

PREAMBUŁA AA

Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.

Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów. Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.

Przedrukowano za zgodą „AA Grapevine”, Inc.

W tym numerze:

JAK TO DZIAŁA

- Opinia lekarza i My agnostycy (tłumaczenie z „Share”) 3
- Zdrowienie czy wyzdrowienie – zapis wypowiedzi z warsztatu
- Rady Powierników na temat „Zdrowienie nie ma granic”. 6

KROK PO KROKU

- Krok Czwarty 12
- Krok Piąty 25
- Krok Szósty 26

NASZE WSPÓLNE DOBRO

- Tradycja Czwarta 29
- Tradycja Piąta 31
- Tradycja Szósta. 32

W DUCHU SŁUŻBY

- Służba informacji publicznej 34
- Jak sponsorować za murem? 36

Od redakcji:

Oddajemy w Wasze ręce kolejny numer „wyspiAArzy”, w którym członkowie naszej Wspólnoty dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją ze swojej drogi zdrowienia. W tej edycji szczególnie interesujący wydaje się rozdział „Jak to działa”, w którym publikujemy studium choroby alkoholowej (tłumaczenie z „SHARE”) oraz zapis wypowiedzi z warsztatów na temat „Zdrowienie nie ma granic”. W tym numerze poświęcamy uwagę Krokom i Tradycjom 4, 5, 6, a także służbom, które tu na Wyspach dopiero się rozwijają w polskojęzycznej Wspólnocie AA: służbie ds. informacji publicznej, a także sponsorowaniu koresponden-

cyjnemu alkoholikom we więzieniach. Wielkie podziękowania dla wszystkich, którzy współtworzyli ten numer: tym, którzy poświęcili swój czas, aby podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją na łamach naszego biuletynu, jak i tym, którzy tłumaczyli z „SHARE”.

Zapraszam Was do pisania tekstów do kolejnego, jesiennego wydania naszego biuletynu (np. Kroki 7, 8, 9, Tradycje 7, 8, 9, służby,) i wysyłania ich na adres wyspiarze@wp.pl.

Życzę przyjemnej i owocnej lektury oraz trzeźwego i pogodnego lata.

Ilona

Biuletyn do użytku wewnętrznego.
WYSPIARZE – LONDYN
Email: wyspiarze@wp.pl

JAK TO DZIAŁA

Opinia Lekarza i My Agnostycy

Najważniejszą rzeczą o „Opinii lekarza” jest to, że nie jest to część właściwa Wielkiej Księgi („Anonimowi Alkoholicy”), a jedynie przedmowa do niej. To wskazuje, że powinienem zrozumieć, co Silkworth mówi, zanim zajrzę do tekstu Wielkiej Księgi. Celem „Opinii Lekarza” jest skoncentrowanie się na symptomach oprócz samego picia, które czynią ze mnie alkoholika. Nie zostałem alkoholikiem poprzez nadmierne picie, chociaż faktycznie piłem za dużo, gdyż jestem alkoholikiem. „Opinia Lekarza” mówi mi, że to moja obsesja (*obsession*), pragnienie (*craving*) i upijanie się do nieprzytomności (*drinking to oblivion*) robi ze mnie alkoholika.

Moja obsesja alkoholowa jest zakorzeniona w niewygodnym fakcie, iż ja nie mogę poradzić sobie z rzeczywistością. To właśnie życie na trzeźwo kreuje stan mojego umysłu, w którym żyję w dylemacie. Ten dylemat objawia się tym, że mój umysł robi pewien subtelny trik. Mój umysł jest całkowicie przekonany, że cokolwiek przykrego, negatywnego przytrafiło mi się wczoraj, to tym razem to się nie powtórzy. Właśnie to przekonanie odrzuca wszelkie myśli o tym, że to zawsze źle się kończy. To właśnie jest Ego, ono zawsze chce dobrych rzeczy, nigdy nie akceptuje niczego złego. Jestem przekonany, że tym razem wypije tylko kilka drinków i nie wpakuję się w żadne kłopoty. Dodatkowo ta myśl jest wzmocniona faktem, że czuję się

