

CHCIAŁAM ŻYĆ INACZEJ

Przestałam pić w 1988 roku. Pomógł mi wtedy mój brat. Powiedział, że mam problem z alkoholem i powinnam coś z tym zrobić. Zrobiłam. Poszłam na terapię, ale tylko na grupę podstawową. Na tym się skończyło. Przez następnych 15 lat nie piłam, ale nic ze sobą nie robiłam. Z roku na rok moje życie wyglądało coraz gorzej. Wkońcu stało się koszmarnie. Mąż pił, bił mnie, nie pracował. Mieliliśmy długi, wyłączony prąd. W domu było zimno. Widziałam, że życie mojej dorosłej córki też nie układa się najlepiej. W jej domu pojawiała się przemoc. Myślałam żeby zacząć pić. Poczułam, że dalej nie dam rady. W 2002 poszłam jeszcze raz na terapię, a tam skierowali mnie do wspólnoty AA. Początki były bardzo trudne. Prace zadane przez terapeutę robiłam przy świeczce, czasem chodziłam do kuzynki. Pisałam dzienniczek uczuć, ale nie bardzo mi szło. Jakbym nie chciała poznać siebie i swoich uczuć. Ale robiłam to, bo tak bardzo chciałam się zmienić. Mój upór do uratowania siebie, swojego życia był wielki. Tuż przed świętami przyszli panowie z elektrowni i włączyli prąd. W rok spłaciłam 3000 złotych długu z 500-złotowej renty. Pokonywałam wszelkie bariery. Mąż dalej pił, a ja uciekałam z domu na terapię, na mityngi. Był śnieg, deszcz, a ja chodziłam. Chciałam żyć inaczej. Tak zaczęła się moja droga. Kiedy skończyłam terapię, zaczęły się nawroty i trwały trzy lata. Po dziesięciu miesiącach uczestniczenia w AA powierzono mi służbę skarbnika. Bardzo się bałam, bo w tamtym życiu robiłam różne przekręty. Jednak chciałam doświadczyć tego, że nie ukradnę, nie wezmę złotówki, nie będę kręciła i chachmęciła. Po jakimś czasie podjęłam się służby mandatariusza. Staralam się nie lekceważyć tych obowiązków i wykonywać służby najlepiej jak umiałam. Po trzech latach pierwszy raz pojechałam do Strzyżyny. Tam poczułam się na tyle wzmocniona, że przestałam myśleć o zapiciu. Skończyły się nawroty. Życie pomału zmieniał się na lepsze, a ja cały czas chodziłam na mityngi. Przyjaciele ciągle mówili mi: „Dobrze, że jesteś“. Zaczęłam chodzić na mityngi Al-Anon. To był ważny moment mojego trzeźwienia. Cały czas nie mogłam poradzić sobie z tym jak rzadził mną mój mąż. Do tego dochodziły pretensje córki. Kobiety współzależnione bardzo mi pomogły. Pamiętam jak pierwszy raz chciałam wyremontować dom. Nie mogłam znieść widoku starych mebli. Jedna z nich oddała mi swój regał. To był prezent dla mnie od obcego człowieka za moją trzeźwość. Mam go do dziś. Jestem bardzo wdzięczna ludziom, którzy mi pomogli, którzy pokazywali mi, jak mam żyć. Nie wiem jak to się stało, ale sprawy zaczęły się prostować. Pospłacałam długi, znalazłam pracę jako sprzątaczką w banku. Mimo, że nie piłam zdarzało mi się jednak być nieuczciwą. Zawsze byłam zaborcza. Myślę, że dlatego, bo zawsze brakowało mi pieniędzy. Jak sprzątałam zdarzało mi się kraść mydło. Tak było. Dziś bym tego nie robiła. Najlepsze co mnie w życiu spotkało to to, że przyszłam do AA i zaczęłam zmieniać siebie, a nie innych. Na początku ktoś mi powiedział: „Będiesz zadowolona i szczęśliwa, będziesz żoną, będziesz babcią, będziesz przyjaciółką“. Nie wierzyłam. Dziś w to wierzę, bo po prostu tak jest. Gdybym piła nie mogłabym zajmować się swoimi wnukami, nie odbudowałabym relacji z bliskimi. Z pierwszym mężem rozeszłam się, bo pił. Zapił się na śmierć. Mam drugiego męża. Na terapii dostałam wiedzę, a w AA dostaję praktykę. Słucham tego, co ludzie mówią. Teraz zgłaszają się do mnie nowicjusze. Staram się im pomagać tak, jak kiedyś pomogli mi. W zeszłym roku zaczęłam pracę ze sponsorem. Cały czas jestem w służbach. Daje mi to dużo satysfakcji i dalej zmienia to moją osobowość. Wreszcie zobaczyłam, że jestem ważna sama dla siebie. Zawsze byłam zalękniona, zahukana, pozwalałam sobą manipulować. Dziś myślę, że jestem wartościowym człowiekiem. Myślę, że się nim stałam. Ciesze się z tego co mam, co osiągnęłam.

