

TRADYCJA PIĄTA

Kiedy zastanawiałem się co dla mnie znaczy piąta tradycja, sponsor przypomniał mi o pewnym zdarzeniu z przeszłości, o którym dawno zapomniałem. Na grupę przyszła kobieta i zapytała czy mogłaby uczestniczyć w mityngu. Nie była z naszej Wspólnoty. Widać było jej zagubienie, być może strach, ból i bezradność. Kilka lat temu uczestniczyła w tym miejscu w spotkaniach innej, swojej, grupy samopomocowej i dzisiaj też szukała ludzi, którym chciała powierzyć swoje kłopoty życiowe. Pamiętam jej zdziwienie kiedy ktoś z grupy powiedział, że to jest mityng AA i że jest zamknięty. Odeszła, bo grupa po głosowaniu nie wyraziła zgody, aby uczestniczyła w naszym spotkaniu. Poinformowano ją tylko, gdzie może znaleźć swoją najbliższą grupę. Ta do której przyszła, przestała istnieć. Możliwe, że jej uczestnicy osiągnęli osobiste cele, dla których przychodzili i wtedy każdy poszedł w swoją stronę. Prawdopodobnie nikt nie pomyślał, że za jakiś czas grupa znów będzie im potrzebna, może nawet członkom rodziny, ale już nie będą mieli gdzie szukać pomocy. Pamiętam, że gdy przyszedłem na pierwszy mityng, nie interesowałem się życiem Wspólnoty. Byłem zbyt skoncentrowany i zajęty sobą, swoimi celami i sprawami. Nie interesowały mnie sprawy innych ludzi. Myślałem – jak tylko mi się polepszy, to pójdę swoją drogą. Przecież nie jestem głupi. Dzisiaj zadaję sobie pytanie, co by było, gdybym to ja przyszedł na mityng, gdzie wszyscy po załatwieniu swoich spraw już dawno się rozeszli. Miałem szczęście. Ktoś do mnie podszedł, podał herbatę, podał książeczkę adresową z mityngami, a przede wszystkim był ktoś, kto poświęcił mi trochę czasu, a także serca i zrozumienia. Może dlatego tak się stało, że celem tej grupy lub chociaż kilku osób w niej, było trwać w trzeźwości i pomagać innym. Dzisiaj zdaję sobie sprawę jak ważnym celem jest alkoholik, który jeszcze nie zna rozwiązania, istoty swoich błędów, swojej choroby. A paradoksalnie te rozwiązanie to sprawdzony i działający do dzisiaj nasz program AA. Poznanie programu kojarzyłem ze studiowaniem dwunastu kroków. Okazało się, że bez aktywnego uczestniczenia w służbach oraz poznawania tradycji

