bardziej życiowa postawa ma cokolwiek wspólnego z egocentryzmem i wszystkimi innymi pokrewnymi „izmami", które dla porządku umieszczam poniżej (źródło: Wikipedia):

Egoizm – myślenie wyłącznie o własnych korzyściach, bez zwracania uwagi na konsekwencje tego dla otoczenia.

Egotyzm – przesadne kierowanie zarówno własnej jak i cudzej uwagi na siebie samego.

Megalomania – nadmiernie wysokie przekonanie o sobie.

Dużo tego. Mimo to udało mi się te wady pomieścić w sobie i jeszcze zostało sporo miejsca na kolejne. Można żyć kierując się w swoim postępowaniu wadami, tyle, że ponosi się tego konsekwencje. Konsekwencje są bolesne i powodowały u mnie frustrację. Jest jeden sposób, aby nie czuć bólu i nie przejmować się konsekwencjami. Kiedy go odkryłem, bardzo długo nie potrafiłem przestać go stosować. Niewiele brakowało, abym od tego umarł.

Jak już wspomniałem, przede wszystkim lęki i powodowane przez nie defekty charakteru, stanowiły główny motor napędowy mojego funkcjonowania w rodzinie, szkole, pracy i wśród znajomych. One stanowiły szkielet i konstrukcję, która determinowała moje życiowe poglądy i w związku z tym również życiowe wybory. I były to wybory złe. Rodziły konflikty z innymi ludźmi, frustracje i lęki. Czułem się nieadekwatny i niedopasowany do otaczającego mnie świata. Myślałem, że tak już jest, i że na tym polega życie. Nie przyszło mi do głowy, że można być naprawdę uczciwym, naprawdę prawdomównym i naprawdę odpowiedzialnym. Byłem całkowicie przekonany, że cała sztuka polega na odpowiednio umiejętnym stwarzaniu pozorów, że się takim jest. Sądziłem, że jeśli ja lub ktoś nie chce stwarzać takich pozorów i mówi wprost, że coś mu się nie podoba i nie pasuje i nie będzie brał w tym udziału, to jest nie tylko bezczelny i obcesowy, ale przyznaje się do własnego egoizmu. To właśnie jest egoista i egocentryk. Ale nie ja, który głośno wyraża poparcie dla powszechnie akceptowanych wartości, które są przeciwieństwem samolubstwa i samowoli. To, że postępuję zupełnie odwrotnie jest wielką tajemnicą, o której nikt się nie dowie. Muszę żyć z tą i innymi tajemnicami, bo przecież inaczej nie dam rady. Nie zastanawiałem się nigdy nad tym, jak sobie radzą inni ludzie. Jak wygląda ich system wartości. Przecież jestem egoistą, po co mam się zastanawiać nad innymi. Co mnie obchodzą ich dylematy i wartości. Myślałem, że wszyscy postępują tak jak ja. Nie przyszło mi do głowy, że ci inni mogą być po prostu uczciwi.

Z literatury dowiedziałem się, że w życiu człowieka egocentryzm jest naturalną postawą rozwojową, zarówno umysłową jak i moralną, na określonym etapie rozwoju dziecka (okres przedszkolny). Później, a szczególnie w życiu dorosłym, jest objawem niedojrzałości, a co za tym idzie – niedostosowania do życia w społeczeństwie.

Niesamowite! Czyli będąc egocentrykiem w życiu dorosłym byłem niedojrzały. Na co drugim mityngu słyszałem o tym, że ktoś był niedojrzały. Nawet się dziwiłem skąd ich tylu się wzięło we Wspólnocie. Ale że ja też taki jestem to oczywiście do głowy mi nie przyszło. Korzystałem z doświadczeń moich sióstr i braci w chorobie w sposób wybiórczy i wygodnicki. To fałszywe myślenie zaczęło się korygować wraz z pracą z Programem 12 Kroków i to nawet nie wtedy, kiedy przerabiałem ten Program ze Sponsorem, tylko wtedy, kiedy sam zacząłem go przekazywać. Zastanawiałem się, dlaczego dopiero wtedy. Odpowiedź brzmi – bo kiedy zacząłem przekazywać Program wziąłem na siebie za to odpowiedzialność. Coś niesamowitego. Powtórzę jeszcze raz – wziąłem odpowiedzialność za przekazanie Programu 12 Kroków cierpiącemu alkoholikowi. Tu już nie było miejsca na egocen-

tryzm, egoizm i megalomanię. Może trochę na pychę, ale też w rozsądnych ilościach.

Egocentryk postrzega świat wyłącznie z własnego punktu widzenia. Tak też było ze mną. Tak już nie jest. Piszę te słowa z pełną odpowiedzialnością. Jest to trudne i wymaga praktyki. Przekonałem się jednak, że jak bardzo bym się nie starał, ludzie nie chcą postępować zgodnie z moją wolą i przekonaniami. Zatem poddałem się. Nie walczę. Staram się przyjmować do wiadomości opinie innych osób, słuchać i rozważać ich argumenty. Zwykle dobrze na tym wychodzę. Myślałem, że to słabość. Pomyliłem siłę ze słabością. Ludzie zamiast mną gardzić, są wdzięczni i zadowoleni z tego, że korzystam z ich propozycji i rozwiązań. Te rozwiązania wielokrotnie są o wiele lepsze niż moje własne. Słuchając innych pozwalam działać w moim życiu Bogu. Takie nastawianie do ludzi, Boga i rzeczywistości sprawia, że moje relacje z otoczeniem są partnerskie i oparte na zaufaniu. Tak dużo musiałem stracić i wycierpieć, żeby to zrozumieć.

Artur
AA Katowice online

URAŻONA DUMA

Bez wątpienia tym, co wyżerało mnie od środka i zabijało moją duchowość, były moje urazy, które przez lata starannie pielęgnowałem i karmiłem nimi swoją złość i gniew do innych ludzi. W moim sercu i umyśle uraza zapuściła mocno korzenie i zamieszkała na stałe, powodując, że nie potrafiłem odpuścić i wybaczyć. Koncentrując się na urazach sprawiałem, że tylko rosły i nabierały siły. Czym jest uraza i jaki ogromny wpływ miała na mnie i na moje relacje z innymi ludźmi, uświadomiłem sobie podczas pracy na Kroku czwartym. Moje wyobrażenia i przekonania o tym, że to inni mnie krzywdzą, były jak trzymanie w dłoni rozżarzonego węgla. Czekając na najlepszy moment, żeby rzucić go w kierunku tych, do których czuję urazę, sam byłem poparzony. Sprawiała mi ból, który chciałem by poczuli inni. Zauważyłem, że żywienie uraz było moim paliwem i usprawiedliwieniem mojego zachowania wobec innych. W ten sposób dawałem sobie prawo do zemsty – kierując się zasadą „oko za oko". Codzien-

nie rozpamiętywałem i podsycałem w sobie nienawiść, myśląc, że w ten właśnie sposób ukoję swój ból, a tak naprawdę tylko go potęgowałem. Uświadomiłem sobie, że moje urazy mają źródło w moich niespełnionych oczekiwaniach i braku akceptacji. To ja w większości przypadków byłem prowokatorem w myśl zasady, że najlepszą obroną jest atak, a inni ludzie po prostu odpłacali mi pięknym za nadobne. Przy pomocy sponsora oddzieliłem krzywdy urojone od krzywd faktycznych i skupiłem się na własnym udziale i zachowaniach, puszczając w niepamięć zachowanie innych. Modlitwa i wybaczenie to najlepszy sposób, by nie żywić uraz – te dwie rzeczy skutecznie pozwalają mi odpuścić i akceptować ludzi i sytuacje takimi, jakie są, a nie jak mi się wydaje, że są. Nie stać mnie na życie w gniewie i nienawiści, bo to zabija moją duchowość. Wolność od uraz daje mi: spokój ducha, uwolnienie od przeszłości, zrozumienie i otwarcie na miłość.