Maria AA

NIE MA PRZYPADKÓW

Wychowałem się w rodzinie alkoholowej – pił mój ojciec. I pije dalej, mimo tego, że stracił syna przez alkohol, gdy ten miał 19 lat. Po tym jak ojciec w „pijanym widzie” wyrzucił mnie z domu przysięgłem sobie, że już nigdy więcej nie wrócę do rodzinnego domu. Dwa miesiące później odszedł mój brat - zapił się na śmierć... Tego nie przewidziałem. Roznosząc ulotki w Warszawie modliłem się całymi dniami, aby Bóg „łaskawie” zlitował się nade mną i zrobił coś z moim życiem, bo ja już zrezygnowałem. Myślałem, aby przeżyć tylko do jutra. Jakimś trafem znalazłem się na terapii DDA – dzięki pewnej kobiecie, żonie

alkoholika. Tam dowiedziałem się dlaczego w moim życiu postępuję tak, a nie inaczej. Po terapii skończył się kontrakt na alkohol. Pomyślałem sobie, że mogę przecież wypić jedno piwo i nie upić się. Po wypiciu tego jednego już wiedziałem, że mam problem. W mojej głowie zrodziła się myśl o następnym piwie. I tak dni upływały, a ja regularnie popijałem. Raz nawet upiłem się w samotności winem. Apogeum nastąpiło pewnego wieczoru sylwestrowego, kiedy to przez trzy dni piłem. Nie umiałem tego zatrzymać. Znałem historie alkoholików z warsztatów DDA. Wiedziałem, że sam sobie nie pomogę. Najgorsze było to, że nie mogłem zrozumieć, dlaczego nie mogę i nie umiem tego zatrzymać. Myśl o tym, że mogę być alkoholikiem, takim, jak mój ojciec, powodowała, że czułem złość i niezgodę. Obwinałem los i Boga o to. Widziałem to jako karę za to jaki jestem. Więc po sylwestrze zameldowałem się na terapii u mojej znajomej terapeutki z DDA i zacząłem się sobie przyglądać. Przez cztery miesiące bujałem się na grupie, mówiąc, że jestem uzależniony i mam problem z alkoholem. Przyszedł czas, żeby podjąć decyzję: czy jestem tym alkoholikiem czy nie. Takie ultimatum postawiła mi terapeutka. Była we mnie niezgoda i złość na to, że mam być taki, jak mój ojciec? Gdy tak się boksowałem ze sobą pomyślałem sobie: "A jeśli jestem taki jak on? Przecież mam jego ręce i jestem do niego bardzo podobny. Popęłniam takie same błędy w życiu." Przyznanie się do tego, że jestem alkoholikiem było krokiem naprzód. W tym momencie poczułem dziwne uczucia: siłę, zadowolenie i spokój. To dziwne i zarazem niesamowite, bo nie czułem złości i żalu: dlaczego ja? Przypomniałem sobie, że alkoholicy mają swoje mityngi AA i w walce z chorobą mają ogromnego sprzymierzeńca: samego Boga. „Bo czegoś się możesz bać, jeśli Boga za Ojca masz?” - tak mówiła moja przyjaciółka. Czułem złość, gdy to mówiła. Akurat, przecież Bóg jest karzący i tylko czeka na to, aby podłożyć mi nogę... jak mój ojciec. Obraz Boga widziałem przez pryzmat pijanego ojca- wiedziałem to, ale jeszcze nie czułem. Zaczęła się praca w terapii uzależnień. Pisałem bardzo sumiennie ankiety. Postanowiłem wykorzystać maksymalnie czas na terapii. Udało się – przy okazji wyszły inne uzależnienia. Na dzień dzisiejszy wydaje mi się, że znam ich źródło: dzieciństwo i wychowanie rodziców. Gdy trafiłem wreszcie do Wspólnoty AA miałem już pewną wiedzę z terapii, jak działa moja choroba alkoholowa. Po skończonej terapii czegoś mi brakowało i pomyślałem sobie, że już czas na 12 Kroków. Pierwszym sygnałem była płyta, którą kupiłem na pielgrzymce. Wiedziałem już o znakach, które należy w życiu odczytywać i podejmować decyzje. To był znak, że już czas wejść w siebie głębiej. Sponsor - osoba, która miała mnie przeprowadzić przez te kroki, znalazł się niemalże od razu: był nim inny alkoholik, który miał swojego sponsora – alkoholika i męża tej samej kobiety, dzięki której znalazłem się na terapii DDA. Przypadek? Nie. Teraz już wiem, że nie ma przypadków. Odszedł lęk, poczucie winy. Przestałem grzebać w przeszłości i zamartwiać się o przyszłość. Mam pogodę ducha.

**Mam na imię Grzegorz
i jestem alkoholikiem**

ZAUFAM

Mój pierwszy rok trzeźwienia to przede wszystkim umysł otwarty na doświadczenia innych. Stopniowo odrzucałem swoje koncepcje, oceny i przekonania. Bardzo chciałem nie pić. Moja obsesja picia była okrutna. Nie wyobrażałem sobie niczego, żadnego działania bez alkoholu. Choroba i zniewolenie. Teraz uśmiecham się gdy wspominam tamte dwa tygodnie nieprzytomnej udręki przed pierwszym dniem całkowicie bez alkoholu. Tak to wyglądało - przez dwa tygodnie obiecywałem sobie dzień w abstynencji i za każdym razem wydarzało się coś lub ktoś. Aż pewnego dnia - i to był mój pierwszy całkowicie trzeźwy dzień- pomyliłem godzinę rozpoczęcia mityngu. Przyszedłem dwie godziny za wcześnie. Nie bardzo wiedziałem co zrobić z wolnym czasem. Wtedy Bóg zesłał mi trzeźwego alkoholika. Przedstawił się. Zapytał czy mam chwilę wolnego czasu i czy nie zechciałbym z nim porozmawiać. Rozmawiał ze mną ze trzy godziny. Do dziś pamiętam zaledwie wydzwięk tamtej rozmowy. Dziwne. Słuchałem uważnie, a tuż po spotkaniu byłem w stanie przypomnieć sobie zaledwie kilka zdań. I to jedno, takie, które trafiło do mnie wprost: Ufam Sile Wyższej, nie piję, a wiele rzeczy przychodzi do mnie samo. To był mój punkt wyjścia do trzeźwienia - zaufam. Zaufam Sile Wyższej. To pokazuje też moją wtedy determinację, bo zdawałem sobie sprawę, że nie ufam. Po dwudziestu latach codziennego właściwie picia nie umiałem, nie byłem w stanie ufać. Potrzebowałem zmiany sposobu myślenia. Ta rozmowa była początkiem. Rozmowa, która pokazała mi kim chciałyby zostać, kim jestem i kim mogę być. Obecnie nie jestem jeszcze w stanie oddać tych trzech godzin innemu, potrzebującemu alkoholikowi. Ale modlę się, by ta gotowość do mnie przyszła. I nie martwię się.

