

SŁUŻBA A MOJA DUCHOWOŚĆ

Symbolem Wspólnoty Anonimowych Alkoholików jest trójkąt wpisany w okrąg. Na jego wierzchołkach są trzy legaty: Jedność, Służba i Zdrowienie. Aby trzeźwiać muszą one razem współgrać i tak staram się obecnie postępować. Już po 8 miesiącach zostałem „wrobiony” w służbę skarbnika – był to wówczas dla mnie powód do lęku, ale i duma, że coś znaczę w grupie. Nie rozumiałem istoty służby w AA, ani na czym polega rola skarbnika na grupie. Moim głównym zadaniem było opłacanie sali i zabezpieczenie środków na zakup herbaty, kawy i paluszków. Jak coś zostało, to przekazywałem mandatariuszowi na intergrupę. W takiej nieświadomości pełniłem też, do zapicia, służbę mandatariusza. Po powrocie do AA bardziej zainteresowałem się samą Wspólnotą i jej duchem. Po roku podjąłem służbę prowadzącego. Od tej pory cały czas jestem w służbach. Teraz wiem, że nie bez przyczyny w AA są służby, a nie funkcje. Jak sama nazwa wskazuje, ja mam służyć innym alkoholikom, a nie rządzić czy zaspakajać własne ambicje. Obecnie przed każdą nową służbą, którą obejmuję, poznaję jej istotę. Zapewniam sobie również sponsora w służbie. Poprzez wzrastanie w służbie rozwijam się, rozwijam moją duchowość. Staram się dbać o dobro innych alkoholików, z pokorą przyjmować postanowienia sumienia grupy. Nie walczę, aby było po mojemu, tylko z sercem wypełniam jej wolę. Jeżeli czegoś nie wiem lub mam trudności w służeniu – proszę o pomoc, co dawniej przychodziło mi z trudnością. Wyszedłem do ludzi, uczę się współpracy w grupie. Czerpię satysfakcję z faktu, że jestem ogniwem we Wspólnocie. Pełnienie służb pozwoliło mi stać się mniej nieśmiałym. Za to muszę być odpowiedzialny i systematyczny. Nauczyło mnie też przyjmowania w sposób racjonalny krytyki innych – wysłuchiwanie jej w pokorze i wyciąganie wniosków na dalsze służenie. Przy obejmowaniu służby skarbnika intergrupy usłyszałem, że teraz to dopiero będę „kręcił lody”. I ten ktoś miał rację. Służba ta pomaga mi trzeźwieć, muszę uczestniczyć w życiu Wspólnoty i to utrwala moją trzeźwość. Aby rzetelnie służyć innym alkoholikom zapoznałem się z naszymi 12 tradycjami, które muszę stosować w życiu. I chyba najważniejsze – poprzez służbę wyrażam swą wdzięczność dla AA za uratowanie mi życia. Tyle słyszę na mityngach o wdzięczności dla Wspólnoty, a chętnych do służb brakuje. Bez służb, moja duchowa świadomość byłaby dużo mniejsza. Ona pozwala ją wprowadzać w życie. Program 12 Kroków jest programem duchowym. Jak to określił dr Bob – zawiera się w dwóch słowach: miłość i służba. Dla mnie to podstawa zdrowienia.

Pogody Ducha Sławek AA

CO MI DAJE SŁUŻBA

Pierwszą służbę prowadzącego mityng zacząłem pełnić, gdy miałem sześć miesięcy abstynencji. Pomyślałem, że albo zaproponowali mi tę służbę przez pomyłkę, albo dostałem informację, że inni widzą we mnie jakiś materiał do trzeźwienia. Mocno zastanawiałem się nad tą decyzją, a podjęcie jej dało mi satysfakcję. Na pytanie, dlaczego się podjąłem tej służby, odpowiedziałem, trochę żartobliwie, ale bardziej serio: "gdy ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy..." Grupa była trudna, ale służba dawała mi dużo frajdy, radości. Miałem poczucie, że jako trybik, uczestniczę w czymś ważnym. Zacząłem się zmieniać. Wcześniej myślałem o sobie, że jestem nieobowiązkowy, niesolidny. Często, zwyczajnie, nie chciało mi się. Teraz podjąłem się służby. Zobowiązałem się publicznie. Już nie wyobrażałem sobie, że mogę nie przyjść, czy kombinować jakieś usprawiedliwienia. Wiedziałem, że czasem nie będzie mi się chciało, ale odpowiedzialność każe mi, zamiast położyć się spać, jechać i prowadzić. Poznawałem zasady jak Wspólnota funkcjonuje. Zacząłem poznawać ludzi. Uczestniczyłem w mityngach coraz dalej od mojego miejsca zamieszkania. Przełamywałem swoje lęki. Na intergrupie usłyszałem, że łącznik internetowy szuka następcy, bo jego kadencja się kończy. Zgłosiłem się i przyjąłem służbę. Aby ją dobrze wypełniać, wziąłem udział w warsztatach krajowych łączników internetowych. Najciekawsze były dla mnie spotkania kularowe. W rozmowach z ciekawymi ludźmi z różnych stron, poznawałem szerszy aspekt trzeźwienia, różne sposoby. Zdobywałem doświadczenie niezbędne dla mojej służby. Aby zostać łącznikiem internetowym na poziomie intergrupy nie trzeba mieć żadnego przygotowania informatycznego. Biorąc udział w pracy zespołu ds. internetu, można zdobyć potrzebne umiejętności i wiedzę. Na poziomie służby w regionie wiedzę i umiejętności już trzeba mieć. Wykorzystanie internetu niesie wiele korzyści i wiele zagrożeń. Ludzie