okropnie i jedynie kilka drinków może mi pomóc w poprawieniu mojego podłego samopoczucia. W „Wielkiej Księdze” ten stan jest określony jako „niespokojny, skory do gniewu, rozgoryczony”. Jest to eleganckie określenie na to, że szlag mnie trafia. Jestem podenerwowany, nerwowy i absolutnie przekonany, że zaraz trafi mnie szlag, jeśli tylko te drzwi trzasną. Moje Ego mówi mi, że wcale nie chcę widzieć niczego złego w tobie. Tak więc twoje małe dziwactwa i zwyczaje zaczynają mnie drażnić i irytować. Mój ideał człowieka nie chce się zmaterializować. To jest przygnębiające i czuję się nieszczęśliwy. Od razu też, kiedy pomyślę, że parę drinków mi pomoże, natychmiast czuję się lepiej. Ucisk w żołądku znika, zaczynam się czuć lepiej, bezpieczniej, czuję się częścią otaczającego mnie świata. Wypijam drinka i świat znowu jest w porządku. Jestem zdolny do kontaktów z otaczającymi mnie ludźmi i zaczynam z nimi rozmawiać z radością. Ludzie, którzy wtedy mnie widzą, mogą zaobserwować radykalną zmianę mojego charakteru wraz z ogromną zmianą nastroju. Trafnie odbierają to jako osobowość Dra Jekylla and Hyde’a. W tej właśnie chwili, mniej lub bardziej, jestem szalenie pijany.

Ta pijana iluzja dobrostanu trwa tylko przez krótki czas. Niecierpliwość i rozgoryczenie powracają i muszę wypić więcej alkoholu, żeby poprawić moje złe samopoczucie. Prawdopodobnie będę pil szybciej od moich kompanów i zacznę się irytować, że nie dotrzymują mi tempa. Muszę czuć, że szybkie picie to coś dobrego i zacznę krytykować

tych wolnopijących, a nie siebie za to, że za dużo i za szybko piję. Nie mogę tego powstrzymać, bo to jest niepowstrzymywalne pragnienie picia, które mną kieruje i przesłania wszystkie inne racjonalne zachowania. Ego odrzuca to jako coś złego i przez to, nie jest to ani pożądane, ani wskazane. Robię sobie różne alibi, żeby moje picie wyglądało w moich oczach „normalnie” i znajduję oczywiście wytłumaczenie dla swojego picia. Jak już jestem fizycznie pijany, a dokładniej chemicznie pijany i wszystkie hamulce puszczają, to mogę wtedy pić do woli. Ten stan będzie trwał aż „urwie mi się film”.

„Urwany film” (*oblivion*) nie powinien być mylony z nieprzytomnością czy też zaśnięciem. „Urwany film” czy też nieświadomość jest punktem, kiedy umysł się wyłącza. Od tego momentu jest w stanie nieświadomości, gdzie nie może rejestrować żadnych wspomnień tak krótko, jak i długoterminowych. Jeśli zasną zanim moje pragnienie napicia zostanie zaspokojone, to będzie dalej mnie nękać po przebudzeniu i zacznę pić zaraz po przebudzeniu. Jeśli „urwie mi się film” ten cykl zostaje przerwany. To może być tak, że ten cykl nie pojawia się przez jakiś czas lub pojawia się cyklicznie, czasem sporadycznie, nie ma na to reguły. To nie znaczy, że są różni alkoholicy, to znaczy tylko, że są w różnym stopniu zaawansowania alkoholizmu. Prędzej czy później sporadyczne upijanie się zaczyna się zdarzać coraz częściej aż do momentu, gdzie picie zdarza się ciągle.

Zdezorientowane, wystraszone tym, co się wokół dzieje, z powodu braku zrozumienia, co się dzieje i braku kontroli – ego się wycofuje i odłącza od świata.