Ślawek, alkoholik

DWIE MIŁOŚCI

Wiele lat piłem i stopniowo stawałem się pusty w środku i samotny. Nie rozumiałem dlaczego krzywdzę tych, których kocham: żonę, swoje dzieci, rodziców, przyjaciół, Boga i samego siebie wreszcie. Kiedy funkcjonowałem bez alkoholu, przez wielu byłem postrzegany jako „dobry człowiek”. Mnie jednak ze sobą samym było coraz gorzej – nienawidziłem samego siebie... Ostatnie lata piłem w samotności, w ukryciu. Wiele osób uważało, że sobie dobrze radzę z problemem. Jednak alkohol powodował, że robiłem wszystko to czego tak naprawdę nie chciałem, przestać jednak nie potrafiłem. W domu coraz gorzej – kłótnie, awantury, brak kontaktu z dziećmi, rodzicami. Przerwy w picu powodowały, że odsuwałem konieczność rozpoczęcia leczenia. Ja nie byłem alkoholikiem, inni owszem. Nie straciłem pracy, chodziłem czysto ubrany, żona dbała aby chronić swoje gniazdo przed napiętnowaniem jako rodziny alkoholika. Wykonywałem odpowiedzialny zawód, w pracy byłem postrzegany jako miły i uczynny człowiek, wszystkie złe emocje odreagowywałem w domu. Byle pretekst powodował, że wybuchałem złością i agresją słowną. Nie uderzyłem nigdy swojej żony, ale z synem pobiłem się, córkę wyzywałem i wydzierałem się na nią. Przemoc i agresja psychiczna, słowna, sarkazm, ironia, manipulowanie uczuciami bliskich zastępowały fizyczną przemoc i może nawet były gorsze. Córką wyjechała na studia do innego miasta żeby nie być ze mną. Zabrałem swoim bliskim poczucie bezpieczeństwa, spokój, przewidywalność, byłem jak odbezpieczony granat – nie można było tylko przewidzieć kiedy wybuchnę. Moi bliscy cierpieli - a ja piłem... Trafiłem na odwyk, dzięki żonie dostałem szansę na zmianę. Nie skorzystałem z niej - zacząłem znowu pić, żona już tego nie wytrzymała – wyrzuciła mnie z domu, powiedziała: nie wracaj, nie chcę już takiego męża. W pracy też otrzymałem sygnał że nie mam po co wracać. Z Bogiem już dawno przestałem rozmawiać i prosić. Nie zasługiwałem, tak uważałem, na to. Drugi odwyk, pierwszy w życiu detoks - zaważyło się całe moje życie, w jednej chwili straciłem wszystko co kochałem. Płakałem w duchu w poczuciu całkowitej porażki, bez nadziei na jutro. Któregoś dnia zwołałem do Tego, którego odrzuciłem : pomóż! Ja już nie chcę pić, zrobię wszystko tylko uwolnij mnie od tego! To pierwsza miłość która nie opuściła mnie. Mój Bóg nie okazał się karzącym, mściwym starcem, ale miłosiernym Ojcem który cały czas był przy mnie, czekał tylko, kiedy wreszcie poproszę o pomoc i przyjmę ją na Jego warunkach. Dał mi to czego potrzebowałem, a czego nie miałem sam w pojedynkę – siłę i nadzieję że podołam, że potrafię uwolnić się od tego przekłętą z niewolenia. Tęskniłem za swoją żoną, ale czułem że jeżeli nie dokonam zmiany samego siebie, nie będziemy już małżeństwem. Wiedziałem że muszę żyć inaczej, lepiej, nie wiedziałem jak tego dokonać. Pozostało mi póki co jedno – żarliwa modlitwa, wręcz błaganie abym przestał pić. Myślę, że nie tylko moje wołanie pomogło – jestem przekonany, że o to samo prosili Stwórcę moi bliscy : żona, dzieci, mama , tata, ciotki, wujkowie i może inni, których nie znam. Żona odwiedziła mnie na odwyku, była chłodna i daleka - ale była... Rodzice nie przyjechali, brat czasem zadzwonił. Z pracy dostałem małą nadzieję, że być może będzie szansa na powrót. Po wyjściu „na wolność” pierwsze kroki skierowałem do wspólnoty AA . Zostałem w niej do dziś – służby w grupie, intergrupie, wspólne spotkania z innymi, rozmowy, mityngi, wyjazdy, spotkania, pielgrzymki, dni skupienia i wiele, wiele różnych spotkań z innymi alkoholikami. Nie było mnie w domu więcej niż kiedy piłem. Normalne u neofity – moje trzeźwienie jest najważniejsze, nie widziałem że moi bliscy mnie potrzebują, że też winni skorzystać z mojego zdrowienia. Po czasie odnalazłem właściwe proporcje – był czas i na AA , na pracę, na odpoczynek i na sprawy rodziny i przyjaciół. Musiałem „dojrzeć”. W domu było normalniej, zaczęliśmy ze sobą rozmawiać, córka z zięciem zamieszkali z nami, syn rozmawia ze mną jak z przyjacielem . To cud? Nie, to praca jaką wykonałem nad sobą dzięki programowi 12 kroków, zmieniłem się ja, a moi bliscy docenili że chcę i potrafię być inny. Skąd dwie miłości? Ta boska która była przy mnie dała nadzieję że potrafię uwolnić się od obsesji, ludzka okazała się któregoś dnia twarda i nieustępliwa, we właściwym czasie powiedziała NIE , nie przestała kochać, ale twardo powiedziała - wybieraj! Wtedy to bardziej niż pić zapragnąłem żyć i zrozumiałem że mam działać! Działam do dziś. Bez codziennej pracy na sobą, bez wspólnoty AA i różnych kontaktów z innymi alkoholikami, bez 12 kroków AA nie uzyskałbym wewnętrznego spokoju i ufności że idę w dobrą stronę. Tylko miłość była w stanie pokonać mój egoizm i oderwanie od rzeczywistości. Piszę o dwóch miłościach, ale w istocie to przecież jest jedna wszechogarniająca każdego z nas MIŁOŚĆ. Jest bliżej nas niż myślimy, trzeba się tylko na nią otworzyć bo tylko ona jest w stanie pokonać potężnego wroga, jakim jest alkohol. Dziękujemy kobietom które są przy nas: matkom, żonom, córkom, przyjaciółkom i towarzyszkom życia. To anioły przysłane przez Stwórcę żeby nas chronić przed samymi sobą. Kiedy komukolwiek z nas uda się przestać pić jeszcze za życia, to dziękujemy każdego dnia za nasze kobiety. Jestem przekonany że kobiety razem z Bogiem czynią dla nas to, czego sami dla siebie nie możemy uczynić. Miłość Boga i kobiety do mnie ocaliła moje życie – nie mogę o tym zapomnieć. Wdzięczność za to wszystko to nie banalne ”dziękuję”, ale trzeźwe życie na rzecz tych wszystkich, których kocham.