Przemek

URAZY W MOIM ŻYCIU

Nigdy nie zdawałam sobie sprawy, jak dużą rolę w sensie negatywnym odgrywały urazy, które nosiłam w sobie zupełnie nieświadomie. Gdy piłam, często rozpamiętywałam krzywdy, które ktoś mi wyrządził, dając sobie kolejny powód do tego, aby utopić w alkoholu smutki, spowodowane czyimś zachowaniem.

Niewątpliwie największą urazę żywiłam w swoim sercu do mojego Taty, który już nie żyje. Pisząc Krok czwarty, analizując z moją sponsorką moje życie, właśnie do takiego wniosku doszłam.

Oczywiście dziś już wybaczyłam, rozgrzeszyłam mojego Tatę. Wiem, że to, jakim był człowiekiem, też miało podłoże w jego dzieciństwie. Jednak zdaję sobie też sprawę z konsekwencji jego zachowania w moim życiu. Jego postępowanie było dalekie od bycia dobrym ojcem i mężem, ja tego nie rozumiałam i nie potrafiłam się pogodzić z tym, dlaczego tak jest… Mimo wszystko bardzo go kochałam i nie umiałam znienawidzić. I to było bardzo dziwne połączenie, ponieważ z jednej strony go kochałam, jako ojca, a z drugiej strony miałam ogromny żal, pretensje, niewybaczenie za krzywdy wyrządzone mnie, mojej mamie i siostrze. I niestety, te urazy w moim życiu nosiłam w sobie i przenosiłam mój ból i cierpienie na innych ludzi, często Bogu ducha winnych. Najbardziej cierpieli mężczyźni, z którymi byłam w związkach, ponieważ uważałam, że wszyscy są tacy sami. Tym sposobem podświadomie niszczyłam to, co było dobre i pozytywne w moim życiu, traktując to jako karę za krzywdy mi wyrządzone.

I tak to trwało przez długie lata do momentu, gdy przestałam pić... Pisząc Krok czwarty odsłoniłam w swoim sercu wszystkie urazy. Bolało bardzo, ale niesamowicie pomogło dotknięcie, nazwanie ich oraz zrozumienie skąd się wzięły. Potem przyszło wybaczenie i to był klucz do posprzątania mojej duszy i serca, które wcześniej było wypełnione urazami jak wielkimi kamieniami, przez co nie było miejsca na pozytywne uczucia jak miłość, wdzięczność, radość z życia.

Uwalniając się od krzywd, dałam sobie możliwość przyjęcia tych uczuć, zaczynając od miłości do siebie, kończąc na tej do innych. Mimo, że to był długi proces, był ogromnie pomocny w moim zdrowieniu i trzeźwieniu. To tak, jakby zrzucić ciężkie kajdany i mieć możliwość pójścia dalej i realizować się w trzeźwym życiu. Dziś nie trzymam żadnej urazy w sobie. Przede wszystkim oprócz wybaczenia innym, wybaczyłam sobie wszystkie błędy dawnego pijanego życia.

Pamiętam, ale nie rozpamiętuję.

A WYBACZENIE dla mnie to taki kawałek nieba tu, na Ziemi...

Magda

DZWONIĘ DO PANA W WAŻNEJ SPRAWIE…

W słuchawce łamiący się głos załamanej matki… Słychać płacz… Łzy niemocy płyną po telefonicznych łączach. Robię głęboki wdech i próbuję zacząć rozmowę.

Jakiś czas temu kolega, pracujący przy aaowskim telefonie „zaufania" zaproponował mi kilka weekendowych dyżurów. Byłem bardzo miło zaskoczony tą propozycją. Wiem, że mam pewien „dar" zjednywania sobie serc ludzkich, niesienia pomocy, bycia przy ludzkim cierpieniu. Czułem, że ta propozycja jest „skrojona" wprost dla mnie. I tak się stało. Były to jedne z piękniejszych weekendów w mojej ponad 4 letniej przygodzie trzeźwościowej. W tamte soboty i niedziele telefony być może się nie urywały, ale te kilka rozmów pokazało mi jak ważna dla osoby szukającej pomocy jest obecność drugiego człowieka. W rozmowie z panią, której syn był czynnym alkoholikiem niechcącym się leczyć, nie mogłem zbyt wiele pomóc, wskazać cudownego środka na uleczenie jej bólu, ale sama świadomość, że po drugiej stronie jest ktoś życzliwy, a nawet zatroskany jej sytuacją, uśmierzyła trochę jej cierpienie i rozpacz. Opowiedziałem jej bardzo podobną sytuację z moją Mamą i z moim bratem, wciąż pijącym alkoholikiem, który każdego dnia niszczy zdrowie mojej najdroższej na świecie kobiety. Po ponad godzinnej rozmowie żegnaliśmy się jak osoby bardzo sobie bliskie… Drugi telefon, który zapamiętałem, był od zdesperowanego pana z krańców zachodniej Polski, który szukał w Wielkopolsce szpitala z oddziałem zamkniętym dla alkoholików. Szukając w materiałach miejsca dla tego pana, cały czas prowadziłem z nim serdeczną rozmowę. Gdy znalazłem kilka poszukiwanych adresów, ów człowiek przyznał, że fajnie mu się rozmawia i może same rozmowy z drugim alkoholikiem wystarczą do przerwania tej czarnej matni. Powiedziałem mu, że postaram się zrobić wszystko, by jeszcze w tym dniu zadzwonił do niego alkoholik z jego okolicy, który poza rozmową może zaproponuje mu wspólne pójście na mityng. Miałem przed sobą listę dyżurnych z terenu

całej Polski i wybrałem właściwy telefon. Na koniec dnia dostałem informację, że mój rozmówca został „zaopiekowany" i wieczorem w towarzystwie anonimowego alkoholika z miasteczka X w Wielkopolsce, udadzą się razem na lokalny mityng. Już nawet te dwa telefony dały mi tyle dobrej energii, że mógłbym z pewnością oświetlić nią spore miasto :) Coś w tym jest z prawdy, że trzeźwienie i pomoc drugiej osobie dają trudną do opisania, piękną radość.

Mój ukochany Ksiądz Tischner kiedyś powiedział: „nie zawsze będziemy mogli pomóc, ale pamiętajmy, nie zostawiajmy cierpiącego człowieka samego w jego nieszczęściu". Słowa te stały się swego rodzaju moim życiowym credo, hasłem mojej przygody z życiem.

Wojtek

KILKA MOICH MYŚLI

Gdzie dwóch alkoholików się spotyka, tam zaczyna się proces zdrowienia. Jestem przepełniony spokojem i nadzieją, gdy jestem w działaniu, wierzę, że to działa, gdyż widzę fakty, które mam przed sobą. Program 12 Kroków pokazuje mi, jakie wartości w moim życiu powinny mieć właściwe miejsce. Jeśli na pierwszym miejscu stawiam potrzeby innych ludzi, to w moim życiu zaczyna się wszystko układać. Potrzebuję tych wartości po to, by być użytecznym dla innych ludzi. Jak to działa? Kilka prostych czynności, poddanie się, gotowość, uczciwość i otwarty umysł. Stosowanie zasad w życiu, które dostałem na Programie 12 Kroków dostarcza mi radości, spokoju, a przede wszystkim, poprzez efekt domina, powoduje, że innym, którzy żyją ze mną, żyje się lepiej.