Czuję się jakby jakiś niewidzialny pancierz chronił mnie od świata. Boję się, że ktoś może odkryć, jak się naprawdę czuję, a najbardziej, że czuję się podle i źle. Nie ufam nikomu. Przyjmuję postawę obrony poprzez atak. Odrzucam wszelkie i jakiegokolwiek próby nawiązania ze mną kontaktu i to jest właśnie bardzo typowe zachowanie u alkoholików aż do momentu, kiedy oszaleją, dostaną psychozy np. Korsakoffs Psychosis lub umrą, zawsze jednak przedwcześnie. Warto dodać na marginesie, że alkoholizm zabija alkoholika, czy będzie on pił, czy też nie, jeżeli nie przyjmie on duchowego rozwiązania problemu, ego będzie go pchało do samobójstwa na trzeźwo.

Nie ma lekarstwa na alkoholizm. Dzieje się tak dlatego, że nie jest to choroba, czy też schorzenie w tradycyjnym tego słowa znaczeniu. Nie jest też jak inne ludzkie dolegliwości. Dotyka około dziesięciu procentu ludzkiej populacji. Żadna kuracja, czy terapia nie może skutecznie rozbroić ego od środka. Zdrowienie musi zacząć się samoistnie od wewnątrz. Niektórzy, właściwie wszyscy alkoholicy są, jak to napisano w Wielkiej Księdze na str. 20, jak „pewien typ ciężkiego pijaka”. Opisano tam prawie wszystkie symptomy „prawdziwego” alkoholika. Dobra wiadomość dla nich jest taka, że są oni uleczalni. To dla nich właśnie są te wszystkie poradnie, terapie i ośrodki odwykowe. Ale dla beznadziejnego alkoholika to bez wątpienia zawsze będzie oznaczało powrót do picia. Dla nich jedyną drogą do wyzdrowienia z tego beznadziejnego stanu ciała, umysłu i ducha jest program Dwunastu Kroków. Jest to możliwe poprzez codzienny duchowy wzrost. Prawdziwego czy też chronicz-

nego alkoholika tylko duchowe działania mogą uwolnić od działania ego.

Jest coś takiego, co może się przydarzyć i prawdopodobnie przydarza się każdemu alkoholikowi przynajmniej raz w jego pijackiej karierze. Czasem jest to określane jako moment jasności umysłu czy zdrowego rozsądku. Jest to mało prawdopodobne, kiedy umysł jest zamglony czy szalony. Jest za to bardzo prawdopodobne z pomocą Siły Wyższej. To, co się wydarzyło, jest świadomym kontaktem mojego ja z centrum mojego ego. Porażka właśnie od tego doprowadza i może się manifestować prostą myślą: „o k...! muszę przestać pić!”. Ta prosta myśl jest uznaniem własnej bezsilności wobec alkoholu. Prawdopodobnie w tym samym czasie mam nadzieję, uznam, że będę potrzebował pomocy, żeby przestać pić. Akceptuję w swoim wnętrzu, że nie jestem w stanie sam kierować własnym życiem. Jeśli jestem uczciwy, to zobaczę, że postawiłem Krok Pierwszy zanim jeszcze przekroczyłem próg mojego pierwszego mityngu. Kiedy dotrę na swój pierwszy mityng, to mam nadzieję, że znajdę trzeźwiejszego alkoholika, który doświadczył tej niezbędnej przemiany duchowej. Jest to osiągalne tylko w wyniku identyfikacji. Muszę usłyszeć moją historię opowiedzianą przez innych uczestników mityngu. Muszę zobaczyć, że nie jestem sam. Muszę zobaczyć, że mogę bezpiecznie opuścić mój pancerz ochronny. Muszę mieć w sobie wystarczająco dużo akceptacji i wiary, żeby być podatnym na sugestie. Słyszę, jak to było z innymi, co im się przydarzyło i jak wyglądają teraz. Zobaczę włóczęgę, obszcymurka i łachmaniarza, który ma teraz dyplom ukończenia Uniwersytetu. Jest ogolony, ostrzyżony i może