MOJE DOŚWIADCZENIE

Udział w X Ogólnopolskichpolskich Warsztatach Kolporterów był dla mnie kolejnym doświadczeniem. Tym razem spotkaliśmy się w Krzydlinie Małej - niewielkiej miejscowości, której spokojny klimat świetnie nadawał się na tego typu spotkanie. Po przyjeździe i rozlokowaniu pozostało trochę czasu na przywitanie się i zamienienie kilku zdań z dawno nie widzianymi przyjaciółmi. Na rozpoczęcie warsztatów organizatorzy przygotowali miłą niespodziankę - krótką prezentację multimedialną przedstawiającą wszystkie dotychczasowe miejsca warsztatów: od Śremu w 2005 r. począwszy, na Supraślu w 2013 r. kończąc. Niejednemu uczestnikowi zakręciła się łza w oku na wspomnienie tamtych spotkań. Jednym z nieformalnych punktów warsztatów jest spotkanie redaktorów regionalnych biuletynów, redaktora Zdroju oraz delegatów KL i P, w którym uczestniczyłem z racji pełnionej służby. Wspólnie zastanawialiśmy się w jaki sposób zacierać granicę rywalizacji, a bardziej rozwinać współpracę między nami. Poruszaliśmy też sprawy, którymi zajmuje się komisja literatury. Na pierwszej sesji warsztatów były rozważania w jaki sposób skuteczniej docierać z literaturą do ZK, arestów śledczych i ośrodków odwykowych, jakie pozycje powinny znajdować się w tych placówkach. W drugiej części omawialiśmy jak poprzez literaturę możemy informować o wspólnocie AA, czy nowicjusze rozumieją zawarte przesłanie. Trzecia, ostatnia, sesja dotyczyła oczekiwań jakie są związane z naszą literaturą, czy istnieje potrzeba poszerzenia oferty. Podkreślana była ważność utrzymania dotychczasowych cen. Omawialiśmy w jaki sposób wykorzystać literaturę w sponsorowaniu. Dzieliliśmy się doświadczeniem jak w poszczególnych tematach radzimy sobie, jako wspólnota, w różnych częściach kraju. Napięty program warsztatów nie pozwalał na zbyt leniuchowanie, czas mijał bardzo szybko i przyszedł moment wyjazdu, a do domu mieliśmy szmat drogi. Podczas drogi powrotnej dyskutowaliśmy nad potrzebą organizowania takich spotkań, zastanawialiśmy się czy ich idea nie wyczerpała się? Skoro sieć kolportażu jest tak dobrze rozwinięta i literatura dociera do najdalszych zakątków kraju przez internet. Można by było inaczej spożytkować pieniądze wydane na warsztaty ogólnopolskie. Czy na regionalnych warsztatach nie można by było omówić takich zagadnień? Moje doświadczenie wskazuje, że takie warsztaty są potrzebne i spełniają swoją rolę. Dobrze gdy jest większa rotacja uczestników i udział biorą nowe osoby. Spotkania ogólnopolskie nad regionalnymi mają tą przewagę, że spotykają się ludzie z całego kraju, a co za tym idzie doświadczeń jest więcej i jest ich większa różnorodność. I coś, co cenię sobie najbardziej w takich spotkaniach, to "nocne rozmowy Polaków" w pokojach. Daje to możliwość poznania drugiego człowieka, nawiązania nowych przyjaźni, a tego nie potrafię przeliczyć na pieniądze.