Pogodzić się z Wolą Stwórcy. Wiem, że jego wola jest słuszna. Choć czasem na pozór po ludzku, rzeczy wydają się naprawdę mało zrozumiałe, to jednak wiem, że w ogólnej perspektywie Stwórca wstąpił do mojego serca i mnie kocha. I wiem, że dla mojego własnego dobra i dobra mojego otoczenia, dzieją się takie rzeczy, których ja nie jestem w stanie zaplanować. Ja mam tylko wykonywać swoją prostą ludzką robotę, z naciskiem na wykonywać, bo nie mogę zrzucić odpowiedzialności za czyny na kogoś innego lub tym bardziej na Boga. Program 12 Kroków pozwala mi wprowadzić te czyny w życie stosując się do

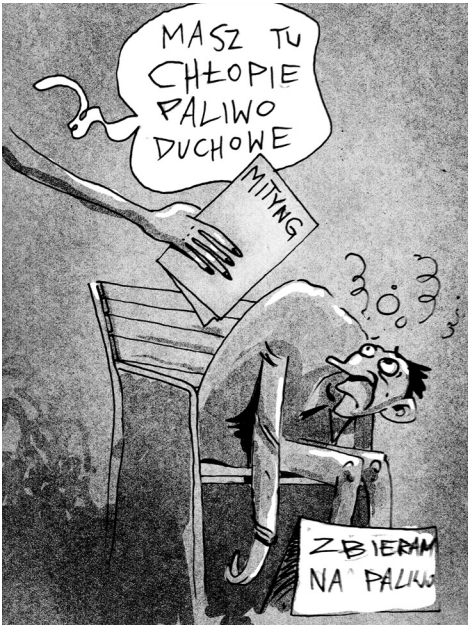
prostych wskazówek, sumiennie pamiętając o sugestiach i pomocy dla wciąż cierpiących, którzy szukają tego rozwiązania.

Dziś już nie muszę uciekać, tylko stawiam czoła problemom. Jak to się stało? Nie miałem siły ducha, żeby rozwiązywać trudne sprawy, unikałem odpowiedzialności i wolałem znaleźć „łatwiejszą, łagodniejszą drogę". To po pewnym czasie przestawało działać, oszukiwałem sam siebie myśląc, że jestem w stanie znaleźć rozwiązanie sam. Program 12 Kroków umożliwił mi stanie się gotowym, a otwarty umysł spowodował spojrzenie na moje błędy. Gdy zobaczyłem, ile marnowałem siły, czasu i energii na coś, czego nie mogłem zmienić, nagle w moim życiu znalazło się miejsce na wszystko. Dziś jestem skłonny zrobić wszystko dla zdrowienia, bowiem gdy stawiam je na pierwszym miejscu – wszystko inne się układa. Moim moralnym obowiązkiem jest dzielić się szczerze tym, co odkrywam. Jest dużo ludzi wciąż cierpiących, którzy mogą poznać rozwiązanie płynące z Programu 12 kroków

Boże pozwól mi z godnością przyjmować wszystko, co mnie spotyka i z pokorą abym pamiętał, że nie ja jestem od osądzania. Jak wiele razy bałem się i ze strachu nie wyraziłem swojego zdania. W duchu jedności muszę szanować zdanie każdego człowieka – wymaga to ode mnie poświęcenia i okazania miłości w stosunku do innych. Jednak spoiwem w tym wszystkim jest lęk – ile razy mam tak, że złoszczę się, ponieważ się boję? Dotyka to mojej sfery emocjonalnej i reaguję strachem. Jest już znacznie mniej tego, Program 12 Kroków pozwolił mi zatrzymać rozwój lęku – on, Program już dominuje. Jednak każdego dnia muszę pamiętać, żeby zrobić wszystko, aby zdrowieć – nie wypowiedziałem tych słów na wiatr z chwilą, gdy prosiłem Boga o pomoc rozpoczynając podróż z Programem.

Akt miłości jest wtedy, kiedy bardziej chcę dobrze dla kogoś, ponieważ z wyboru oddaję część siebie. To nie jest tak, że mam sobie odjąć, oddać i nie mieć – owszem żebym mógł być pożytecznym to potrzebuje pewnych rzeczy – jednak ja dostaję tyle ile potrzebuję żebym miał, a wierzę, że ma wystarczyć jeszcze dla innych. Z miejsca muszę przyznać się do błędu – nie mogę pozwolić sobie na chowanie uraz jak zwykłem to robić kiedyś. Dziś, gdy pojawi się uraza, modlę się za tą osobę albo sytuację, aby stać się wolnym. Nawet jeśli tego nie czuję – robię to z poczucia obowiązku. To nie ja o tym decyduję co mam czuć, jak mam się czuć – gdyby tak było nie musiałbym mieć Programu 12 Kroków. Ale cieszę się, że moje życie stało się niekierowalne – nigdy nie zrozumiałbym, że pomóc mi może jedynie siła większa niż ja sam, od której czuję absolutnie czystą miłość. Moje życie jest zależne od Boga, siły ducha.

Marcin



CZŁOWIEK Z KLASĄ

Trzeba mówić o tym, co się powiodło, co mi się udało zmienić i nie skupiać się na tym, czego nie udało mi się osiągnąć. Mam 24 godziny na odkrywanie pozytywów i dzielenie się nimi z tymi, którzy tego potrzebują.

Szanujmy czas przeznaczony na rozwój i postęp. Rozwiązujmy problemy, wykonujmy powierzone nam zadania i uczmy się odpowiedzialności za przynależność do wspólnoty ludzi zdrowiejących.

To, że nie piję, jest zasługą mojej gotowości do zmian. Jestem otwarty na działanie woli bożej. Nie ma trzeźwości bez ofiary, wyrzeczenia i oddania. Trzeba uważnie słuchać na spotkaniach AA. Miejmy oczy i uszy otwarte sercem, które oczekuje Boga. Wspólnota AA nie jest uzależniona od przepisów, paragrafów, wymuszonego posłuszeństwa, ale ma zasady i sugestie oparte na doświadczeniach alkoholików, którzy wyzdrowieli i niosą posłanie tym, którzy pragną żyć inaczej. Nasze książki uczą mądrości w trzeźwieniu, są nauczycielami ducha. Mądrość przemawia również przez człowieka i sytuację, w pełni i pięknie. Dzięki poznaniu mogę stać się gotowy i otworzyć na Boga.

Trzeba mi mówić o tym, co się powiodło i co zmienia się na lepsze. Dzięki stosowaniu podstawowych zasad AA, zyskałem natchnienie i potrzebę poznawania woli bożej, aby nie kusić losu swoim intelektem. Wspólnota AA otworzyła mi pole do działania przez trzeźwość i przekazywanie tych dóbr innym, którzy będą poszukiwali mądrości bożej. Tu nie ciekawość, a potrzeba rozwoju i postępu ma rację bytu.

Nasza różnorodność doświadczeń w AA jest z woli bożej i daje mi wgląd w rzeczy-

wistość taką, jaką się wydarza. Wszystkie służby pozwalają mi doświadczać rozwoju i postępu duchowego. Odpowiedzialność za przynależność do grupy macierzystej i związane z tym przeżycia, pozwoliły mi poszerzyć horyzont twórczego myślenia, pisania i pomagania innym. Każda informacja o życiu w trzeźwości daje nowicjuszom wgląd w obszar współżycia tych, którzy mają zdrowe przekonania i wiedzę.

Potrzeba jest matką rozwoju duchowego. Wszystkie służby są stopniami w rozwoju. Dzięki nim grupy działają i oddziałują na wyobraźnię nowicjuszy. Dzięki konsekwencji i wytrwałości pozyskaliśmy niedawno dwóch nowych prowadzących i dwóch herbatkowych. Zaopatrzyliśmy się w literaturę i odnowiliśmy kontakt z intergrupą Sawa. Sponsorowanie pozwoliło mi na współpracę z nowym podopiecznym, który wrócił i dba o rodzinę. Chodzi właśnie o budowę jedności w grupach i zrozumienie potrzeb.

Życzę nam dużo wytrwałości i gotowości do działania. Nasze rodziny także potrzebują wsparcia. Otwórzmy serca na Boga i módlmy się o siłę potrzebną do współpracy w grupach AA.