zachłystni możliwościami nie zdają sobie sprawy, że w dobrej wierze mogą być zagrożeniem dla innych np. przez łamanie anonimowości. Innym zagrożeniem jest nieaktualna informacja. Nasza służba, trochę donkiszoteria, ma przestrzegać użytkowników przed, często nieświadomym, łamaniem prawa. Jako zespół internetowy staramy się wykorzystać możliwości, jakie daje internet dla dobra Wspólnoty. Jak wszędzie, w naszej pracy, najważniejsza jest rutyna. I aktualizacja. Ciągłe prosimy mandatariuszy na intergrupach o sprawdzanie danych adresowych, gdzie odbywają się mityngi. Miejscowym są one niepotrzebne, ale dla nowicjuszy lub przyjezdnych są konieczne. Znalezienie mityngu jest czasem sprawą życia lub śmierci. Aby znaleźć swojego następcę w służbie, typowałem różne osoby. Proponowałem współpracę i pomoc. W ten sposób zawsze miałem cienia i następcę. Dzięki pracy w zespole uwierzyłem we Wspólnotę i uwierzyłem w służbę. Byłem przekonany, że nie mogę przestać pić, że jestem skazany na picie. Wielkim dla mnie zaskoczeniem jest to, że mogę prowadzić inne życie. Żyję w zachwycie, jak na haju.

Artur

NAWET NAJDŁUŻSZA PODRÓŻ ZACZYNA SIĘ OD PIERWSZEGO KROKU

Moment przystąpienia do Wspólnoty AA był dla mnie najtrudniejszą, a zarazem najważniejszą decyzją w życiu. Uczęszczałam wtedy na terapię dla osób uzależnionych. Któregoś dnia psycholog prowadząca zajęcia poinformowała nas, że kolejne spotkanie nie odbędzie się z powodu jej urlopu. Ale w tym czasie, w naszej przychodni odbędzie się mityng AA, który będzie obowiązkowy dla nas wszystkich. Pamiętam ten dzień, gdy zobaczyłam ludzi łapiących się za ręce, mówiących jakąś modlitwę. W tamtej chwili brzmiała ona obco i strasznie dziwnie. Na stole paliła się świeczka. Spoglądałam posępnie na wszystkich zgromadzonych tam ludzi. Byli oni jednak tacy spokojni i uśmiechnięci. Ku mojemu zaskoczeniu, po kilku minutach osoba prowadząca spotkanie zapytała, czy jest na mityngu ktoś nowy, kto zauważa u siebie problem alkoholowy i chce przystąpić do Wspólnoty AA. Bez chwili wahania odpowiedziałam: tak. Nagle usłyszałam oklaski i słowa "cieszymy się, że tu jesteś". Czułam się bardzo zawstydzona, bo nigdy przedtem publicznie, przed tak licznym gronem osób, nie przyznałam się, że mam problem z alkoholem. W jednej sekundzie poczułam, że z Anonimowymi Alkoholikami tworzę jedność. Nie pamiętam, kiedy czułam się tak ważnym i wartościowym człowiekiem. Od tego momentu moje życie nabrało blasku. Dziś mijają dwa lata, jak jestem w abstynencji od alkoholu i narkotyków. Minimum raz w tygodniu jestem na mityngu, pełnię służbę mandatariusza i pomagam tym, którzy jeszcze cierpią. Teraz wiem, że gdyby nie Wspólnota, którą są ludzie, kilka razy już przerwałabym abstynencję. Często też uczestniczę w rocznicach osób trwających w trzeźwości. Za każdym razem, gdy biorę w nich udział, uświadamiam sobie, że można być w abstynencji nie tylko kilka dni, ale wiele lat - 20, 30 i więcej. Można budować swoje życie tak, aby było piękne, wartościowe, pełne życzliwych ludzi i miłości do nich. Jestem dopiero na początku swojej długiej drogi abstynencji, ale już teraz widzę wymierne korzyści. Spokój, odwagę, akceptację, wiarę w siebie i w to, że "życie jest takie, jakie je widzimy". Przez dwa lata wiele się w nim zmieniło, oczywiście pozytywnie i wiem, że niepicie jest wspaniałe. Warto jednak podjąć próbę, nieważne ile ma się lat! Życie w abstynencji jest piękne!