Robert AA KLi P

SPRAWOZDANIE Z WARSZTATÓW KOLPORTERÓW, REGION AA WARSZAWA

Warsztaty zorganizowane przez Zespół ds. Literatury odbyły się w dniu 12.04.2014 r. w PIK -u w Warszawie przy ul. Brazylijska 10. W warsztatach wzięło udział 24 osoby. Rozpoczęliśmy o godz. 15:00 tekstem „Jestem Odpowiedzialny”, po czym prowadzący przedstawił plan spotkania i rozdał materiały pomocnicze. Tematem warsztatów była: **„Służba kolportera na grupie, gdzie wszystko się zaczyna”** zaś myślałem przewodnią fragment z literatury AA: **„W AA powiada się często, że autorytet i uprawnienia naszych „przywódców” wypływają nie z formalnego pełnomocnictwa, lecz z przykładu, jakim oni świecą. Jeśli chcemy wywierać korzystny wpływ na innych, musimy sami działać w zgodzie z głoszonymi przez nas zasadami wystrzegając się przy tym „prawienia kazań”. Cichy i skromny dobry przykład mówi sam za siebie”**. („Jak to widzi Bill” str. 183) W trakcie warsztatów dzieliliśmy się swoim doświadczeniem, spostrzeżeniami z czego w końcu wyciągnęliśmy wnioski a osoby, które od niedawna są w służbie zdobyły nowy zasób wiedzy co robić, aby pełnić służbę z pożytkiem dla samych siebie i innych, aby najlepiej jak to możliwe nieść posłanie poprzez literaturę w służbie kolportera.

Z wypowiedzi uczestników:

1. Jak widzę kolportaż na grupie, intergrupie i w regionie?

- Służba kolportera, to służba którą pełniłem jako pierwszą służbę w AA. Będę ją darzył zawsze wielkim sentymentem, Mimo, że na początku nie miałem świadomości jak ją pełnić, to po jakimś czasie, poprzez sponsorowanie w służbie nauczyłem się jak mówić o literaturze na mityngu, jak zachęcić do kupowania podkreślając jak wielką wagę pełniła ona w moim życiu.

- Literatura uzupełniana sukcesywnie w miarę możliwości grupy, zakup nowych pozycji i comiesięcznych biuletynów.
- Bardzo ważna jest w każdej z tych struktur czystość stolika, czyli sprzedaż literatury wydanej przez BSK AA.
- Oczywiście, poprzez zachęcanie do nabywania literatury. Mówić o ciekawych artykułach. Ekspozować całą literaturę, aby każdy mógł zobaczyć poszczególne pozycje, a bieżąco nabywać egzemplarze, które zostały zbyte.
- Na grupach, których jestem częstym uczestnikiem, czytamy literaturę AA. Na jednej z nich, gdy brakuje chętnych do wypowiedzi, czytamy fragmenty Wielkiej Księgi, a na drugiej fragment -opowieści z MITYNGU związanej z tematem.
- Kolportaż widzę poprzez wystawianie literatury oraz ogłaszanie na początku mityngu lub przed przerwą, że prowadzi się kolportaż literatury.
- Gdy jestem na grupie, gdzie są ulotki i przynajmniej podstawowa literatura (WK, 12x12, Codzienne Refleksje itd.) czuję się bezpieczna, czuję że nowicjusz będzie mógł wesprzeć swoje początki trzeźwienia literaturą AA. Kolportaż literatury na wszystkich szczeblach AA obejmujący literaturę AA zatwierdzoną przez A.A.W.S. (Konferencję Służb Światowych). Literatura krajowa, która jest zgodna z programem AA, pomaga realizować program. Literatura „wg samego siebie” najczęściej nie pomaga nawet autorowi w trzeźwieniu, za to jest idealna w karmieniu własnej pychy i zaspakajania własnej ambicji.

2. Współpraca kolportera grupy, intergrupy i regionu ze skarbnikiem w duchu V Tradycji (tworzenie funduszu literatury);

- Skarbnik powinien ściśle współpracować z kolporterem. Każda grupa decyduje o sobie, ale dla mnie niedopuszczalne jest, że może skarbnik przedstawiać potrzebę zakupu paluszków, ciastek o pięciu rodzajach nad zakup literatury.
- Na grupie pozytywne relacje między skarbnikiem a kolporterem, ale brak funduszu literatury. Problem i propozycja była zgłaszana. Moja druga grupa: kolporter i skarbnik - grupy pełni tę służbę ta sama osoba. Biuletyny i literatura promowana co tydzień na mityngu. Funduszu literatury nie ma.
- Żadna służba nie jest czymś odrębnym, więc kolporter grupy powinien współpracować ze wszystkim strukturami w kolportażu.
- Jeżeli jest zakupiona cała gama literatury włącznie z biuletynami, można na bieżąco ustalać ze skarbnikiem, gdy potrzebne są fundusze na dokupienie biuletynów bądź ulotek. Na miejsce książek sprzedanych książek zakupujemy kolejne egzemplarze.
- Dzisiejszy warsztat przekonał mnie do większej inicjatywy w tworzeniu funduszy na literaturę w grupach, w których jestem częstym uczestnikiem, a gdzie jest brak literatury. Dzięki dzisiejszym warsztatom będę bardziej sugerował mandatariuszom na intergrupie zakup literatury dla grup, zwłaszcza MITYNGÓW, ZDROJÓW itp.
- Intergrupa jest ciałem kontaktującym się z mandatariuszem grupy.
- Piąta Tradycja zobowiązuje grupę do niesienia posłania. Roznosi ulotki do aptek, do ośrodka zdrowia i na posterunek policji. By móc je zanieść, musimy je mieć na grupie. To skarbnik we współpracy z kolporterem mogą na bieżąco zaopatrywać grupę. Gdy tworzyliśmy kącik z literaturą, również czuwali nad nim skarbnik z kolporterem.