i koncepcji, jest to tylko część programu. Zdaję sobie doskonale sprawę, że w teorii mógłbym napisać na temat trzeźwienia wiele, natomiast gdy przychodzi porozumieć się z szefem w pracy to trudno mi się do niego odnieść z życzliwością. Ta sama sytuacja dotyczy chłopaków, którzy przychodzą pierwszy raz do firmy, w której pracuję. Obrażam się na nich, ignoruję, lekceważę, albo myślę - radź sobie sam. A przecież wystarczy chwila uwagi, czasu, aby porozmawiać, może coś wyjaśnić, podpowiedzieć, po prostu przez chwilę być dla drugiego człowieka. Nie tylko dla siebie i wokół siebie. A gdzie mam się tego uczyć i trenować, wyrabiać zdrowe nawyki jak nie w służbach, we Wspólnocie? Pomagając innym, pomagam także sobie. To hasło nabiera dla mnie, przy okazji piątej tradycji, coraz większego sensu. Kolejne, pełnione służby zachęcają do poznania nieznanych wcześniej zasad życiowych. Jeżeli we Wspólnocie wyrobię w sobie wrażliwość na drugiego alkoholika, czyli na nasz wspólny cel, to jest szansa, że w pracy porozumiem się z szefem i podzielę praktycznymi wskazówkami z kolegą, który rozpoczyna pracę. Kiedy otrzymałem klucze od sali mityngowej kilka lat temu, ktoś mi powiedział - te klucze wielokrotnie uratowały komuś życie. Kiedy zacząłem parzyć herbatę, byłem nieraz wściekły na kolegę, który mnie w to wkręcił. Kiedy sponsor podpowiedział mi abym poszedł na inergrupę, lub pojechał na Konferencję Służb Regionu, pomyślałem, po co mi to?. Wystarczy, że będę chodził na mityngi i nie będę pił. Okazało się, że dopiero kiedy zacząłem aktywnie uczestniczyć we Wspólnocie, zacząłem poznawać nasz program AA i siebie samego. Jakim jestem, a nie jakim siebie widziałem lub myślałem, że jestem. Odnalazłem cel dla siebie aby pozostać trzeźwy i być pożyteczny. Realizując nasz wspólny cel, uczę się żyć wśród innych ludzi, robić coś dla innych. Tak jak inni robili dla mnie. Uczę się nie pić i żyć. Na samym początku ktoś mi powiedział, że jeżeli spotyka się dwóch ludzi i nie mają wspólnego celu, to nic ich nie łączy. Nie zdawałem sobie sprawy, że tym co mnie na początku łączyło ze Wspólnotą AA to były i są właśnie służby. Kiedy poprosiłem o sponsorowanie i zacząłem poznawać nasz program AA, wszystko zaczęło się układać w jedną całość. Pomagając innym - pomagam sobie. Wyzbywam się egoizmu, który jest istotą mojej choroby. Może dlatego, by grupa była zdolna realizować wspólny cel musi trwać, nawet po latach. Żeby zarówno ten alkoholik, który przyszedł pierwszy raz na mityng, jak ten o dłuższym

stażu. I taki, którego dawno nie było, miał gdzie przyjść po pomoc. Bogu dziękuję za Wspólnotę i jej, przywracającą alkoholikom życie, właściwość.

JAK ZREALIZOWAŁEM PIĄTY KROK Z PROGRAMU ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW?

Mam na imię Radek i jestem Anonimowym Alkoholikiem. Anonimowym Alkoholikiem – co dla mnie oznacza, że mam DZIAŁAĆ stosując program AA w życiu codziennym. Dziś polega to w zasadzie na ciągłym pilnowaniu siebie – krok dziesiąty, ciągłym pogłębianiu świadomej więzi z Bogiem – krok jedenasty oraz przekazywaniu dalej radosnej nowiny o możliwości i sposobie powrotu do zdrowego myślenia – krok dwunasty. Zanim jednak stałem się gotowy do przekazania tego co mi przekazano, zanim stałem się gotowy do niesienia posłania cierpiącym nadal Współbraciom ze Wspólnoty AA – musiałem nauczyć się instrukcji życia, jaką dla mnie jest program AA opisany w książce Anonimowi Alkoholicy, którą nazywamy wielką księgą. Moją drogą powrotu do normalności duszy okazała się praca ze Sponsorem czyli drugim Anonimowym Alkoholikiem, który wcześniej uzyskał radość życia w bliskości z najbliższymi, co oczywiście było także efektem stosowania programu AA w życiu codziennym. Jednym z etapów przewidzianych przez Założycieli Wspólnoty AA w drodze do wyzdrowienia z alkoholizmu jest krok piąty - wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów. W moim przypadku krok ten realizowałem tak jakby w trzech etapach. Można powiedzieć, że pierwszą część tego kroku zrealizowałem już na etapie kroku czwartego, kiedy to ze Sponsorem analizowaliśmy dokładnie mój obrachunek moralny, a co za tym idzie istotę moich błędów wypisaną w tabelach kroku czwartego. Na tym etapie stanąłem w prawdzie i zobaczyłem istotę moich błędów, czyli co mną kierowało w dotychczasowym życiu. A były to głównie urazy, lęki, wady, wynaturzone popędy i instynkty, nad którymi w żaden sposób nie panowałem. Dla mnie był to przełomowy moment – w końcu bowiem zobaczyłem KIM ja tak naprawdę jestem. I nie był to miły obraz. Drugą częścią tego kroku była szczerza