**Agnieszka alkoholiczka
29lat**

5 KROK

Kiedy zaczynałem pracę ze sponsorem, bałem się własnego cienia. Nie potrafiłem się odezwać do drugiego człowieka, z rodziną jedynie się kłóciłem, od czasu do czasu głośliłem swoje „mądrości”. Nie mogłem spojrzeć nikomu w oczy. Byłem zupełnie niezdolny do życia w społeczeństwie. Jednocześnie byłem przekonany o swojej świętości, uważałem się za ideał, który tylko musi przestać pić i ćpać. Miałem wtedy trzy miesiące abstynencji, utrzymanej za pomocą terapii. Codziennie powracała myśl o odebraniu sobie życia. Chęć napicia się była tak silna, że spędzała mi sen z powiek, nie pozwalała skupić się w pracy. Wszędzie widziałem flaszki, puszki z piwem, jointy. Na jednym z mityngów usłyszałem o grupie realizującej program 12 kroków. Pewnego poniedziałku byłem w okolicy spotkań grupy, zbliżała się godzina spotkania. Czułem się tak podle, że widziałem dwa wyjścia: schlać się albo szukać pomocy. Mityng podany na tacy, polecałem tam. Przez cały mityng siedziałem skulony w kącie, tylko słuchałem. Od uczestników mityngu biła radość i siła, czułem się przy nich jak małe przestraszone dziecko, a jednocześnie bezpiecznie. Zapragnąłem mieć to co Oni. Na koniec prowadzący zapytał: „Kto może być sponsorem na programie 12 kroków?” Parę rąk wystrzeliło w górę, mój wzrok padł na jednego gościa. Podeszedłem i poprosiłem o pomoc, zgodził się. Przeszliśmy razem przez program. Program, który uratował mi życie. Jednym z etapów

pracy był piąty krok polegający na wyznaniu sponsorowi moich błędów popełnionych w przeszłości. Przed nim był krok czwarty, w którym poznałem prawdę o sobie samym. Przyjaciele mówili sporo o tych krokach. Mówili, że nie są przyjemne. W książce „Anonimowi Alkoholicy” porównane są do gorzkiej pigułki prawdy o sobie samym. Jest w tym sporo racji. Wszystko, co tak bardzo chciałem ukryć przed światem trafiło mnie. Tak, że chciałem polecieć do sklepu i napić się. Na szczęście był sponsor i krok piąty. Opowiedziałem mu całą swoją historię. Poczułem ulgę, jakiej nie przynosiła żadna ilość alkoholu. Sponsor podszedł do mnie, zrobiliśmy „miśka”. Doznałem uczucia, którego szukałem całe życie: ktoś zaakceptował mnie takiego, jakim byłem. Nie musiałem udawać, marnować energii na ukrywanie czegośkolwiek, czułem się tak wolny, jak jeszcze nigdy. Sponsor stał się pierwszą osobą, przy której czułem się zupełnie swobodnie. Chęć napicia się odpuściła, na jej miejscu pojawiła się radość. Włączając krok czwarty trwało to trzy tygodnie, a uwolniło od obsesji, która towarzyszyła mi całe życie. Świat stał się przyjaznym miejscem, życie nabrało kolorów, których nie widziałem w żadnym stanie upojenia. Zacząłem czuć smak i zapach wyraźniej. Jestem z zawodu kucharzem. W pracy myślałem, że zmieniliśmy dostawców, wszystko smakowało inaczej niż wcześniej. Do tej pory nie rozumiem jak to się stało, ale z przynębionego, złego na cały świat dzieciaka wykiełkował radosny facet. Pozostałe kroki i aktywność w służbach AA utrzymują mnie w trzeźwości i sprawiają, że życie jest po prostu piękne, ale to właśnie piąty krok pokazał mi, że mogę żyć i cieszyć się życiem będąc sobą, nie wstydząc się swojej przeszłości. Z dnia na dzień zmieniam się, wszyscy twierdzą, że na lepsze. A ja im wierzę. Otworzyłem oczy, trzeźwieję. Dziękuję Bogu za to, że jesteście. Dziękuję, że jest program. Dziękuję za nowe życie. Pogody Ducha

Jacek alkoholik.