3. Promowanie literatury przez kolportera na grupie, intergrupie i regionie (znajomość literatury);

- Bardzo ważna w służbie kolportera jest świadomość pełnionej służby. Służba pełniona niewłaściwie z tzw. „łapanek” doprowadza do sytuacji, gdzie kolporter czasem nawet nie zna literatury, nie wie jak zachęcić do czytania literatury itp. Literatura AA jest bardzo ważnym elementem trzeźwienia i o tym powinien potrafić powiedzieć dobry kolporter. Oprócz znajomości literatury AA powinien on czytać i zachęcać również do czytania biuletynów MITYNG, ZDRÓJ itp.
- Grupy, na których służę uczestniczą w posłaniu poprzez literaturę (biuletyny są oddawane co 3 miesiące do zakładów karnych, noclegowni itd.)
- Bardzo ważna jest znajomość literatury, żeby nowicjusz mógł mieć orientację, jaka literatura na początek będzie dla niego.
- Zapoznać się z literaturą i mówić o niej. Powtarzać, że literatura jest podstawą trzeźwienia (jedną z podstaw). Urozmaicać, zachęcać do kupowania/nabywania literatury poprzez inne wypowiedzi, to znaczy byleby nie było ciągle to samo powtarzane co mityng.
- Nie mam doświadczenia w kolportażu, ale na każdym mityngu grup zachęcam do czytania, bo na swoim doświadczeniu wiem jak bardzo mi pomogła literatura w trzeźwieniu i pomaga cały czas. Przykładem jest MITYNG – można dzięki opowieściom napisać swoją opowieść.
- Nowe pozycje trzeba oddzielnie promować, a stare wspominać, że istnieją.

- Gdy gdziekolwiek cokolwiek od kogokolwiek chcę kupić zawsze pytam o właściwości tej rzeczy. Gdy mówię o naszej literaturze, też chcę wiedzieć, co ona zawiera. Czytam na bieżąco i chociaż wiele lat temu przeczytałam wszystkie pozycje: ulotki, broszurki i książki, teraz moja pamięć nie zawsze jest doskonała, wracam do czytania i wciąż odkrywam słowa naszych Założycieli, które pomagają mi przekazywać dalej dobrodziejstwo programu AA.

4. Współpraca kolporterów ze sobą i z Zespołem ds Literatury (miejsce wypracowywania wspólnych wniosków dotyczących literatury AA w Regionie Warszawa)

- będąc w zespole ds. literatury zauważam małą ilość osób (kolporterów) uczestniczących w spotkaniach. Myślę, że te nasze warsztaty powinny być organizowane częściej, aby świadomość i znajomość literatury można było rozpropagować w większym niż dotychczas gremium AA.

- Brak systematycznej współpracy, brak łączników literatury na grupach.

- Uczestnictwo kolporterów z spotkaniu zespołu ds. literatury jest bardzo ważne, ponieważ kolporter powinien mieć świadomość jakie jest zapotrzebowanie kolportażu literatury. A jak widzę literaturę? Dla mnie literatura jest osobistym mityngiem, ponieważ zawiera doświadczenia naszych przyjaciół. Jeżeli nie mam możliwości pójścia na mityng, to mogę sięgnąć po jakąś pozycję AA. Mogę spotkać się z „książkowym” Aowcem i dzięki literaturze rozpoznałam, że jestem alkoholiczką.

- Spotkania kolporterów minimum raz w miesiącu, aby omówić sprawy dotyczące kolportażu literatury AA.

- Moim zdaniem taka współpraca, to głębsze spojrzenie na sposób rozprowadzania literatury. Na zespole można wypracować „zwiększenie sprzedaży”, co za tym idzie pomocy w trzeźwieniu.

- Wymiana informacji – co zalega, a czego jest za mało.

- Gdy pełniłam służbę w zespole literatury, często słyszałam podszepty i krytykę, że zespół powinien zajmować się innymi zadaniami niż służby zajmujące się kolportażem. My uważaliśmy, że współpraca, wspólne spotkania i wspólne wypracowanie nowych zadań jest działaniem służącym jedności wspólnoty, a przede wszystkim niesieniu posłania alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi. Przy takiej współpracy wypracowaliśmy nowe teksty do biuletynu MITYNG, powstały ulotki dotyczące wydarzeń w Regionie AA Warszawa i to obserwuję, że zespół literatury nadal współpracuje z kolporterami, co owocuje wspaniałymi efektami tak jak na przykład dzisiejsze warsztaty. Za to dzisiejsze doświadczenie Przyjaciele z całego serca DZIĘKUJĘ! Z wypowiedzi przyjaciół wynikało, że właśnie na grupie wszystko się zaczyna i tu istotną rzeczą dla kolportera jest świadomość - jak ogromne znaczenie ma i jak bardzo pomocna jest literatura w procesie trzeźwienia, a także jak ważne jest, by znać jej treść i zawartość. Do czego dana książka się odnosi. Warsztaty zakończyliśmy wspólną Modlitwą o Pogodę Ducha. Wypowiedzi i sugestie uczestników warsztatów zebrał i spisał :