nawet być ubrany w koszulę i krawat. Ona ma odpowiedzialną pracę, kredyt hipoteczny na dom, partnera i rodzinę. Jest to z pewnością podnoszące na duchu i z pewnością ją też mogę to osiągnąć, jeżeli tylko podejmę zalecone działania. Już nie jestem sam. Samo to da mi wystarczająco dużo odwagi, żeby uwierzyć w działanie programu Dwunastu Kroków. Teraz zaglądam do swojego wnętrza i widzę, że jest tam takie miejsce, gdzie gości spokój, wyciszenie i brak strachu. To jest miejsce, gdzie mieszka Siła Wyższa. To jest właśnie Siła Wyższa, którą właśnie rozumiałem. To jest siła większa ode mnie i alkoholu. To jest właśnie Bóg, jak go rozumiałem w pierwszych dniach mojej trzeźwości. Jest to bardzo prosta idea, w którą uwierzyłem i na niej opieram swoją trzeźwość. Wielka Księga mówi o tym na stronie 55. Mówi o tym, że musieliśmy w końcu uznać, że ta Wspaniała Rzeczywistość była zawsze w naszym wnętrzu. Nie dajcie się zmylić. Ani religia, ani psychologia, ani terapia czy poradnie nie mają nic wspólnego z wyzdrowieniem z tego beznadziejnego stanu umysłu, ciała i ducha. To właśnie robienie tych prostych Dwunastu Kroków pozwala mi i tobie wyzdrowieć. Parafrazując pewnego aowca: nie mógłbyś sobie wymyślić lepszej drogi do lepszego życia. Możesz żyć po swojemu aż twoje myślenie się poprawi.

Kiedy pojąłem, że nie potrzebuję nowej teologii czy psychologii i że idea Siły Wyższej jest już we mnie, nie muszę jej już dalej szukać. Szukam tego miejsca, które już znam i wiem, że jest w moim wnętrzu. Jako że robię te proste zalecenia zawarte w krokach codziennie, rozwój duchowy jest nieunikniony. Końcowym rezultatem będzie przebudzenie duchowe.

To przebudzenie jest prostą, wewnętrzną akceptacją Kroku Pierwszego i że centrum ego może być znalezione podczas modlitwy (myślenie o innych) oraz medytacji (oparta na analizie konsekwencji moich dzisiejszych zachowań). To jest właśnie prawidłowe użycie mojej woli. To widać doskonale, kiedy obsesja picia znika sama i dwanaście obietnic staje się rzeczywistością w naszym życiu. Osiągam stan, gdzie wyzdrowiałem z tego beznadziejnego stanu umysłu i ciała, którym są dylematy ego. To jest nasz podstawowy cel – osiągnąć trzeźwość i pomoc innym alkoholikom też osiągnąć trzeźwość.

Osiągnięcie trzeźwości może wydawać się pewnym paradoksem. Jeśli jestem bezsilny wobec alkoholu, jak więc udaje mi się zachować trzeźwość? Jeśli osiągnąłem trzeźwość, to znaczy, że nie jestem bezsilny, ponieważ trzeźwość jest osiągnięciem. Tak więc jest to samospełniający się paradoks. Tak naprawdę to nie jest. Trzeźwość ma więcej niż jedno znaczenie. Po pierwsze trzeźwy jest przeciwieństwem pijanego. Po drugie trzeźwy człowiek ma otwarty umysł, nie ocenia, jest wyważony w wyrażaniu opinii i jest skłonny widzieć obydwie strony dyskusji. „Trzeźwy jak sędzia” – to jest druga definicja, która jest osiągnięta poprzez realizację Dwunastu Kroków i podążanie duchową drogą programu.

Tak więc trzeźwość jest tożsama z posiadaniem kontroli nad ego. Czyli po dogłębnej analizie nad chciwym, potężnym i zwodniczym ludzkim ego.

Dough A, Plymouth

Tłumaczenie i publikacja z „SHARE” za zgodą General Service Board AA w Wielkiej Brytanii.

Zdrowienie czy wyzdrowienie?

Wypowiedź TOMKA AA z warsztatu Rady Powierników na temat „Zdrowienie nie ma granic”.

Zdrowienie – proces, efekt, czy też jedno i drugie? Jaki ma dla mnie wymiar pierwsze Dziedzictwo naszej Wspólnoty?