DOBROWOLNY DATEK - MOJĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ ZA GRUPĘ

Gdy patrzę na wspólnotę mężczyzn i kobiet, którzy rozwiązują swój wspólny problem, ogarnia mnie radość i wdzięczność, że Bóg postawił na mojej drodze AA. Jednak chwilę później pojawia się pytanie, jak to wszystko od tylu lat funkcjonuje? Na początku swojej drogi, szukałem odpowiedzi na to pytanie. Słuchając i obserwując bardziej doświadczonych przyjaciół, odnalazłem odpowiedź. Dzięki ich wskazówkom, jako młody doświadczonym członkiem Wspólnoty, zostałem obdarzony zaufaniem i objąłem służbę skarbnika. I dopiero od tego momentu zacząłem rozumieć jak to wszystko działa i poznałem odpowiedź na nurtujące mnie wówczas pytanie. Odpowiedzią jest samowystarczalność i niezależność finansowa grupy. Teraz wiem, że każdy grosz, wpadający do kapelusza, staje się naszym wspólnym dobrem. Dobrem, dzięki któremu możemy działać jako grupa, jako AA w całym kraju i na świecie. Dzięki takim groszom pomoc otrzymuje alkoholik, który wciąż jeszcze cierpi. Dzięki takim właśnie groszom sam otrzymałem pomoc. Mogłem uczestniczyć w swoim pierwszym mityngu, bo była opłacona sala mityngowa, mogłem dostać książeczkę ze spisem mityngów i ulotki z "pakietu startowego" oraz "żeton" z modlitwą o pogodę ducha. A to tylko część tego grosza na poziomie grupy. Niby niewiele, lecz dla mnie bardzo dużo, bo to sprawiło, że zostałem w AA i nie straciłem życia. Nigdy przedtem nie zastanawiałem się, nawet mnie to nie interesowało, co dzieje się z pieniędzmi z kapelusza. Ważne było dla mnie, że mogę przyjść na spotkanie, wypić kawę czy herbatę, powiedzieć o tym, co mnie boli i wysłuchać jak przyjaciele dzielą się ze mną swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. A było to możliwe właśnie dzięki temu, że ktoś przede mną i ktoś po mnie, wrzucił dobrowolny datek do kapelusza. I za to to jestem odpowiedzialny.

lukAAsz

WYZDROWIENIE Z ALKOHOLIZMU - CZY TO MOŻLIWE ?

Mam na imię Radek i jestem alkoholikiem - chorym emocjonalnie. Na dziś. Nasza Wielka Księga rozpoczyna się słowami: Historia o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet zostało uzdrowionych z alkoholizmu. Jednocześnie na stronie 27 czytamy: kto raz się stanie alkoholikiem, ten pozostanie nim na zawsze, choć wcześniej na stronie XXIII jest mowa, że raz zmieniona psychika alkoholika umożliwia nagle łatwą kontrolę nad pragnieniem napicia się. Wiele razy zresztą przewijają się słowa mówiące o zdrowieniu, wyzdrowieniu, ozdrowieniu... Jak to więc jest? Jak ja to pojmuję? Opiszę jedynie swoje przemyślenia... Dr Silkworth trafnie opisał istotę mojej choroby alkoholowej: obsesja umysłu i alergja ciała. Obsesja umysłu, ponieważ całe moje życie toczyło się wokół alkoholu (jak go zorganizować, jak oszukać żonę, że nie piłem, kiedy piłem). Później: jak się od niego uwolnić lub jak nauczyć się pić kontrolowanie. A alergja ciała, ponieważ w momencie, kiedy przyjąłem dawkę alkoholu, moje ciało reagowało potrzebą dalszego picia aż do dna, ale co

gorsze – nawet niewielka dawka alkoholu całkowicie zmieniała sposób mojego myślenia, sprowadzając wszystko znowu do obsesji i obnażając moją chorobę umysłu. Z alergii ciała nie wyleczę się nigdy. Zawsze będę alkoholikiem, w tym właśnie znaczeniu. Dla mnie oznacza to, że abstynencja jest koniecznym warunkiem powrotu do zdrowia. Ale warunkiem absolutnie niewystarczającym. Na dziś uważam, że jedno, na co mam szansę, to powrócić do zdrowia umysłowego, do zdrowego myślenia, do zdrowego rozsądku. Do pozbycia się wszelkich emocjonalnych i umysłowych amplitud. Uważam, że to może być mi dane. Co nie znaczy, że osiągnę kiedykolwiek taki stan. Spotykam jednak na swojej drodze ludzi, którzy nie słowem, a przykładem życia pokazują mi, że osiągnęli stan zdrowego umysłu, zdrowego myślenia, po prostu – zdrowia! Gdzie takich spotkałem? W AA. To mój sponsor. To sponsor mojego sponsora i jego sponsor i sponsor jego sponsora. Nawet nie wszystkich znam w tej kolejce, ale przecież nie o to chodzi. Ja wiem jedno – ja już nie chcę nie pić i być ciągle chorym, smutnym, sfrustrowanym facetem. Ja już nie chcę nie pić i rozsiewać na mityngach chorobę, użalając się nad sobą i swoim chorym łbem. Ja już chcę być normalnym facetem, dobrym mężem i ojcem, dobrym pracodawcą i pracownikiem. Po prostu dobrym człowiekiem. A nasi prAAojcowie dali mi instrukcję. Zacząłem ją stosować i mówię Wam, że to działa!