Życzę zdrowych myśli!
Andrzej AA

NAUKA SŁOWA UCZCIWOŚĆ

Jakoś w okolicach połowy roku 2019, po wielu latach picia alkoholu, wreszcie pogodziłem się sam ze sobą wewnętrznie, że jestem alkoholikiem i przestałem sam sobie wciskać kit, że nie jest aż tak źle. Być może nie było, bo wtedy jeszcze nie dostrzegałem, że konsekwencje picia nadjeżdżają jak rozpędzona kolej Transsyberyjska, a ja sobie siedzę nieświadomie na torach (w domyśle: z piwem w ręku). Myślałem, że wzorem poprzednich lat, dalej będę się ślizgał i że jak zwykle wszystko mi się jakoś upiecze. W listopadzie 2019, żeby rodzina się ode mnie odczepiła, poszedłem „dla oka" na pierwszy w życiu mityng AA, a na początku 2020 zacząłem się co jakiś czas logować na mityngi online. Byłem wtedy w ciężkiej, pogłębiającej się depresji. Jadłem lekarstwa przepisane przez psychiatrę i narzekałem wszem i wobec, że tak źle się po nich czuję, zapominając dodać, że oczywiście popijam te leki piwem (dokładnie dużymi ilościami piwa). Przełamałem kolejną barierę, żeby rano funkcjonować i rozpocząć pracę z domu o 8.00 musiałem poranki rozpocząć wypiciem piwa lub dwóch. A następnie po 16-ej do oporu, tyle żeby jakoś znowu rano wstać. A w piątki i weekendy do odcięcia, i tak wkoło Macieju. Tak wyglądała wtedy moja żałosna egzystencja.

Moja Siła Wyższa, czyli Bóg, najwyraźniej powiedział wtedy: dość! W krótkim czasie, w pierwszej połowie 2020 wiele rzeczy się mi posypało: żona złożyła pozew o rozwód, zwolnili mnie dyscyplinarnie z pracy, Urząd Skarbowy zajął mi konta bankowe, zacząłem zaciągać nowe długi, żeby spłacić poprzednie – ogólnie życiowe bankructwo na wielu ważnych polach. Zmuszony konsekwencjami zapisałem się na terapię dzienną, ale znowu „dla oka". Żona mi zaufała i wspaniałomyślnie wycofała pozew rozwodowy. Po dwóch tygodniach terapii dziennej, zapiłem raz i drugi, po czym przerwałem terapię. Następnie piłem w długim ciągu przez całą resztę 2020. Ale nie miałem

już za co żyć (a mówiąc bardziej precyzyjnie: nie miałem za co pić), więc trochę się ogarnąłem i zacząłem gdzieś pracować. Tak się zaczął rok 2021. Logowałem się na mityngi online, czasem chodziłem na mityngi stacjonarne, poprosiłem mojego pierwszego Sponsora o sponsorowanie, ale okłamywałem go, że wszystko jest ok. Udawało mi się wytrwać w abstynencji 2, maksymalnie 3 tygodnie, następnie zapijałem i tak w kółko, więc sponsorowanie szybko upadło, pomimo wielu starań i anielskiej cierpliwości mojego pierwszego Sponsora. Żona przejrzała na oczy, że tamto było „dla oka"; że ją tak naprawdę oszukiwałem i okłamywałem i złożyła ponownie pozew o rozwód.

W październiku 2021 doszedłem do takiej ściany, że zrozumiałem, że tylko ośrodek zamknięty może mi pomóc. Miałem już wtedy często myśli samobójcze. Ja – do psychiatryka?! Nie mogłem w to uwierzyć, ale stało się. Zapisałem się na termin, tym razem już nie „dla oka". Bez żadnego detoksu przetrwałem cudem około 10 dni abstynencji. Trzęsąc się jak galareta, pocąc się jak mysz, mając omamy i całą resztę objawów odstawiennych i czując się jak zbity pies, stawiłem się na oddziale. Z różnymi przygodami, ale jakoś skończyłem 2-miesięczną terapię i wyszedłem ze szpitala w połowie stycznia 2022, pełen nowej wiedzy o chorobie alkoholowej. To był dla mnie swego rodzaju szok: dałem radę ponad 2 miesiące bez alkoholu?! To był mój absolutny rekord abstynencji od czasów szkoły średniej, do której chodziłem w latach 90-tych.

Wyszedłem nabuzowany zbyt optymistycznym podejściem do zaplanowanej – a jakże – świetlanej przyszłości oraz nierealistycznym planem zdrowienia, więc praktycznie zaraz zapiłem. To był zimny prysznic. Po kilku dniach picia ogarnąłem się i dotarło do mnie, że jeśli nie szpital, to chyba tylko AA może mi pomóc. Zacza-

łem tym razem bardziej na poważnie brać udział prawie codziennie w mityngach online. Zacząłem się wreszcie (choć nieskładnie) wypowiadać, czytać teksty stałe, brać jakieś proste służby. Nie piłem przez ponad miesiąc. Byłem w euforii. Nie piłem pełny miesiąc będąc „na wolności" – poza szpitalem! Wreszcie to miałem! Alleluja! Wyzdrowiałem! Byłem na różowej chmurce. Urosły mi skrzydła. Zacząłem jak to ja: głupkować, cwaniakować, mędrkować i tym podobne. A kolej Transsyberyjska konsekwencji była cały czas w ruchu. Rezultat: kolejne zapicie. Piłem przez około tydzień, nie chodziłem do pracy, nie odbierałem telefonów, nie było ze mną kontaktu – zostałem zwolniony. Kolejna bariera pękła, pierwszy raz w życiu zostałem zwolniony z pracy bezpośrednio za picie alkoholu. To już nie był zimny prysznic, to była kąpiel w przeręblu lodowatej wody, ale nie takia dla sportu, żeby wstawić selfie na fejsa, tylko przymusowa – coś jak w Guantanamo.

W pierwszym dniu, kiedy przetrzeźwiałem, poprosiłem nowego Sponsora o sponsorowanie. Zacząłem robić rzetelnie sugestie. Przyznałem się na mityngu, że zapiłem i że zaczynam od nowa. Spodziewałem się krytyki, odrzucenia, obrzydzenia moją osobą i tak dalej. Albo wymownej ciszy, która chyba by była dla mnie najstraszniejsza. Nic takiego jednak nie miało miejsca. Wiele osób dało mi wsparcie, chociaż nikt mnie nie głaskał po głowie, zresztą nie oczekiwałem tego i nie chciałem się użalać nad sobą. Znowu na kolanach prosiłem Boga, żeby po raz kolejny wyciągnął do mnie rękę i pomógł mi się podnieść i zacząć od nowa.

Piszę te słowa mając miesiąc abstynencji, a może tym razem – nawet trzeźwienia. Szukam pracy. Staram się zachowywać przyzwoicie wobec mojej – jeszcze – żony oraz naszych dzieci. We wszystkich innych sprawach staram się zachowywać uczciwie. Odmieniam to słowo UCZCIWOŚĆ przez wszystkie przypadki wielokrotnie w ciągu każdego dnia. Dzieje się to chyba po raz pierwszy w moim życiu. Muszę się tej uczciwości uczyć na nowo, ponieważ teraz widzę, jak cwaniactwo i kombinowanie wryło się w moje myślenie i działanie przez te wszystkie lata picia, stając się wręcz nawykiem, który teraz muszę i chcę wykorzenić.

Bóg mnie ewidentnie wspiera. Zaczynają się powoli dziać cuda. Odeszła mi chęć na żarciki i głupkowanie. Nie jestem w euforii. Spoważniałem. Chyba już czas najwyższy, tym bardziej, że całkiem niedługo – jeśli dożyję, będę mieć 50 lat. Rozpoczęliśmy ze Sponsorem pracę na Programie 12 Kroków. Robię swoje. Przychodzą czasami głody, ale Siła Wyższa pomaga mi je przetrwać, i na całe szczęście są to krótkie chwile. Mam w dalszym ciągu lęki, ale teraz nie o to, za co jutro kupię coś do jedzenia czy paliwo, czy zapłacę za prąd, czy o komornika. Boję się kolejnego zapicia. Nie chcę znowu przez to przechodzić. Ale słuchając uważnie doświadczeń innych alkoholików na mityngach wiem, że niektórzy z nich wielokrotnie upadali i musieli się wielokrotnie podnosić. Więc nie wiem, co będzie ze mną za tydzień, za miesiąc czy za rok. Żyję, jak dla mnie, w naprawdę ekstremalnej wersji programu 24 godzin.

Jest późny wieczór, zaraz dokończę pisać wdzięczności na dziś, sprawdzę czy mam porządny plan dnia na jutro, uklęknę na kolana i pomodlę się o przeżycie kolejnego dnia uczciwie, pożytecznie, pracowicie i na trzeźwo...