kilkugodzinna rozmowa ze Sponsorem, podczas której opowiedziałem całą historię mojego życia z koncentracją na istocie moich błędów. Opowiadałem, wspomagając się tabelami kroku czwartego, o tym co zrobiłem i jaka była istota błędu w każdym konkretnym przykładzie z życia. W ciągu tej rozmowy towarzyszyły nam różne uczucia i emocje. Były momenty kiedy śmialiśmy się z mojej głupoty i niezrównoważenia emocjonalnego. Były momenty kiedy leciały z oczu łzy, bo świadomość krzywdy szarpała serce i duszę. Były momenty zadumy i żalu – jak można było tak postąpić i tak skrzywdzić najbliższych. Ale były też momenty wzniosłości, radości i dumy. Ostatnią i zamykającą krok piąty częścią była normalna kościelna spowiedź, podczas której wyznałem swoje grzechy raz jeszcze, tym razem w krótszej skondensowanej formie. I wtedy dotarł do mnie sens słów usłyszanych zarówno od Sponsora, jak i księdza. A sens ten był mniej więcej taki – Bóg wybaczył ci z pewnością te wszystkie niegodziwości, ponieważ szczerze ich żałujesz i masz szczerze pragnienie poprawy. Przestań więc biczować siebie i rozpamiętywać przeszłość. Ona minęła bezpowrotnie. Po prostu – zacznij żyć uczciwie. Aby to zrobić musiałem jedynie stać się gotowy do tego, aby Bóg uwolnił mnie od moich wad charakteru. Ale to już było przedmiotem kroku szóstego.

ZAZNAJĘ SPOKOJU

Program dwunastu kroków uczy mnie poruszać się w tej samej rzeczywistości, którą zapijałem przez wiele lat. Początkowo byłem sceptyczny, bo przecież tylko JA na tym świecie byłem nieszczęśliwy i nierozumiany. Miałem wpisany w swoją drogę upadek, bym pojął wreszcie, że tylko otwarty umysł na innych pozwoli mi wydostać się z matni. To moje JA małymi krokami przestało być najważniejsze. Rzeczywistość jest ta sama. Już od niej nie uciekam. Polubiłem siebie ze swoimi wadami, zalety nie wpędzają w zarozumialstwo i odczuwam coś, co jest przyjemnym spokojem. Od samego początku wiedziałem, że czwarty krok uwolni mnie od siebie samego. Bo tego pragnąłem najbardziej - pozbyć się ewentualnych przyczyn mojego picia. I od samego początku wiedziałem, że te przyczyny są we mnie. Mam odwagę, by przyznać, że od czasu do czasu mam gorszy dzień. Mogę

mieć fatalny dzień i spokój w sobie? Też mnie to dziwi, więc trąbię wszystkim dokoła, że ten program naprawdę działa! Ważne, że dla mnie nie działa od gadania, tylko od realizacji. I nie chochlą, tylko łyżeczką. Kiedy czegoś nie chcę, to być może potrzebuję to zrobić. Daj żyć innym tak, jak chcą żyć. Nie zbawię świata. I nie mam zadania zostać świętym. Niedługo minie dwa lata, odkąd wstąpiłem na drogę trzeźwego życia. Ze spokojem zapalę drugą świeczkę, bo wiem, że czynię wszystko zgodnie z wolą mojej Siły Wyższej. Pogodziłem się ze swoim największym wrogiem - ze sobą. I tym chciałem się podzielić.