ALE CZAD !

Trzymiesięczny sen czy zmiany tożsamości? Takie pytania siedzą w mojej głowie. Na wstępie cieszę się, że jestem już trzy miesiące trzeźwy. Siedzę sobie w PiK-u, z przyjaciółmi z AA i odbieram telefony. Kiedyś dzwoniłem z drugiej strony. Dziś to ja odbieram i mogę pomóc innym. Jak to się stało? Rok 2014. Powiedziałem sobie: to koniec mojego picia. Kończę z tym definitywnie, stwierdziłem to z całym przekonaniem. Determinacja. Ale 8 stycznia upiłem się i powiem wam szczerze - nie wiem kompletnie, jak to się stało. Obudziłem się na drugi dzień i była tylko rozpacz w mojej głowie. Usiadłem przed komputerem i pomyślałem: „może AA”? Ale tam to chodzą jacyś alkoholicy, a ja nie chciałbym tak o sobie mówić, ja to piję rzadko. Czasem częściej, no dobra – idę. Co tam, głowy mi może nikt nie urwie. Pytają, kto jest pierwszy raz. Patrzą na boki. Nikt nie podnosi ręki. Trudno, podniosłem. A tu brawa dla mnie. Takie dłuższe, nie tam dwa kłaśnięcia. Czuję się dziwnie dobrze i zaczęły się opowiadania ludzi o sobie, jak to się u nich zaczęło. Spojrzałem tym ludziom w oczy. Jednej, drugiej osobie. Myślę „umówione coś, czy jak”? Ale no jak? Tak być nie może, przecież dziesięć osób nie umówiłoby się na opowiadanie życiorysów. Zresztą, skąd by wiedzieli, że przyjdę? Takie dziwne myśli miałem. Nie zdradzę wam, co i jak, bo wolałbym, żeby każdy sprawdził to na sobie. Ale zdradzę wam jedno - kiedy wyszedłem stamtąd, popatrzyłem na ulicy w jedną, drugą stronę i mówię do siebie - ale czad! Że ja tu nie trafiłem wcześniej! Jechałem ostatnio samochodem i poczułem się wolny od nałogu. Nie miałem opuchniętej twarzy i wreszcie nie myślałem, co było wczoraj. Cieszyłem się tym, że nie piję. PS . Może coś z tego będzie? Pozdrawiam

DLACZEGO ZOSTAŁEM ALKOHOLIKIEM

To pytanie jest jednym z kilku kluczowych pytań, jakie zadawałem sobie przez pierwsze dwa, trzy lata trzeźwienia. Po pewnym czasie, nie znajdując na nie odpowiedzi, zadałem sobie pytanie, dlaczego wciąż o to pytam. Dość szybko uznałem, że pytam, bo szukam współodpowiedzialnych za moją chorobę. Nie uznawałem wówczas alkoholizmu za chorobę niezawinioną. Wielokrotnie, tak na terapii, jak i na mityngach słyszałem, że alkoholizm jest chorobą niezawinioną. Nie byłem jednak przekonany, bo przecież to ja szukałem towarzystwa do picia, to ja brałem alkohol do ręki i wypijałem go, nikt mi przecież do gardła nie wlewał. Przekonała mnie dopiero druga część Kroku Pierwszego, przecież ja nie kierowałem własnym życiem, byłem bezsilny i nie kierowałem... Ważne było ustalenie okresu, w którym choroba przejęła kontrolę nad moim życiem. W terapii, przy pomocy profesjonalistów ustaliliśmy, że alkoholikiem zostałem, gdy miałem 17 lat. Początkowo byłem tym mocno zaskoczony. Jak to? Przecież chodziłem wtedy do szkoły, piłem jedynie w soboty i niedziele, itd. Tak to wyglądało przy powierzchownym spojrzeniu. W rzeczywistości do szkoły chodziłem, ale na wagary też i to bardzo często. Na półrocze w drugiej klasie groziło mi siedem ocen niedostatecznych. Po sobotnich imprezach w niedzielę zamiast do kościoła, jechałem na piwo do knajpy – klinowałem. Żeby zdobyć pieniądze na alkohol, kradłem rodzicom pieniądze, byłem gotów popełnić przestępstwo (planowaliśmy z kolegą włamanie), byle mieć na wino. Na wagarach picie wina stało się normą. Gdy miałem niespełna 17 lat pękł mi wrzód na żołądku. Omal nie umarłem, lekarz mówił, że powodem owrzodzenia był alkohol. Przez rok nie piłem, później zmieniłem tylko trunki. Nie piłem wina, to wino było powodem kłopotów, nie alkohol. Zresztą bez alkoholu życie było płaskie, szare, koledzy gdzieś zniknęli. Nie ulega wątpliwości. W wieku 17 lat byłem alkoholikiem, chęć picia stała się napędem do działania, stała się podstawą decyzji i wyborów. Tutaj wrócę do pytania, dlaczego w tak