Bartosz
AA Katowice online

PROGRAM 12 KROKÓW TO CIĄGŁA PODRÓŻ

Wracam do początków AA. Ebby przynosi posłanie Billowi. Jeszcze przez wiele lat nie będą istnieć Kroki w postaci, jaką znamy. Nie ma Wielkiej Księgi ani innej literatury AA. A jednak alkoholicy wracają do zdrowia.

Jak to się dzieje? Bill W. pisze o tym tak: „*Ale on [Ebby] nie prawił kazań. Rzeczowo opowiedział mi, jak dwóm ludziom w sądzie udało się przekonać sędziego, aby zawiesił jego wyrok. Mówili oni o jakiejś prostej religijnej idei i praktycznym programie działania. Było to przed dwoma miesiącami, a skutek był oczywisty. To działało! Przyszedł, aby – jeśli tylko bym tego chciał – podzielić się ze mną tym doświadczeniem. Byłem zszokowany, ale i zainteresowany. Z pewnością byłem zainteresowany, musiałem być, bo straciłem już wszelką nadzieję. Mówił całymi godzinami. Ożyły we mnie wspomnienia z dzieciństwa. Niemalże słyszałem głos kaznodziei, który docierał do mnie na wzgórze, gdzie siadywałem w ciche niedzielne dni. Była tam nawet jakaś propozycja wstrzemięźliwości, której nigdy nie podpisałem, i dobroduszna pogarda mojego dziadka dla ludzi kościoła i ich postępowania. Miał on głębokie przeświadczenie, że sfery niebieskie mają naprawdę jakąś własną muzykę, i nie godził się na to, by kaznodzieja miał prawo mówić mu, jak ma tej muzyki słuchać. Opowiadał o tym bez strachu tuż przed śmiercią. Wspomnienia te wróciły i ścisnęły mnie za gardło.*”

Mija 86 lat i dzisiaj mamy piękny kanon literatury AA, są tysiące doświadczeń, dotyczących pracy opartej o Program 12 Kroków. Jest wiele metod pracy (oparcie się na Wielkiej Księdze i wspólne czytanie oraz rozmowa, 4x1h spotkania, czyli metoda Clarence Snydera, program pisany, szyb-

ka ścieżka czasem nazywana „pendolino" i wiele innych pomysłów). Można Program poznać na zoom online bez sponsora po prostu na kilku sesjach. Świetnie. Mamy masę narzędzi. Tylko czy umiemy z nich korzystać? Czy Sponsor klepiący takie czy inne formułki i biegnący jak nauczyciel z materiałem jest przebudzony duchowo? Istotą pracy Sponsora z podopiecznym jest wg mnie fragment: „*Każdego dnia gdzieś na świecie zaczyna się proces powrotu do zdrowia, kiedy jeden alkoholik rozmawia z innym alkoholikiem, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją.*" Przecież: „*AA nie jest planem powrotu do zdrowia, który można zrealizować i ukończyć. Jest to sposób życia, a wyzwanie zawarte w jego zasadach jest wystarczająco duże, by zmagać się z nim przez całe życie i nie da się z niego wyrosnąć.*"

Jestem podróżnikiem. Nie zatrzymuję się już na dłużej w jednym miejscu. Poszukuję. Zabieram się za emocje. Własne emocje. To etap, w którym jeden telefon i rozmowa powodują takie emocje, które zamieniają mnie w lęk, agresję czy cokolwiek innego. Dosłownie jestem emocją. Jeśli przychodzi lęk, to się nim staję. Jeśli ból, to jestem bólem. Jeśli radość, to zamieniam się w radość. Identyfikuję się z emocjami, materią itp. Przylegam do świata materii i emocji. Przenoszę na siebie jej cechy. Jeśli mam ładne buty to czuję się świetnie. Jeśli poplamiłem podkoszulek i muszę siedzieć tak w pracy, łapię dół. Gdy dzwoni do mnie mama ze swoimi problemami, biorę je do siebie i zamieniam się w ten problem. Zaczynam kolejną zmianę. To etap, gdy w końcu rozumiem jak świat i ludzie mnie zdominowali. To etap, gdy przestanę rozpaczać po stracie. To etap, gdy zniknie wściekłość po utracie czegokolwiek ze świata materialnego. To zrozumienie, że wszystko w moim życiu jest tylko na chwilę.

Przestają mną zarządzać impulsy. Doświadczam stanu oderwania od emocji. Mogę nimi zarządzać, kontrolować. Nie oddaję władzy nad sobą złości, radości, bólowi czy innej emocji. Potrafię stać się obserwatorem i zobaczyć, co się dzieje. Zwiększona uważność. Zamiast wypowiadać „boję się", zaczynam zdawać sobie sprawę, że to ja sam stworzyłem lęk. Widzę, jak teraz pojawił się we mnie lęk. Nie zamieniam się już w lęk. Mogę nim zarządzać. Mogę bezpiecznie go przeżyć. Tak samo z każdym innym uczuciem i emocją. Widzę, jak się pojawiają. Wiem, co mogę z nich stworzyć. Odzyskałem kontrolę. Dostrzegam własne emocje jako coś odrębnego, coś poza mną. Mam niezbędny dystans, by sobie z nimi poradzić. Widzę i rozumiem więcej. Mam możliwość trzeźwego myślenia. Kiedyś moje emocje i myśli były jak chmury. Nie widziałem ponad nimi czystego nieba. Teraz dalej widzę chmury, jednak wiem, że niebo jest czyste i piękne. Nawet burzowe chmury nie są niebem. Osobowość, ciało, materia, umysł, cierpienie. Separacja od własnego ciała i cierpienia. Następne etapy. Dokąd idę teraz? O czym medytuję i co robię? Szukam wolności od samego siebie. Kieruję się do własnego wnętrza. Czerpię z wewnętrznych zasobów, których istnienia nawet nie podejrzewałem i które obecnie identyfikuję ze swoim własnym pojęciem Siły Wyższej.

Praca z Programem to ciągła obserwacja. Na początku musiałem zobaczyć, jakie mam emocje, uczucia i co się ze mną dzieje w momencie różnych zdarzeń. To poznawanie własnych zachowań, postaw i reakcji. Jest to czas, w którym zaczynam spisywać automaty myślowe, impulsy popychające do działania, emocje, doznania ciała (np. spięcie mięśni, rozluźnienie). Zbieram materiał do analizy. Biorę się za kolejny etap rozwoju duchowego. Jak już

wiem wg jakich schematów działam – koryguję zachowania. Zmieniam schematy zachowań i zastępuję je nowymi, lepszymi. Dbam, aby odczucia ciała były z tym spójne. Dostrzegam i koryguję błędy poznawcze oraz atawizmy. Akcja, akcja, akcja. W końcu jest postęp i udaje mi się dzisiaj intuicyjnie wybierać właściwy kierunek. Czuję ogromny postęp. Rzetelna i ciężka praca przyniosła efekt w postaci postępu i stabilizacji duchowej.

Od pierwszego mityngu jasne było dla mnie to, że naszym wspólnym problemem jest alkoholizm. Szybko też zrozumiałem, że jedynym rozwiązaniem jakie oferuje Wspólnota jest Program 12 Kroków. Przyszedłem do AA rozbity i miałem dosyć życia. Dostałem rozwiązanie i 12 drogowskazów wytyczających mi drogę. W kroku 2 otrzymałem jasny przekaz, że inne potrzeby np. towarzyskie, problemy zdrowotne, kłopoty z szefem, kłopoty domowe są oczywiście bardzo istotne jednak ich rozwiązania muszę szukać poza AA. Od tego są specjaliści czy inne grupy wsparcia. AA skupia się wyłącznie na jednym celu. Pomocy alkoholikowi, który pragnie przestać pić. Mogę próbować oczywiście wmawiać sobie i innym, że istnieją inne drogi a Wspólnota to miejsce, gdzie znajdę odpowiedzi na wszystko. Tylko czy wtedy będę uczciwy? Czy wrócił mi zdrowy rozsądek? Wystarczy, że zerknę do Preambuły AA czytanej na początku mityngu: *„Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą ludzi, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.”* A jeśli to nie wystarczy, mam fragment V rozdziału książki Anonimowi Alkoholicy: *„Rzadko się zdarza, by nie powiodło się komuś, kto dokładnie podąża naszą drogą. Do zdrowia nie wracają ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą poddać się całkowicie temu prostemu programowi.”* A jeśli wtedy nadal uważam, że AA mają inne rozwiązania, cóż… Alkoholizm to straszliwa choroba psychiczna.