**Dario Kolporter
Regionu AA Warszawa**

ZZA KRAT

MUSIAŁEM TROSKĘ POCIERPIEĆ, BY ZROZUMIEĆ

Nazywam się Tomasz, jestem alkoholikiem, mam 24 lata. Mój pierwszy kontakt z alkoholem pojawił się w wieku 9 lat, masakra, co! Na spożywanie alkoholu miałem zgodę mojego Ojca, który w tym okresie bardzo pił. Ja tą zgodę bardzo dobrze wykorzystałem, czułem się nietykalny w domu bo kiedy wracałem na kolanach, pijany, Mama otwierała drzwi i do mnie: co ty zrobiłeś z siebie, a w tym momencie Ojciec się wtrącał i mówił: zostaw mojego syna, to mój syn, nie twój. Mówił tak tylko wtedy, gdy był pijany. Mama i tak była wpatrzona w Ojca picie, a tu jeszcze ja przychodziłem do domu, pijany jak on. Teraz jest mi bardzo przykro, nie chcę wyobrażać sobie co ta moja mama kochana wtedy czuła. Nie ponosiłem żadnych konsekwencji za moje wybryki, czułem swobodę picia. To sprawiło, że chodziłem z głową do góry, nie zwracałem uwagi na to, jaką krzywdę wyrządzam sobie i drugiemu człowiekowi. W szkole były ze mną problemy, kradłem, podpalałem szkołę, szantażowałem nauczycieli. W wieku 9 lat nikt w szkole nie dawał sobie ze mną rady. Zaczęłem psuć całe lekcje, przychodziłem z winem i z odpalonym papierosem na lekcje. Sędzina cały czas straszyła mnie poprawczakiem, lecz ja to olewałem. Aż w końcu 2 listopada 2002 roku, przyjechał pod dom rodziców bus, weszli po schodach i zapukali. Byli z nakazem doprowadzenia mnie do Zakładu poprawczego. Kazali mi się spakować i pożegnać. Pamiętam jak powiedziałem do zrozpaczonej Mamy: "w końcu od was odpocznę." Teraz, gdy to piszę, serce płacze, pojawia się wielka tęsknota za nimi, którą tak długo odczuwam i ból. Czuję się taki obdarty z wszystkiego i pojawia się myśl: jak ja mogłem powiedzieć coś takiego do mojej mamy. Odkąd pamiętam, nie miałem okazywanych uczuć. Zawsze Mamę tłumaczyłem tym, że są problemy z Ojcem i Mama wpatrzona z wielkim bólemi bezradnością w Ojca, że on pije i rozwala całą rodzinę. Wielokrotnie byłem bity. Uczucie jakie mi towarzyszyło na co dzień, to strach

przed biciem. Też nie raz myślałem sobie, że nawet mógłbym dostać gumę, tylko by Mama i Siostra miała spokój, by nie cierpiały. Zawieźli mnie do poprawczaka. Niebyłem otwarty na resocjalizację więc robiłem wszystko na odwrót. Kilka razy dostałem łomot, bo nie umiałem się zachować wśród młodzieży. Szybko mnie nauczyle zachowania. Wtedy była jeszcze "fala", grupa starsza, która rządziła. Uciekałem cały czas, zawsze mnie łapali i wywozili do innych zastrzonych ośrodków, nic to nie dało. W 2006 r. poznałem kobietę, która jest obecnie Matką naszego synka. Ma sześć lat, lecz widziałem go przez ten czas jeden rok i ten jedyny rok byłem pijany. Obracałem się w towarzystwie gdzie był spożywany alkohol i twierdzono, że "Picie to życie". Zacząłem kraść coraz bardziej, popadałem w konflikt z prawem i cały czas nic nie dochodziło do mnie, że źle czynię, że coś jest nie tak. Żyłem z dnia na dzień w obrzydliwym kłamstwie, oszustwie, nie brałem żadnej odpowiedzialności za swoje życie, za to, że rujnuje sobie i mojej byłej życie. Trafiłem do zakładu karnego w 2008 r., wyszedłem w 2010. Będąc w ZK nie podjąłem leczenia ani nie chodziłem na mityngi, bo uważałem, że mnie to nie dotyczy. Wszystkich dookoła wyzywałem od alkoholików, ale nie siebie. Jakich to ja myśli na swoje życie w głowie nie układałem. Lecz to były tylko marzenia zakłamanego Tomka. Oczywiście ich nie zrealizowałem. Zacząłem kraść, wyprowadziłem się z domu mojej byłej dziewczyny, bo nie cierpiała jak i jej matka, że piję. Nie miałem swobody picia, więc spakowałem się i wyprowadziłem do Mamy. Tata jeździ na tirach, pomyślałem sobie, w domu go często nie ma, a Mama nie będzie mi truć, że pije, lecz szybko ta swoboda picia zakończyła się. Ojciec wyrzucił mnie z domu, okradłem go z wielu rzeczy, okradłem siebie i ich z uczuć, którymi mnie obdarzali. Przestałem liczyć się z kimkolwiek, wybierałem wódkę od pójścia do czekającego mnie syna. Nie dałem mu miłości, której ja też nie otrzymałem. Alkohol przejął kontrolę nad moim niszczeniem z dnia na dzień moim życiem. Przestałem się liczyć z uczuciami bliskich, ze społeczeństwem. moje ciało stało się wrogiem człowieczeństwa. Robiłem różne rzeczy by tylko zdobyć alkohol. Nie potrafię wytłumaczyć jak potężna siła zaczęła mną rządzić. Totalny stan wyniszczenia fizycznego i psychicznego. Byłem opętany śmiertelnym wrogiem "Alkoholem". Znowu trafiłem do więzienia. Obecnie jestem na terapii, na którą osobiście zgłosiłem się półtora roku temu. Nie żałuję. Powiem szczerze, że jest to najlepsza decyzja w moim życiu. Siła Wyższa dała mi poczucie spokoju wewnętrznego, czystego serca, uczuciowości. Pozbyłem się wszelkich uraz do drugiego człowieka. Jestem najszcześliwszym facetem na świecie. Mimo, że jestem w więzieniu, mam radosne poranki, co dzień proszę Boga o chęć i ciekawość na cały dzień, dziękując mu za to, że zrozumiałem i że pragnę żyć w trzeźwości, że obdarza mnie co dzień siłą, wiarą i nadzieją w trzeźwieniu. Aktualnie prowadzę grupę AA, w co nigdy bym nie uwierzył. Nieraz wstaję i myślę czy to nie sen. Mam sponsora, przerabiam Kroki i dziękuję Bogu za AA. Jest to powrót do normalnego, szczęśliwego pięknego trybu życia.