młodym wieku zachorowałem? Pierwsza odpowiedź – koledzy, oni są winni mojej choroby. Gdybym miał innych kolegów, na przykład trenujących kolarstwo, ćwiczyłbym razem z nimi i byłbym trzeźwy. Miałem taki wybór, a jednak wybrałem tych starszych, pijących. Dlaczego? Druga odpowiedź - rodzina. Alkohol pojawiał się na stole przy okazji imienin, świąt, itp. Tata miał słabą głowę i upijał się prawie na każdej imprezie, bełkotał, robił głupie miny i niestosowne uwagi czy żarty. Na pewno nie był dla mnie wzorem do naśladowania. A może mama, która wypijała jeden kieliszek w ciągu całej imprezy i pilnowała ojca? Też nie była wzorem nadmiernego picia. Starsza siostra - kupowała dobre markowe wina, zapraszała koleżanki i tak przy jednej butelce siedzieliśmy nieraz pół dnia. Było nawet fajnie, ale to nie to, ja wybierałem picie wina marki wino pod remizą z butelki, ważne żeby było dużo. Dlaczego? Obciążenie genetyczne? I znowu pudło. Nie było rozpoznanych alkoholików w rodzinie, oprócz wujka, który nie należał genetycznie do rodziny. Nie koledzy, nie środowisko, nie rodzina, a więc? Dlaczego ja, taki zdolny, obdarzony wieloma talentami? I tutaj olśnienie - skoro alkoholizm to choroba niezawiniona, to nie ma sensu szukać współwinnych. Nikt nie jest winny, tak jak nikt nie jest winny cukrzycy czy chorobliwej otyłości. Takim mnie Panie stworzyłeś, taki mi przydzieliłeś los, więc go przyjmuję z pokorą. Pytałem, bo nie akceptowałem swojej choroby, czułem się winny - gdzieś w podświadomości jeszcze siedziało, że to nie choroba, że to słabość charakteru, brak silnej woli, a do tego przyznać się było o wiele trudniej. Teraz nie pytam, dlaczego? Pytam, po co mi to było dane? Może po to, żebym mógł dzielić się z Wami swoim doświadczeniem pisząc do biuletynu, może po to, abym mógł w wieku prawie 50 lat dorosnąć do roli ojca, męża, syna, pracownika czy pracodawcy. Pewnie też po to, abym mógł należeć do AA i nieść posłanie tym, którzy wciąż jeszcze cierpią. I jeszcze tak na optymistyczny finał, Pan Bóg dał mi tę chorobę, abym rozwijał się duchowo, abym stawał się szczęśliwym człowiekiem, czego wszystkim przyjaciółom ze Wspólnoty życzę.