Alkoholik, hazardzista, narkoman, schizofrenik. Etykiety, które jak stygmaty stawiają znak równości pomiędzy mną (człowiekiem) a problemem, z którym przyszło mi żyć. Język jakiego używam wpływa na moje myślenie. A myśli stwarzają emocje i uczucia. Koncentracja na problemie/diagnozie przysłania człowieka jako istotę ludzką. Dodatkowo w AA nie stawiamy diagnoz. Od diagnoz są lekarze. Dla mnie słowo alkoholik oznacza tyle, że alkohol może mnie zabić (w taki czy inny sposób). Moim rozwiązaniem jest AA, czyli absolutna abstynencja i życie oparte o 12 Kroków. Identyfikacja i diagnoza były mi potrzebne, aby poznać z czym mam problem. Wtedy mogę wziąć odpowiednie narzędzia i wracać do zdrowia. Wtedy słowo alkoholik przestaje nadawać mi tożsamość i staje się akceptacją położenia w jakim się znalazłem. Czasami mam wrażenie, że nadużywamy słowa alkoholik próbując jakoś dodatkowo się postraszyć, poniżyć. Jestem mężem, ojcem, pracownikiem, przyjacielem, informatykiem, mężczyzną. Czuję się człowiekiem. Nie przylepiam łatek. Korzystam z nowoczesnych metod terapii, które nie mają nic wspólnego z AA i naszym pojęciem alkoholika. Dlaczego mogę z nich w końcu korzystać? Ponieważ poddałem się całkowicie temu prostemu Programowi i uwierzyłem, że mogę wyzdrowieć podobnie jak tysiące mężczyzn i kobiet wcześniej.

Marcin – AA Katowice Online

BĄDŹ ZIMNY ALBO GORĄCY…

Pewnego dnia gdy wsłuchiwałam się w wypowiedzi na mityngu, pojawiła mi się myśl, która była jasna jak błyskawica. Zrozumiałam, do czego służył mi alkohol. W jednej chwili zaczęły się wyświetlać sytuacje z mojego życia, jak kolorowy film na ekranie mojego umysłu. Stany radości i chwilowego odczucia spełnienia, zapraszały mnie do zatrzymania i nacieszenia się obecnym stanem. Właśnie do tego wykorzystywałam alkohol, abym potrafiła choć na krótką chwilę zatrzymać się i nie gonić dalej. Nacieszyć się widokiem nieba, przepływających po nim chmur, błękitem jeziora, pięknem natury. Mój umysł całe życie gonił za czymś „następnym", nie potrafiłam uwolnić się od niego i celebrować istnienia. Cieszyć się chwilą, aby potem móc na nowo zanurzyć się w działaniu. Wyznaczałam sobie cele, uporczywie do nich zdążając, a gdy je osiągałam, mogłam bardzo krótko radować się z własnych dokonań. Ustawiczna pogoń za czymś, czego nie podobna było znaleźć, nazwać, zrozumieć, naznaczała moje istnienie. Natomiast w momentach cierpienia, np. otrzymania nagłej, bolesnej dla mnie wiadomości, natychmiast sięgałam po znieczulenie w postaci tabletki lub alkoholu. Nie musiałam dużo wypić, wystarczyło jedno piwo, lampka wina lub kieliszek wysokoprocentowego trunku. Pragnęłam przetrwać najgorszy moment przy pomocy „przyjaciela", który był mi wierny, dostępny i skutecznie odbierający świadomość.

Właśnie podczas mityngu uświadomiłam sobie mój paniczny lęk przed odczuwaniem emocji i postrzeganiem świata z pozycji serca. Przypomniały mi się słowa z Pisma Świętego: *bądź zimny albo gorący, nie bądź letni…* Pomyślałam, że tutaj zapewne nie chodzi

o złoty środek, ale o bycie żywym, tętniącym pasją dla Pana. Uciekanie przed silnym odczuwaniem jest w pewnym sensie zamrażaniem siebie, tym samym czynieniem siebie bezużytecznym dla siebie i dla Boga. Czymś na podobieństwo ziemi nieurodzajnej lub krzewu wyschniętego. Nigdy nie było moim świadomym wyborem bycie letnią, lub księżniczką zamkniętą w wieży, kimś bezpłodnym i obezwładnionym lękiem. To była ostatnia rzecz, jaką chciałam urzeczywistnić w swoim życiu. Niestety w pewnym sensie, zupełnie nieświadomie, czyniłam to wbrew własnym pragnieniom. Zawsze marzyłam o odwadze bycia żywiołem na podobieństwo letniej burzy. Chciałam poddać się naturze i przyjąć całą jej wielobarwność istnienia. Pragnęłam, aby życie wyrażało się przeze mnie w całej pełni swojej dynamiki. Nawet gdybym miała zapłacić za to dużą cenę. Wszystkie emocje są nam dane, aby nas prowadziły do spełnienia. Życie w uśpieniu jest życiem automatycznym i niedającym satysfakcji. Dlatego odkąd pamiętam cierpiałam frustrację i poczucie niespełnienia, tak, jakby ktoś albo coś zatrzymało pędzący pociąg. Po uświadomieniu sobie tego, w pierwszej chwili poczułam ogromny, niewysłowiony żal i smutek, dopiero po jakimś czasie ucieszyłam się, że w ogóle zostało mi to pokazane.

Nadal obawiam się odczuwania na głębokim poziomie uczuć. Czasem mam wrażenie, że może mnie to zabić. Zdaję sobie sprawę, że jest to wpływ nagromadzonych z dziecięcych lat silnych emocji, które wówczas nie były możliwe do przeżywania. Pozostał więc zapisany we mnie stary schemat unikania i blokowania silnych przeżyć. Obecnie mam świadomość, że unikając odczuwania cierpienia, pozostaję odcięta również od radości. Działa to w obie strony. Modlę się o pomoc, abym potrafiła pozostawić dawne wzorce zachowań i otworzyła się na pełny obraz ludzkich uczuć. Nasza Ziemia zanurzona w dwubiegunowości, jest bardzo barwną krainą, gdzie ból przeplata się ze szczęściem. Nie jest możliwym bycie tutaj i nie doznawanie cierpienia tak fizycznego jak i psychicznego. Na wpół martwe i przyćmione stany umysłu odciętego od świadomości nie są rozwiązaniem na godne przeżywanie ludzkiej egzystencji. Do tej pory wydawało mi się, że jestem osobą żywotną i wyrażającą emocje, a jednak w głębokich rejonach mej istoty znajdują się pokłady ukrytych tajemnic, które oczekują wydobycia. Wówczas więcej pasji i świadomości może pojawić się w moim polu postrzegania. Ostatnio zdarzają się takie chwile, gdy mam wrażenie, że jestem zamknięta i odgrodzona od życia. Dawne rany dopominają się uleczenia, natomiast ja wytrenowana starym schematem wierzeń automatycznie chowam je jeszcze głębiej. Jak wiele potrzeba odwagi, aby bez znieczulenia poddawać się wszystkiemu, co niesie życie w podarunku. O wiele łatwiej jest powielać stare sprawdzone metody niż odkrywać nowe przestrzenie w sobie. Czasem nieznane przeraża i ciemna otchłań zdaje się być bez dna. Pocieszam się jednak sprawdzonym faktem, że każda studnia posiada dno. Dodaję sobie otuchy wiarą, że każde doświadczenie służy mojemu dobru i wszystkich zainteresowanych. Pragnę nauczyć się przyzwalania na to, co nieuniknione, bez goryczy i buntu przeżywać każdą chwilę. Zmaganie, walka i uciekanie potęgują jeszcze bardziej odczuwanie ciężaru ludzkiej egzystencji. Poddanie się jest drogą do spokoju. Pragnę również pozwolić Bogu na uwolnienie mnie od kontroli i oczekiwań. Jeśli kreuję swoją rzeczywistość na podstawie przeszłości, nieświadomie powielam to, co znane. Zamykam się na zmianę. Pozwalając działać boskiej kreacji, otwieram się na nie-

skończoność rozwiązań oraz Dobro większe niż mogę sobie na ten moment wyobrazić. Dla mnie szczęście to wolność od tego, czego chcę. Korzystniej jest otworzyć się na nieznane, pomimo lęku, aniżeli tkwić wciąż w znanym, które jest jak więzienie dla ducha. Godząc się na wszystko, co się pojawia w mojej przestrzeni doznaję radości istnienia bez planu i własnych wyobrażeń. Wówczas mądrość planu wszechświata może mi się objawić i ponownie mam szansę zaufać życiu. Życie zaś jest jedynie Miłością.