Trafiłem do Wspólnoty dzięki wskazaniu konieczności chodzenia na mityngi w czasie terapii. Moja terapia się skończyła, a ja chodziłem na mityngi. Wypowiadałem się, gadałem o Krokach, mądrzyłem się, ale czułem się coraz gorzej. W tamtym czasie widziałem tylko aspekt zdrowienia – niekończącego się procesu, na który ja, nieuleczalnie chory alkoholik jestem skazany, żeby przetrwać w abstynencji. W owym czasie kilkakrotnie słyszałem wypowiedzi weteranów Wspólnoty, którzy mówili o wyzdrowieniu, bądź uzdrowieniu z alkoholizmu. Budzili moją złość. Wydawało mi się, że mówią bzdury, zupełnie nie rozumiejąc prawdziwego obrazu alkoholizmu, czyli choroby nieuleczalnej. Pamiętam nawet to, że kłóciłem się z nimi, ostro atakując – „jeśli mówisz o wyzdrowieniu, to pewnie zaraz się napijesz. Zabija cię pycha.”

Był tylko pewien problem. Moje życie było coraz gorszej jakości. Po kilkumiesięcznej, euforycznej pracy na terapii moje stare „ja” zaczęło powracać – użalanie się nad sobą, wady charakteru, pijane myślenie. Tego wszystkiego doświadczałem, pomimo chodzenia na mityngi. Byłem w bardzo licznej grupie

uczestników mityngów, którzy mówią, że ciężko im się żyje. Bałem się, że zapiję. Że wróci stare życie. Słyszałem opowieści alkoholików, którzy wracali do picia po wieloletniej abstynencji. Kiedyś dopiero pewien weteran zwrócił mi uwagę, że bym posłuchał, co się dzieło przed tymi zapiaciami – powtarzał się proces odchodzenia od Programu, niechodzenia na mityngi itd. Stwierdził, że zrealizowany Program AA przywrócił mu zdrowie – odebrał obsesję picia, a jego życie stało się w pełni wartościowe, normalne. I tę szansę ma on każdego dnia, w ciągu każdych 24 godzin. I potem kolejne 24 godziny. Jego mówienie o uzdrowieniu zdenerwowało mnie. Wyjaśniłem swoje zdanie – nigdy nie wrócę do zdrowia. On mi odpowiedział – jak wolisz. Każdy ma wybór. Ja wolę zdrowe życie niż chore. Odszedłem nieprzekonany, ale jednak zapadło mi to w duszy i w pamięci.

Na tamtym etapie uważałem, że zdrowieję, chociaż nie przepracowałem żadnego Kroku porządnie. Po prostu o nich gadałem. Wydawało mi się, że Program 12 Kroków to ogólny zapis recepty filozoficzno-moralnej, która polega na refleksji, a nie na działaniu i kolejnym przechodzeniu etapów rozwoju i przekształceń, które zmierzają do konkretnego celu. W pewnym sensie, pozostając w abstynencji, wróciłem do sposobu załatwiania swojego alkoholizmu poprzez dogłębne przemyślenie – tak robiłem wcześniej na kacu. Siadałem na kanapie i myślałem. Może w końcu wymyślę... I przestanę mieć problem.

Doszedłem do etapu kapitulacji. Poczulem się bezsilny wobec swojego alkoholizmu. Nie potrzebowałem kielicha, żeby było źle. Sam dla siebie byłem problemem. To był moment przełomowy.

Wziąłem do ręki Wielką Księgę, znalazłem sponsora, który pomógł mi „przejsć przez Program 12 Kroków i zacząłem służbę w AA. Postanowiłem na nowo, z pełną otwartością przyjrzeć się temu, co pozostawili pierwsi Anonimowi Alkoholicy w zapisie Programu. Kluczem w zrozumieniu stał się otwarty umysł, wolny od uprzedzeń i sposobu myślenia, jaki sobie ukształtowałem. Uważna, analityczna lektura Wielkiej Księgi zbiła mnie z nóg. Już sam tytuł wyprowadził mnie z równowagi.

„Anonimowi Alkoholicy. Historia o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet zostało uzdrowionych z alkoholizmu”. Zostało uzdrowionych? Jak to? Takie bzdury? Co się dzieje? Szedłem dalej w lekturze, a starając się z otwartym umysłem podejść od tego, co czytam, natrafiałem na kolejne, bardzo wyraźne odniesienia co do skuteczności metody.