Pozdrawiam Tomasz

AL-ANON

MNIEJ BIEGNĘ, WIĘCEJ JESTEM

Przynależę do Wspólnoty Al-Anon 25 lat. Po drodze bywały okresy separacji, gdy poszukiwałam łatwiejszych dróg i zachwycałam się nimi. One mnie również uczyły i wzbogacały. Wiem jednak, że to właśnie zakorzenienie we Wspólnocie pozwoliło mi na odwagę rozwijania skrzydeł w nieznanych mi obszarach życia i poznawaniu siebie. Wracałam na łono Wspólnoty z nowymi odkryciami i zabierałam się do wioskowania po programie. Sięgając pamięcią do początków, pamiętam lekturę pierwszych dwustronicowych biuletynów Al-anon, sporadyczne kontakty ze Wspólnotą AA i rozwijającą się wspólnotę Al-anon w Polsce. Niezapomnianym przeżyciem był dla mnie udział w pierwszych Jasnogórskich Spotkaniach trzeźwiejących alkoholików w Częstochowie. Byłam tam z moim mężem, który zaczął trzeźwieć. Tyle nadziei było wtedy we mnie na lepsze życie. Gdyby tylko nie pił, ja będę szczęśliwa - myślałam. Siła Wyższa zdążyła mnie wprowadzić w ramiona wspólnoty, a już wkrótce mój mąż powrócił do picia i zginął w wypadku, prowadząc samochód w stanie nietrzeźwym. Zostałam z dziećmi, a tak naprawdę sama ze sobą. Przez dwadzieścia lat przyglądania się sobie w świetle programu Dwunastu Stopni, zauważałam coraz wyraźniej jak dużo moich wad charakteru ma źródło w dzieciństwie naznaczonym alkoholizmem i przemocą bliskich i jak głęboko wady te są we mnie zakorzenione. Nie piszę tego teraz po to, aby kogokolwiek obwiniać, choć długo przez taki proces w sobie przechodziłam. Zrozumiałam, że ludzie krzywdzą innych, nawet tych, których najbardziej kochają, ponieważ sami są nieszczęśliwi i nieświadomi siebie. Ja również krzywdziłam na swój sposób mojego męża i moje dzieci. Trudno mi było wybaczyć to sobie i przyznać się do błędów. W okresie wirowania z moim mężem po orbicie choroby alkoholowej, uważałam siebie niemal za nieskazitelny ideał. Oddalanie się od takiego obrazu siebie to ciężka praca. Dobrze, że nie muszę jej kontrolować w detalach, lecz zauważam po czasie, że się zmieniam, podążam w stronę bycia Człowiekiem - nie Bogiem i nie zwierzęciem. Czasem i dziś trudno mi zaakceptować fakt, że zdrowienie jest procesem. Brakuje mi pokory.

Wcale też nie jest łatwo rozstawać się z wadami, które powstały kiedyś, aby mnie chronić i służyć mi. Niektóre z nich czasem nadal przywołuję, mimo, że doczekałam już emerytury. To całkiem przyjemne poczuć się lepszą od innych, pokierować ich życiem, mieć poczucie władzy. Wystarczająco dużo, aby usprawiedliwić własne lenistwo, obwinić kogoś, zapominać o nieustannej dostępności Siły Wyższej i prosić Jej o przewodnictwo. Jest oczywiście druga strona "medalu" - moje zalety, dobre cechy. Dostrzeganie ich i przywracanie szacunku do samej siebie, to wcale nie jest łatwiejsza praca niż tropienie wad. Aby je widzieć i korzystać z nich jako darów, muszę być w bliskiej relacji z Siłą Wyższą. Nie miałam wpływu na kształtowanie się mojego charakteru, zarówno wad jak i zalet. Charakter kształtuje się w dzieciństwie i wczesnej młodości. Teraz mam wpływ na swoje życie w takim stopniu w jakim ufam Siłę Wyższej, której pojmowanie zmienia się wraz z moim rozwojem. Ostatnio mam więcej wolnego czasu, ponieważ już nie pracuję zawodowo i mieszkam sama. Mniej biegnę. Więcej widzę i czuję. Zatrzymuję się i bardziej "jestem". Otrzymałam wiele darów od Losu. Własne zdrowie, zdrowe dzieci i wnuki, ciekawą pracę, możliwość kształcenia się i samorealizacji, dobre przyjaźnie. Czasem jednak o tym zapominam i doświadczam "złych dni" bez konkretnej zewnętrznej przyczyny. Potrafię wtedy bardziej świadomie zdecydować czy przyjąć je i potraktować jako część życia, czy zaradzić im mając do dyspozycji wiele znanych mi, zdrowych sposobów na poprawę samopoczucia.

Al-Anonka