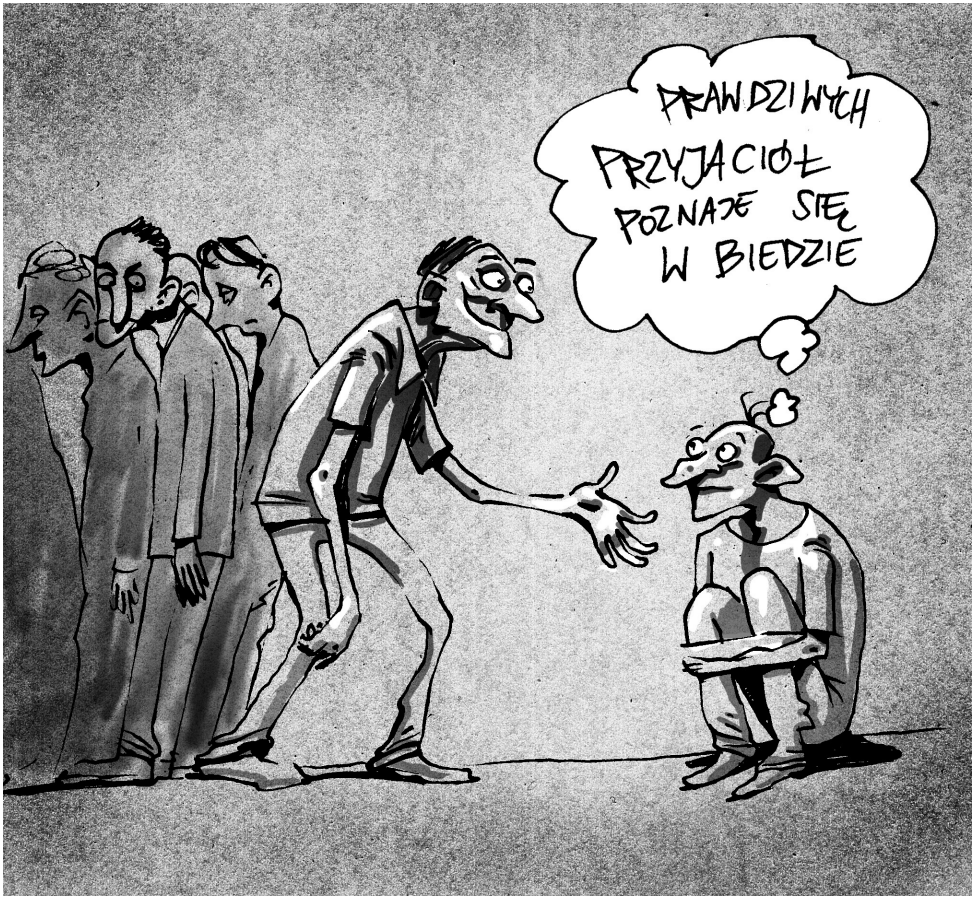
Basia AA

MOJA GRUPA DOMOWA ONLINE TO REALNI LUDZIE

Do grupy AA Katowice online trafiłam po raz pierwszy w styczniu, krótko po tym, jak dołączyłam do Wspólnoty AA. Niewiele pamiętam poza magnetycznym głosem prowadzącej. Wróciłam tu w czerwcu, po zapiciu. Miałam w sugestiach od sponsorki codzienny mityng i służbę w grupie domowej. Nie miałam grupy domowej, ale pasowała mi godzina mityngów. Byłam gotowa zrobić wszystko, żeby nie wrócić do picia. Czytałam teksty stałe, bo przy mojej krótkiej abstynencji to było jedyne, co mogłam robić, ale szukałam innych służb. W AA Katowice wymagany był tylko miesiąc trzeźwości, aby móc prowadzić mityng i akurat pod koniec czerwca grupa zorganizowała warsztaty dla prowadzących. Bardzo mi się spodobały, były uporządkowane, konkretne, rzeczowe. Po tym, jak odważyłam się na nich odezwać, napisał do mnie rzecznik grupy i podał mi numer swojego telefonu. Potrzebowałam jeszcze dwóch tygodni, aby nabrać odwagi i zgłosić się do prowadzenia swojego pierwszego mityngu.

Moja pierwsza służba prowadzącej była dla mnie trudnym doświadczeniem. Na mityng wszedł alkoholik, który próbował się wypowiadać będąc pod wpływem alkoholu, i drugi, wprawdzie trzeźwy, ale na silnych emocjach, który próbował, kulturalnie, ale dość agresywnie, zakłócać mityng. Czułam się trochę bezpieczniejsza dzięki temu, że na mityngu były służby – rzecznik grupy i jego zastępca. Miałam świadomość, że jest ktoś bardziej doświadczony, kto w razie potrzeby będzie wiedział, jak zareagować. Ale i tak opanowanie sytuacji, a przede wszystkim swoich emocji i reakcji, było dla mnie bardzo trudne. A w dodatku pomyślałam, że takie zakłócenia to na mityngach AA reguła. Na szczęście okazało się później, że są to wyjątkowe sytuacje.

Po mityngu napisał do mnie zastępca rzecznika z propozycją poprowadzenia mityngu w kolejnym tygodniu. Za tydzień napisał znów. W trzecim tygodniu nie musiał już pisać. Zaczęłam regularnie prowadzić mityngi, a po kilku tygodniach zgłosiłam się do służby moderatorki. Poczułam się śmiertelnie zraniona, gdy moja kandydatura została odrzucona na mityngu organizacyjnym, ponieważ do wymaganych 3 miesięcy abstynencji brakowało mi dwóch dni. Serio? – pomyślałam. Dwa dni robią tak wielką różnicę? Przecież dwa tygodnie wcześniej inna grupa powierzyła mi służbę, pomimo, że jeszcze nie spełniałam wymaganego tam warunku 3-miesięcznej abstynen-



cji. To jak jest z tym AA? Cóż za brak konsekwencji i w dodatku jeszcze publiczne dawanie po łapkach ludziom, którzy chcą działać? Foch! Ale, jako że jestem uprzejma, odczekałam, aż moje emocje trochę opadły i grzecznie napisałam, że wycofuję swoją kandydaturę.

Następnego dnia rano dostałam wiadomość od zastępcy rzecznika, człowieka, którego dziś nazywam swoim przyjacielem. Taką puszystą, łagodzącą. Trochę ukoiła nieszczęśliwą, odrzuconą Anię. Odpisałam znów uprzejmie i, jak na moją odpowiedź do obcego człowieka, dość otwarcie i szczerze, o tym jak się poczułam. Napisał mi, że rozumie moje emocje i sam przeżywał podobne. Przed kolejnym mityngiem organizacyjnym walczyłam ze sobą, czy się zgłosić czy jeszcze ukarać grupę kolejnym miesiącem czekania na najlepszą moderatorkę na świecie i… znów napisał do mnie ten sam przyjaciel z pytaniem czy może ponownie zgłosić moją kandydaturę. Skoro tak proszą, to niech im będzie, łaskawie się zgodziłam.