W przedmowie: „My, Anonimowi Alkoholicy, liczymy ponad 100 mężczyzn i kobiet, którzy zostali uzdrowieni z na pozór beznadziejnego stanu umysłu i ciała. Głównym celem tej książki jest dokładne pokazanie innym alkoholikom, w jaki sposób ozdrowieliśmy”.

Wprowadzenie do drugiego wydania: „liczba członków przekroczyła 150 000 ozdrowiałych alkoholików”. Wprowadzenie do trzeciego wydania: „Podstawowe zasady Programu AA, jak się okazuje, skutkują w przypadku poszczególnych osób bez względu na różnicę stylu życia, tak jak przyniosły ozdrowienie wielu osobom różnych narodowości”. Dalej znajduje się odniesienie do początku procesu, jaki to ozdrowienie ma przynieść, do zdrowienia: „Każdego dnia w każdej części świata, zdrowienie rozpoczyna się, kiedy jeden alkoholik rozmawia

z innym, dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją”.

Treść Wielkiej Księgi wyraźnie wskazywała mi, że jest w niej zapis dwóch wymiarów pierwszego Dziedzictwa – zdrowienia, czyli rozpoczętego na wstępie pracy przy Programie procesu, a w wyniku tego – uzdrowienia, które skutkuje odjęciem obsesji picia i przebudzeniem duchowym opisywanym w Kroku Dwunastym, jako rezultat działania Programu. Całość, co bardzo istotne, było uzyskiwane nie tylko pracą własną, ale było działaniem Siły Wyższej – wszechmocnego Boga.

Wyraźne odniesienie do efektu, wskazania na uzdrowienie, wyzdrowienie, czy ozdrowienie znalazłem w Wielkiej Księdze wielokrotnie, zarówno zapisane bezpośrednio w kolejnych zdaniach i stwierdzeniach, ale także wynikające z sensu kolejnych akapitów, rozdziałów, kontekstów. Nadal wyprowadzało mnie to z równowagi, burząc cały system myślowy, jaki już przyjąłem na temat mojej choroby alkoholowej. Sprowadziłem ze Stanów egzemplarz Wielkiej Księgi w oryginale i zacząłem sprawdzać zdanie po zdaniu – czy rzeczywiście jest tam mowa o uzdrowieniu, czy też wyzdrowieniu? Kolejne zdania, użyte czasy i formy nie pozostawiały wątpliwości. Tak. Oto kilka przykładów: – z opinii doktora Silkwortha, mówiącego o przypadku alkoholika uznanego za przypadek beznadziejny: „Człowiek o którym wspominam i ponad stu innych odzyskało zdrowie”; – opowieść Billa, str. 9: „Lekarze orzekli, że jest nieuleczalny. (...) Zauważyłem, że u mojego przyjaciela zaszło coś więcej niż tylko duchowe uzdrowienie. Znalazł bezpieczny punkt oparcia i zapuścił korzenie w nowe głębie”; – rozdział „Jest sposób”,

str. 14: „My, Anonimowi Alkoholicy, znamy tysiące mężczyzn i kobiet, którzy byli w stanie równie beznadziejnym jak Bill i Bob. Wielu z nich powróciło do zdrowia dzięki temu, że rozwiązali problem alkoholizmu. (...) Faktem nadzwyczajnym dla każdego z nas jest to, że odkryliśmy wspólną drogę do rozwiązania problemu. (...) To jest Wielka Nowina, którą objawia ta książka wszystkim cierpiącym z powodu alkoholizmu”; – str. 16. „Bez wątpienia wielu zaciekawi fakt, że wbrew opinii wydanej przez specjalistów wyleczyliśmy się z beznadziejnego stanu umysłu i ciała”; – str. 36 „Z chwilą jednak, gdy zdecydowałem się podjąć działanie, naszło mnie dziwne przeczucie, że oto choroba alkoholowa ustąpiła i tak też się stało”; (...) – str. 42 „Tysiące mężczyzn i kobiet zgodnie oświadczają, że od momentu, gdy uwierzyli w istnienie Siły Wyższej niż oni sami i przyjęli określoną postawę zaszła w nich kardynalna zmiana. Dotyczy ona zarówno sposobu ich myślenia, jak i stylu życia”; – str. 48. „Bóg przywrócił mu rozsądek. Czyż nie był to przypadek cudownego uzdrowienia?”; – str. 49 – rozdział „Jak to działa?”: „Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi”. Logicznym wnioskiem jest, że „ludzie którzy całkowicie poddają się Programowi” wracają do zdrowia; – ta sama strona: „Istnieją także ludzie, których cierpienie wypływa z głębokich zaburzeń emocjonalnych i umysłowych, ale wielu z nich wraca do zdrowia, jeśli tylko zdobędą się na uczciwość wobec siebie”; (...) – str. 78 „Jeśli jego odpowiedź będzie twierdząca jesteś osobą, na którą powinien zwrócić uwagę, jako na przykład ozdrowienia z alkoholizmu”;