Slawek AA z Ochoty

UPRAGNIONY STAN

Odkąd pojawiłam się w AA (po 14 latach nie picia) często słyszałam, że alkoholicy doświadczają stanu pogody ducha. Pogoda ducha, ale co to jest? Zaczęłam sobie ten stan wyobrażać jako coś, co przestaje być samotnością powoduje uczucie spokoju, radości, akceptacji rzeczywistości, przynależności do czegoś lub kogoś, zdejmuje z moich pleców ciężar brania odpowiedzialności za wszystko i za wszystkich. Stało się moim pragnieniem zrobić wszystko aby ów cel osiągnąć. Tylko co ja mam zrobić? Dla mnie najlepiej byłoby, gdyby ktoś dał mi receptę. Punkt po punkcie odhaczałabym kolejne kroki i na końcu sukces. Mam! Jest pogoda ducha. Niestety stan ten przychodził pomału, niepostrzeżenie. Podjęłam pracę na programie. Zaczęły pojawiać się najpierw chwile pogody ducha. Później więcej chwil. Kluczowym momentem był wypadek mojego syna (uraz mózgowo-czaszkowy). Przez dwa tygodnie słyszałam od lekarzy suchą informację - czekamy czy przeżyje. Stałam pod ścianą. Nagle okazało się, że ja - taka silna, zaradna, od której wiele zależy (tak uważałam), w tej sytuacji nie mogę nic zrobić. Wtedy powiedziałam, z głęboką wiarą i przekonaniem: niech się dzieje wola Twoja, a nie moja. Dopuszczałam do siebie myśli o najgorszym, ale też była we mnie nadzieja, że tak się nie stanie. Czułam w sobie ogromny smutek ale i spokój. Miałam wewnętrzną zgodę na to co się wydarzy w moim życiu i życiu mojego syna. Cudem było dla mnie to, że po powrocie ze szpitala każdego dnia kładłam się spać i ze spokojem przesypiałam

każdą noc, aby następnego dnia, w pełni sił, być przy łóżku mojego syna. I myślałam sobie i czułam to – Boże, Ty jesteś ze mną, nie jestem sama. Tak jak w „Orędziu serca”, czułam, że On niesie mnie na swoich ramionach. Dziś mocno wierzę w to, że dzięki mojej Sile Wyższej, która dla mnie jest Bogiem spełniło się moje pragnienie doświadczania stanu pogody ducha. Odkąd nie jestem sama, ten stan często mi towarzyszy. Mam poczucie przynależności i ufam mojej Sile Wyższej. Dzięki tej ufności nauczyłam się żyć dwudziestoma czterema godzinami, jest w moim życiu coraz mniej lęku. Przestałam czuć się samotna, zaczęłam odróżniać rzeczy, te na które mam wpływ od tych na które nie mam wpływu. Akceptuję moją rzeczywistość taką jaka jest. Dostrzegam rzeczy, które dają mi radość. Jednak przede wszystkim odczuwam ogromną wdzięczność za życie jakie mam. Wreszcie odnalazłam sens życia, którym jest życie z moją Siłą Wyższą i zaufanie Jej oraz godzenie się na Jej wolę. Zdejmuje to ze mnie odpowiedzialność za wszystko i wszystkich. Daje mi to ten upragniony stan, który nazywam pogodą ducha.

ODDAJĘ BEZ ŻALU

Marzec jest miesiącem, kiedy odbywają się coroczne spotkania kolporterów i redaktorów biuletynów regionalnych. Już trzeci raz wybrałam się na nie. Za każdym razem towarzyszą mi duże emocje. Pierwszy raz do Supraśla, pojechałam z niepokojem i ciekawością. Zawsze gdy coś mnie spotyka pierwszy raz, nawet gdy się cieszę, bo zapowiada się miło, to jednak denerwuję się trochę. Było oczywiście fantastycznie. Przede wszystkim spotkanie tak wielu ludzi z różnych stron kraju i zza granicy, zawsze grzeje moje serce i utwierdza w przekonaniu, że weszłam na dobrą drogę. Rozmowy dają mi informację, czy wykorzystuję te szanse, które dostałam i otwierają perspektywy na nowe doświadczenia. Spotkałam fantastycznych ludzi, dzięki którym uporządkowało mi się trochę, zarówno w głowie jak w sercu. Wyjeżdżałam ogrzana radością, wypełniona nadzieją i pełna energii. Do Krzydliny Małej k. Wrocławia jechałam już spokojniejsza, bo wiedziałam, że spotkam znajomych i nieznajomych, ale na pewno przyjaznych ludzi. Takich, z którymi popatrzę sobie w oczy i będziemy rozumieli się w lot. Uwielbiam takie spotkania i takie chwile. Zawsze