Tak sobie myślę, że moja grupa domowa zaczęła się od jednej osoby, z którą poczułam jakieś połączenie, więź inną niż z kimkolwiek i kiedykolwiek dotychczas. Osoby,

która mnie przytrzymała w tej grupie i dzięki temu zaczęłam się z nią zaprzyjaźniać. Poznawać bliżej ludzi, którzy w niej działali i chcieli pomagać innym. Zaczęłam z nimi pisać i rozmawiać prywatnie, już nie tylko słuchać na mityngach czy czytać refleksje na forum grupy. To był bardzo długi i powolny proces. Jestem zwierzątkiem bardzo zamkniętym, wycofanym i nieufnym, które oswaja się długo i z trudem. Dzięki cierpliwości, mądrości i wyrozumiałości tych osób jestem dziś tu, gdzie jestem. Zaczęłam sama pomagać innym alkoholikom. W niezauważalny dla mnie sposób, niepostrzeżenie, zamiast „wy" zaczęłam mówić „my". Zamiast „ta grupa", „wasza grupa" zaczęłam mówić „moja grupa".

Tu znalazłam przyjaciół w takim znaczeniu tego słowa, którego nigdy dotąd nie znałam. Ludzi, którzy jak nigdy nikt inny wiedzą, co czuję i przeżywam. Którzy chcą i potrafią mi pomóc w mądry sposób, z miłością. Wskazują mi drogę, dzielą się własnym doświadczeniem, wspierają mnie bardzo mocno, ale nie próbują robić za mnie tego, co muszę zrobić sama. Nie użalają się nade mną i nie użalają się ze mną. Stawiają mi wyzwania i motywują. Chwalą i korygują. Pozwalają mi popełniać błędy i łapać urazy (podejrzewam, że czasem nawet celowo) i pokazują jak sobie z nimi radzić. Uczą mnie jak żyć i jak wyzdrowieć. Wierzą we mnie. Stanowią klucz, który otwiera drzwi do Siły Większej we mnie samej. Z nimi czuję się bezpieczna.

Są wśród nich ludzie, których nigdy nie widziałam w realnym świecie, a ufam im bardziej niż komukolwiek innemu. Wiedzą o moich emocjach i przeżyciach więcej niż ktokolwiek inny. Zrozumiałam, jak to jest, kiedy chcę się zatopić z powrotem w chorobie, tak strasznie chcę uciec przed swoimi emocjami, jest mi tak bardzo obojętne, co ze mną dalej będzie… i nie mogę. Nie mogę nie ze względu na siebie. Nie mogę skrzywdzić kogoś, komu na mnie zależy. Nie mogę skrzywdzić przyjaciół, którzy robią wszystko, żeby mi pomóc. Których to zaboli, jeśli się nie odezwę, nie odpiszę, nie zadzwonię, nie odbiorę telefonu, nie dam znaku życia. Tak się trzeźwieje z przyjaciółmi. Tak się trzeźwieje w grupie domowej.

Nigdy nie byłam na mityngu stacjonarnym. Od 14 miesięcy trzeźwieję online. To jest nowa rzeczywistość, której Bill i Bob nie znali. My, współcześni alkoholicy, musimy sami przecierać nowe ścieżki w tym wirtualnym świecie. To nie jest łatwe, a powiem wręcz – jest bardzo trudne w społeczeństwie przyzwyczajonym już do bezosobowych portali karmiących się mnóstwem płytkich treści, zalewem szybkich nieistotnych wpisów, niecenzuralnych słów, hejtu, żartów i nieprzemyślanych komentarzy. W takim świecie zbudowanie prawdziwych relacji i rozwój duchowy nie są łatwe. Wymagają zatrzymania się w tym pędzie, skupienia uwagi na czymś przez dłuższą chwilę. Zastanowienia, co wnosi wartość, a co tylko zabiera energię, spokój, dobro i radość życia. Wymagają wysiłku, pracy i uważności. Tym większej, że słowo pisane nie ma wyrazu twarzy, oczu, tonu głosu, gestów. Jest bardzo uproszczoną, zubożałą formą komunikacji w porównaniu z kontaktem osobistym czy nawet telefonicznym. Każdy może je zinterpretować, odczytać po swojemu. Przefiltrować przez własne doświadczenia, osobowość, poglądy czy wręcz nastrój w danej chwili. Odnaleźć w nim zupełnie coś innego niż intencja piszącego.

Moja grupa domowa ma za sobą również trudne doświadczenia. Nastąpiła rotacja służb. Sumienie Grupy udzieliło zaufania nowym osobom z własnymi pomysłami na rozwój grupy, na niesienie posłania, na po-

maganie innym alkoholikom. Nie wszystkim się to podobało. Przetoczyła się fala złych emocji, buntu, złości, uraz. Na forum grupy pojawiły się wpisy pozornie miłe, ale pełne złośliwych aluzji, skrywające pod powierzchnią złość i gorycz; z jednej strony tych, którzy czuli się odsunięci, a z drugiej tych, którzy czuli się blokowani i krytykowani. Nawet, jeśli ktoś nie był w to bezpośrednio zaangażowany, to atmosfera była wyraźnie wyczuwalna. Ludzie, którzy czuli się odpowiedzialni za grupę, uciszali się wzajemnie, aby nie rozdmuchiwać nieprzyjemnych dyskusji, nie zniechęcać członków, gości i nowicjuszy, ograniczać emanowanie złych emocji. Starali się wypowiadać i pisać w sposób jak najbardziej neutralny. Miałam poczucie, że prawdziwe wsparcie, pomoc, dobro i życzliwość na jakiś czas ukryły się przed światłem dziennym. Przeniosły się w kuluary, do prywatnych rozmów. Przestałam się czuć bezpieczna i zrobiłam to, co przez całe życie robiłam w takich sytuacjach. Wycofałam się i zamknęłam w sobie. Pomaganie innym przez jakiś czas przestało sprawiać mi radość.

Na szczęście czas łagodzi emocje i po burzy przychodzi spokój. Grupa przypomniała sobie, że najcenniejszą wartością naszej Wspólnoty jest jedność. Od niej zależy życie nasze i tych, którzy do nas dołączą. Znów mogłam słuchać i czytać o prawdziwych doświadczeniach, emocjach i przemyśleniach alkoholików, o ich problemach i o tym, co im pomaga, o Rozwiązaniu. Znowu mogłam poczuć się bezpieczna i dawać to bezpieczeństwo innym. Odnalazłam dobro i życzliwość. Znów mogłam czuć radość z pomagania drugiemu alkoholikowi.

Z ogromną radością obserwuję jak w mojej grupie domowej pojawiają i rozwijają się nowe osoby. Jak znajdują tu siłę, nadzieję i wsparcie. Jak łapią niteczkę porozumienia, najpierw z jedną osobą, z którą się trochę bardziej utożsamiły, a potem powolutku przekonują się do innych. Zaczynają się otwierać, słuchać, mówić, działać, a wreszcie same zaczynają pomagać kolejnym alkoholikom. Jak pozwalają się przygarnąć do tej naszej grupki i same zaczynają przygarniać innych. Nie bez powodu każda grupa ma jeden i tylko jeden główny cel – nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi. To jest przepiękny proces, który odkryli Bill i Bob, który pozwala nam wszystkim utrzymać trzeźwość.

Moja grupa domowa online to są realni ludzie, dzięki którym codziennie budzę się i kładę się spać trzeźwa. Codziennie mam poczucie, że mogę być użyteczna tu, w AA, a dzięki tej sile i wsparciu, które tu dostaję, mogę też być użyteczna poza AA.

Ania (AA Katowice online)

KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE MAZOWSZE

INTERGRUPA AA „ATLAS” – trzecia niedziela m-ca godz. 14:00,
spotkania w terenie
INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota m-ca godz. 14:30,
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (par. Kościół na Górce)
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. Goworowska 8a (II piętro)
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,
05-074 Długa Kościelna, ul. Jana Kochanowskiego 49 (Remiza OSP)
INTERGRUPA AA „ZACHÓD” – ostatni piątek m-ca godz. 18:30,
05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Kilińskiego 8A

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 – 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

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 w 21 maja 2022 r. o godz. 15:00

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

Przeczytałeś...?

Podaj dalej