(...) – str. 86 „Powinniśmy być pewni swojego ozdrowienia”, „Spotkaliśmy ludzi, którzy ozdrowieli, choć ich rodziny wcale do nich nie wróciły”; – str. 96 „Wielu z naszych mężów zabrnęło równie daleko, a jednak wyzdrowieli.” – str. 99 „Narzuca się przypuszczenie, że jest to przypadek beznadziejny. Ale wcale tak nie jest! Wielu Anonimowych Alkoholików zaszło już tak daleko i zostało spisanych na straty. Ich klęska zdawała się być totalna. Wbrew wszystkiemu, tacy ludzie, w godny podziwu sposób, powracali całkowicie do zdrowia”; (...) – str. 153 „Koszmar dr Boba” „To najcudowniejsze szczęście uwolnić się od straszliwej klątwy, którą byłem dotknięty. Jestem zdrowy, odzyskałem szacunek dla siebie i poważanie kolegów. Moje życie rodzinne układa się idealnie, a zawodowe tak dobrze, jak tylko można by się spodziewać w naszych niepewnych czasach. Poświęcam dużo czasu na przekazywanie innym potrzebującym i pragnącym pomocy tego, czego się nauczyłem”; (...)

Czytałem Wielką Księgę bardzo uważnie, odkładając na bok wszystko, co sobie do tej pory ukształtowałem w sposobie myślenia, by odczytać zapis Wielkiej Księgi na nowo, „na czysto”. Wynik był dla mnie fascynujący i dał mi wiele radości i potężny napęd do pracy nad Programem. Podstawową kwestią było zrozumienie czegoś, co na pierwszy rzut oka wygląda na paradoks: nieuleczalność choroby i uzdrowienie z niej. Jeśli o tym mowa, to postawiłem sobie pytanie – co owo wyzdrowienie, czy ozdrowienie znaczy, czym ono tak naprawdę jest oraz w jaki sposób mogę je osiągnąć.

Pierwsza, niezwykle ważna rzecz, to kwestia Siły Wyższej z Kroku Drugiego, którą od Kroku Trzeciego nazywam

Bogiem. Jestem chory na nieuleczalną w świetle „ludzkiego” świata chorobę i właśnie dlatego jedynego ratunku upatruję w Bogu. Gdyby alkoholizm był wyleczalny, gdyby można było się z niego wyleczyć, to nie trzeba by w ogóle mówić o Bogu w Programie. Po co? Po prostu by się leczyło.

Oto jednak wobec choroby powszechnie uznawanej za nieuleczalną pojawia się Program, który działa nawet w wypadku przypadków uznanych za skrajne i beznadziejne. Program, w którym wiele rzeczy wydaje się paradoksem. Uznać się za bezsilnego, by zwyciężyć. Ograniczać się i nakładać na siebie zobowiązania, by stać się wolnym. Pomagać drugiemu, żeby pomóc sobie.

Program, który wobec nieuleczalnej w świetle medycznym choroby, zwraca się ku Komuś, kto ma „wszystkie niezbędne zasoby sił”, żeby dokonać... niemożliwego.