Grzegorz

ROZPOCZYNAM KROKI PRZEBACZENIA

Kiedy piłem alkohol, unikałem konsekwencji swoich poczynań. Nie chciałem przeżywać związanego z nimi poczucia winy i wstydu. Łatwiej przyjąć postawę biednego żuczka, krzywdzonego przez innych ludzi niż realnie przyjmować rzeczywistość. Poznawanie prawdy o sobie w kolejnych Krokach Programu zdrowienia AA, dało mi możliwość zmiany sposobu myślenia i przekonań, a w konsekwencji nastawienia do siebie, innych ludzi i Boga. Z momentem określania, co dla mnie znaczy Ósmy Krok, pojawiło się wiele wątpliwości. Zacząłem tak, jak to często robię, wszystko upraszczać lub komplikować. Listę osób, które skrzywdziłem mogłbym pisać bardzo długą, ale nie to jest dla mnie najważniejsze. Nie chodzi tu tylko o suche fakty, wyliczane w punktach, na to mam całe życie, ale raczej o inne spojrzenie na moje relacje z ludźmi, z którymi żyję obecnie. Na taki sposób myślenia naprowadził mnie sponsor, przypominając kilkakrotnie słowa "...i odpuść nam nasze winy, jako i my odpuszczamy naszym winowajcom...". Ludzi, których krzywdziłem, przypominałem sobie tym razem poprzez URAZY, które miałem w sercu i które pielęgnowałem przez większość swojego życia. Przy tym pojawiło się również pytanie: - Jak długo będziesz grał rolę ofiary? Odwetem uzasadniał swoje zachowanie? Czy zawsze muszę być Kainem? To urazy były powodem wojny z całym światem. Takim myśleniem sam odgradzałem się od innych ludzi. Pamiętam nienawiść do wujka, który już nie żyje. Dzisiaj z wdzięcznością uświadamiam sobie, że choć dzięki jego „twardej miłości” trafiłem na ulicę, a potem do ośrodka dla bezdomnych i na terapię, to właśnie tam spotkałem wspólnotę AA, która uratowała mi życie. Teraz godziwie żyję i nie piję. Nigdy nie przeprosiłem wujka, nie potrafiłem patrzeć na niego, jak na normalnego człowieka, borykającego się z własnym życiem. Widziałem tylko wroga, który mnie krzywdzi. Teraz uświadomiłem sobie, że sam prowokowałem jego wrogość do mnie. Moimi przeprosinami jest to, że w sercu nie mam już poczucia krzywdy i chęci zemsty, jest raczej pragnienie bycia innym człowiekiem, dobrym dla siebie i innych. Moja Mama zmarła rok temu. Kiedy stałem przy trumnie, w sercu już nie było poczucia krzywdy, raczej satysfakcja, że przed śmiercią mogłem Ją przytulić, poświęcić czas, odwiedzić. Najważniejsze, że widziałem, jak się cieszyła, że nie piję, że układałam sobie jakoś życie, że jestem w końcu dla Niej synem. Po jakimś czasie ktoś mi podpowiedział, że takie chwile nadają sens i godność mojemu życiu – wybaczyłem i proszę o wybaczenie. Łaski nikomu nie robię, jeśli pragnę pogodnego życia. To konieczność. Miałem wiele żalu do swojego ojca za to, jak mnie traktował. Jednak, kiedy przypominałem sobie, jak ja traktowałem Babcię, poczułem wstyd, złość, pojawiło się poczucie winy. Babcia poświęciła mi większość swojego życia i zawsze wybaczała krzywdy, które Jej wyrządzałem. Dzisiaj czuję, jak bardzo mnie kochała, choć odpłacałem Jej tylko przykrościami. Oczekuję wybaczenia, ale czy ja potrafię wybaczać? Musiałem zmienić swoje nastawienie do siebie i innych. Złość, urazy czy chęć odwetu, były największymi przyczynami moich kłopotów. Nie muszę już nikogo karać i szukać „sprawiedliwości” – oczywiście mojej. To nie przynosi ulgi i rozwiązania. W pracy mam surowego i

wybuchowego szefa. Kiedyś pomyślałem, że boję się go tak samo, jak mojego ojca i że często złość i chęć odwetu na nim przesłania mi prawdziwy obraz sytuacji. Jeżeli nie wybaczę swojemu Ojcu, to w innych ludziach zupełnie nieświadomie dalej będę szukał wrogów i wpędzał się w kłopoty. Mój szef jest pewnie takim samym człowiekiem, jak ja. Ma swoje słabości, wady i popełnia błędy. Lecz ja nie muszę uczestniczyć w jego emocjach. Ojciec także był normalnym człowiekiem, ale także alkoholikiem ze zranioną duszą i osobowością. Postępował jak potrafił. Zrozumiałem jego postawę, a zrozumieć to tak, jak wybaczyć. Miałem wątpliwości czy Bóg i inni ludzie mi wybaczą krzywdy. Jednak, kiedy w moim sercu pojawiło się pragnienie uzyskania wybaczenia dla siebie, znalazło się miejsce na przebaczenie innym. Jeżeli czuję w sobie autentyczne pragnienie Boga, to znajdę pragnienie przebaczenia, rozliczenia się z przeszłością. Dzisiaj wiem, że hodując w swoim sercu nienawiść, sam staję się ofiarą. Nie miejmy złudzeń – ofiarą własnej głupoty. A głupota ludzka jest nieskończona, gdy brak miłosierdzia. Dlatego zanim zobaczę w kimś wroga, zastanawiam się chwilę, czy sam tego wroga nie wykreowałem. Sytuacja się w końcu uspokoi, jednak złość, jaką przy tym wyleję, stanie się czynnikiem silnie toksycznym na bardzo długo. Krok Ósmy to początek nowego życia, innego spojrzenia i nastawienia, które doprowadzi mnie do chwili, gdy przeszłość przestanie ranić, do pojednania się z nią, a także z innymi ludźmi i Bogiem. Boże! Dopomóż!