zostaje mi po nich w duszy radość, nadzieja i siła. W tym roku pojechaliliśmy do Sielpi. Mimo trudnego początku dnia, już podróż w miłym towarzystwie, była ekscytująca. Trochę popatrzeliliśmy na zaćmienie słońca i dotarliśmy na miejsce w znakomitych humorach. Spotkania, powitania, uściski, radość. Tego się nie da opowiedzieć. Trzeba przeżyć samemu, aby zrozumieć. Wiemy o sobie już dużo, opowiadamy o doświadczeniach, przeżyciach. Zawieram nowe znajomości. Widzę się z kimś pierwszy raz i już wiem, że to moja bratnia dusza. Opowiadamy sobie swoje historie. Kolejny raz doświadczam tego, że jestem na dobrej drodze i tego, że jestem wśród wspańiałych ludzi, którzy pokonali chorobę i wyszli z niej mocniejsi. Wiem, że wśród nich jestem bezpieczna. Bierzymy się do pracy. Słuchamy doświadczeń innych, nowi dopytują się o rzeczy oczywiste dla starych wyjadaczy. Całe szczęście, że nie boją się pytać. Całe szczęście, że ktoś dzieli się z nimi doświadczeniem i wprowadza ich w arkana tajemnej wiedzy służby kolportera. Mówimy o literaturze, zarysowujemy perspektywy dla następnych spotkań, planujemy o czym warto mówić w przyszłości. Dzięki takim spotkaniom wiele spraw jest oczywistych, dzięki temu można rozszerzyć ofertę programu dla przyszłych służb. W przerwach między warsztatami kipi od radości, energia aż bucha. Dla takich chwil warto żyć. Dzięki temu, że podjęłam się służby, wymagającej zaangażowania zostałam nagrodzona nowymi umiejętnościami. Coraz łatwiej odnajduję się wśród ludzi, kształtuję nowe, pozytywne cechy mojego charakteru, uczę się radzić sobie z bezsensowną krytyką i korzystać ze wsparcia. Proszę o pomoc i otrzymuję ją. A najważniejsze, że kiedy ktoś potrzebuje pomocy ode mnie, mam co dać. Oddaję bez żalu, bo wiem skąd czerpać doświadczenie, siłę i nadzieję. Na następne spotkanie pojedzie mój następca. Życzę z całego serca aby skorzystał z bogactwa doświadczenia tak jak ja. Aby wzbogacał swoje życie i czerpał aby przekazać dalej.

A CÓŻ TO TAKIEGO, TA POGODA DUCHA?

Dla mnie pogoda ducha to ufna i spokojna wędrówka przez codzienność. To zgoda na moje słabości i wady charakteru, które mogą zmieniać i szlifować dzięki programowi dwunastu kroków AA i

drugiemu alkoholikowi. To zgoda na to, co przynosi mi życie. Zgoda na człowieka, takiego jakim jest, nawet tego najbliższego. To zaniechanie walki z całym światem o cały świat (nawet w moim mikro wymiarze) ze wszystkimi i o wszystko. To wyjście z chaosu, w którym był pogrążony mój umysł, szczególnie gdy piłam. Ale też, gdy przestałam pić. Czy zawsze udaje mi się osiągnąć taką pogodę ducha? Nie zawsze, ale staram się najlepiej jak potrafię. Pogodę ducha daje mi też odzyskiwanie spokoju i wiary w siebie, wiary w ludzi, a zwłaszcza w Boga, lub Siłę Wyższą, która się mną opiekuje, bo jestem tego warta. Przeżyłam sporo trudnych chwil. Między innymi rozstanie z eks małżonkiem, z którym mieszkaliśmy w niepisanej separacji. Już nie piłam, a nie umiałam mu powiedzieć, żeby się wyprowadził. Bez zdenerwowania tłumaczyłam mu, dlaczego podjęłam taką decyzję. Jak choremu człowiekowi, którym tak naprawdę jest. Rozstałam się z synem, alkoholikiem, o którego walczyłam długo. Musiałam odpuścić i pozwolić mu żyć własnym życiem i po- dejmować decyzje na własną odpowiedzialność. Długo namawiałam moje córki, aby chodziły na mityngi DDA. Kiedy odpuściłam i przestałam je pchać, zaczęły tam chodzić. Daję sobie radę z niepewnością materialną. Kiedyś brak pracy, a co za tym idzie, brak pieniędzy powodował u mnie ogromny strach i lęki. Teraz, nie jest to fajne, ale strach i lęki ogromnie zmalały. Kiedy zaś próbują odradzać się, mam program, wspólnotę i sponsorkę. I te trzy elementy, wsparte opieką Siły Wyższej, to jest mój sposób na pogodę ducha i spokój.