ZZA KRAT SŁUŻBA DUCHOWYM DAREM AA

Od kilku miesięcy biorę czynny udział w służbie Wspólnoty AA Grupy Mokotów. Prowadzę mityngi. Niosę posłanie. Nie było to łatwe. Od ponad dwóch lat uczestniczę w mityngach AA. Najpierw w Zakładzie Karnym w Wołowie, a od roku w Areszcie Śledczym Mokotów. Szukam swojej drogi do trzeźwości. Początki były trudne. Słuchałem, nie zabierałem głosu, bałem się, wstydziłem. Z czasem włączyłem się w pomoc w prowadzeniu mityngów. Zacząłem czytać refleksje, fragmenty Wielkiej Księgi, desideratę. Pewnej soboty okazało się, że prowadzący mityngi kolega wyszedł na wolność i nie ma go kto zastąpić. Inny kolega, Góral, zwrócił się do mnie: weź, poprowadź, dasz radę. I tak zaczęła się moja służba. Uważam, że jest ona niejako darem duchowym wypływającym z programu Dwunastu Kroków AA, przerabianych kolejno przez niepijącego alkoholika z pomocą innych aowców, z potrzeby uzyskania dojrzałości. O alkoholu wspomina tylko Pierwszy Krok: że pora przestać walczyć i przyznać się do własnej bezsilności - że z powodu picia straciłem zdolność kierowania własnym życiem. Pracując nad tym krokiem przełamane swoją strukturę zaprzeczeń, co jest koniecznym, ale nie wystarczającym warunkiem utrzymania trzeźwości. Złamałem własne ego, które nie pozwalało mi pogodzić się ze światem, z innymi ludźmi i z samym sobą. Temu służyć ma następnych jedenaście kroków, które są dla mnie osobiście programem rozwoju duchowego. Aby uzyskać pogodę ducha, bym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagi, by zmieniał to, co mogę oraz mądrości, bym odróżniał jedno od drugiego. Zostałem obdarowany łaską, darem służby. Moje serce wypełnia teraz wdzięczność Bogu za moje życie, wdzięczność za możliwość niesienia posłania na mityngach. Jeszcze sam wiele nie rozumiem, mam obawy, toczę walkę wewnętrzną, ale coś każe mi pomagać. Mimo, że nie mam dużego doświadczenia, po każdym mityngu zyskuję nowe. To jest dla mnie dobre, wzrasta moja świadomość w wypełnianiu służby. Myślę, że służąc AA pomagam sobie i innym w procesie zdrowienia. Mam przez służbę pomagać tym, którzy cierpią, uzupełniać braki mojej wiedzy. Z tego, co sam zaobserwowałem oraz dowiedziałem się z literatury i Biuletynów: Mityngu, Zdroju, Warty, służba prowadzącego jest bardzo ważna. Moja służba polega na tym, abym stał się lepszym, użytecznym człowiekiem. Moje dotychczasowe myślenie, że tak dużo ze sobą robię, było mylne. Dopiero gdy we Wspólnocie AA zacząłem prowadzić mityngi, zacząłem poważnie traktować służbę. Daje mi ona to, czego wcześniej w życiu nie miałem. Zaczynam być odpowiedzialny za to, co robię. Uważam, że nie mogę zawieść grupy, nie mogę nie przyjść, czuję potrzebę i swoją siłę wyższą w tym, że służę AA. Stałem się jedną z drobin tego, co tworzyli inni, a co my tworzymy teraz – jestem częścią Grupy Mokotów. Prowadząc mityng czuję jedność z grupą. Podjęcie służby pokazuje, że powoli następują we mnie zmiany. Przestaję czuć się samotny. Poznaję więcej osób, które niczego ode mnie nie chcą. Nikt nie zmusza mnie do żadnej pracy, rozmawiam swobodnie, widzę, jak wspólne przebywanie zaczyna nas łączyć. To przyjemne uczucie. Powoli znika lęk. Jest mi z tym raźniej. Czuję się bezpiecznie, bo jestem z bliskimi osobami. Czuję, że jestem potrzebny. Służba wspólnocie daje mi poczucie jedności. Poprzez swoją służbę dostrzegłem, że anonimowość nie polega na ukrywaniu się. Anonimowość to troska o wspólnotę, odpowiedzialność i pokora w niesieniu posłania oraz szacunek dla wartości propagowanych przez AA. Moja służba to działanie na rzecz drugiej osoby. Staram się, aby było rozsądne i nigdy nie opierało się na podkreślaniu, że są to moje doświadczenia w zdrowieniu. Wcześniej brak mi było odwagi i wiary w powodzenie. Służba jest dla mnie wyzwaniem. Umacnia mnie w przekonaniu o potrzebie bycia użytecznym. Czuję się dowartościowany

zaufaniem grupy oraz mam satysfakcję z dobrze wykorzystanego czasu. Dzięki tej służbie rozwijam się duchowo. Myślę, że dobrze było spróbować i przekonać się o sile daru duchowego służby AA oraz przełamaniem swojego „Ja”. Dzięki temu mogłem do was napisać. Dziękuję

Sławomir / Szubrawiec