Margo

POGODA DUCHA

Kiedy redaktorka Mityngu poprosiła mnie o napisanie krótkiego tekstu o pogodzie ducha poczułem wdzięczność. Wdzięczność za to, że mam okazję oddać się chwili refleksji, uświadomić sobie, co jest dla mnie ważne, co mam w środku. A więc czym jest dla mnie pogoda ducha, co to znaczy, jak ją pojmuję, czy ją mam, jak ją zdobyć, jak utrzymać, jak się nią dzielić? Historycznie rzecz biorąc pogoda ducha to taki stan, który w przeszłości był mi bliski. Jakiś czas temu zrobiłem inwenturę kroku czwartegoi dzięki niemu sięgnąłem pamięcią do swojego dzieciństwa. To z tamtego okresu pamiętam niezmaconą sielankę, brak

zmartwień, brak obowiązków, a szczególnie utkwiły mi w pamięci wakacyjne poranki, słońce zaraz po przebudzeniu, delikatne dźwięki zza okna, ptaki, ufność i spokój w środku i poczucie, że życie jest piękne. Tymczasem w moim domu panowała pewna zasada - jedynym chyba zadaniem (i właściwie zajęciem) nas, dzieci było wzrastanie, rośnięcie, i ewentualne niesprawianie kłopotu. Nikt z dorosłych nie zajmował się wprowadzaniem nas w życie. Nie uczył jak radzić sobie z ludźmi, ze sobą, z emocjami, z porażkami, jak stawiać sobie cele, jak je osiągać itd. Wobec tego, kiedy zamiast rodziców samo życie zaczęło mi stawiać pewne wymagania, pogoda ducha prysnęła jak bańka mydlana. Skończyło się chorobą alkoholową. Dziś mam niespełna 40 lat, jestem na programie AA. Gdybym chciał i oczekiwał, że wrócą teraz stany z dzieciństwa, a nade wszystko sytuacje sielankowe, to z pewnością bym się zawiódł. Życie okazało się inne niż myślałem - w zasadzie to nic mi się nie należy, nikt się mną nie opiekuje, nikogo specjalnie nie obchodzą moje smutki i radości. Zamiast tego stają przede mną sytuacje, z którymi mam sobie radzić. Zaznaczam - jestem w trakcie pracy ze sponsorem, więc piszę z perspektywy osoby, która raczej jest nowicjuszem niż weteranem. Już wiem, że pogoda ducha nie jest mi dana raz na zawsze, ten stan nie jest dla mnie już oczywisty. To stan który mam zdobyć, zapracować sobie na niego, zapłacić. Nie dość, że muszę zdobyć pogodę ducha, to jeszcze utrzymać, mimo trudnych sytuacji. A więc moje życie nie polega na ciągłym podporządkowywaniu sobie ludzi i kreowaniu wygodnych dla mnie sytuacji. Mam akceptować to, na co nie mam wpływu, i zmieniać to, co jestem w stanie zmienić. I to w zasadzie kwintesencja pogody ducha – akceptuję rzeczywistość i w pewnym wymiarze ją kreuję. Jednym z zadań, aktywności i kreacji właśnie, które stawiam sobie dzisiaj, to wyzwalanie tego stanu ducha i utrzymywanie go. To jest to, co mogę zmieniać - swoje nastawienie, kształtowanie akceptacji i utrzymanie gotowości zmiany siebie. Jest jeszcze jedno odkrycie, jakiego dokonałem na programie AA. Kiedyś myślałem tylko o sobie i ciągle miałem wyrzuty sumienia. Odkryłem, że moja pogoda ducha jest wprost proporcjonalna do mojego zaangażowania w czynienie dobra innym. Nawet nie chodzi o to, czy uda mi się coś zrobić dobrego. Ważniejsze chyba jest, że się zaangażowałem, wysiliłem, poczyniłem konkretne kroki, aby zrobić coś dobrego dla kogoś. Już sam ten wysiłek powoduje, że czuję się w porządku.