Bóg, który pojawił się w Programie AA jest dla mnie Bogiem prawdziwym. Wszchemocnym. Nie etykietą z zeszytu do religii albo teologicznej rozprawki. Już samo takie odczucie boskiej siły i wszechmocy na etapie Drugiego i Trzeciego Kroku w moim wypadku oznaczało absolutną, całkowitą, bez zastrzeżeń ufność i wiarę w przemianę, jaką Bóg dokona w moim życiu, UZDRAWIAJĄC mnie. Za każdym razem, gdy klęczę w czasie Mszy Św. i powtarzam słowa „Panie, nie jestem godzien, abyś przyszedł do mnie, ale powiedz tylko słowo, a BĘDZIE UZDROWIONA DUSZA MOJA”, wierzę do głębi w sprawczą moc tych słów.

I teraz – póki byłem przekonany jedynie o procesie, o uzdrowieniu, które nie prowadzi do żadnego efektu, to

oznacza, że nie wierzyłem, iż taki efekt może się przydarzyć. Uważałem, że to wymysł.

W mojej religii jest wiele przykładów uzdrowień dokonywanych przez Jezusa. Kiedyś się tak trochę uśmiechałem, gdy słyszałem te Ewangelie. Nie wierzyłem naprawdę. Podobnie z moim alkoholizmem.

Gdybym stał w pyle palestyńskiej drogi i miał jedyną szansę zobaczyć, dotknąć Jezusa, to czy wtedy bym Go poprosił o uzdrowienie? Czy też zacząłbym mówić o „zdrowieniu” od razu zaprzeczając boskiej mocy? Spośród tłumy proszących o łaskę uzdrowienia Chrystus pomagał tylko niektórym. Zawsze wyjaśniał to w prosty sposób – „oni uwierzyli”. Przez długi czas mojej trzeźwej drogi, stałem w tym tłumie, nie wierząc. Okazało się, że zrobienie Drugiego Kroku nie było dla mnie kwestią odpowiedzi na pytanie, czy wierzę w Siłę Wyższą, ale w CO wierzę? W CO uwierzę?

Drugą ważną rzecz – jak rozumiem owo uzdrowienie, które mogę osiągnąć jedynie w wyniku Bożej łaski? Jeśli znów spojrzeć na to słowo pod kątem semantycznym, to w języku polskim ma ono tylko jeden wymiar: medyczny. Człowiek jest chory, potem się leczy, zaczyna zdrowieć i może wyzdrowieć.

Słowa używane w zapisie oryginalnym to „recovery”, czy czasownik „to recover”. Odnoszą się one przede wszystkim do terminów związanych ze zdrowiem (zdrowienie, wyzdrowienie), ale nie tylko. Można im przypisać szerszy zakres pojęciowy, bardziej metaforyczny. Odnoszą się także do „odbudowania się”, „stanięcia na nogi”, „naprawy”. Można ich użyć mówiąc o odbudowaniu domu

po powodzi, odbudowaniu sytuacji finansowej (tak też są używane w Wielkiej Księdze), czy np. odzyskaniu utraconych danych z komputerowego dysku. Polskie tłumaczenie nie jest w stanie oddać tej większej palety barw semantycznych ukrytych za słowami oryginalnymi. W tłumaczeniach na inne języki tego problemu nie było – Francuzi mają swoje „se rétablir”, un rétablissement”, które są bezpośrednim odpowiednikiem „recovery”. Włosi – „recuperare”, także dobry odpowiednik, bardziej wieloznaczny.

W języku polskim ponadto użycie słowa „wyzdrowienie” jest bardzo definitywne. Może wywoływać niedobre wrażenie, że Program AA to taki, po którym alkoholik przestaje być alkoholiczkiem, mógłby dalej normalnie pić, jeśli „wyzdrowiał”. Osobiście dlatego wolę „ozdrowienie”, „uzdrowienie” albo „powrót do zdrowia”, jako bardziej otwarte.

Dlatego też jestem zdania, iż należy w przyszłości dodać do Wielkiej Księgi przypisy wyjaśniające sposób polskiego tłumaczenia.

Rzecz trzecia – uważam, że **zostałem uzdrowiony z alkoholizmu w wyniku działania Bożej Siły, poprzez pracę nad Programem 12 Kroków**. To uzdrowienie oznacza, że – zniknęła u mnie obsesja picia, a alkohol przestał być dla mnie problemem, nie zajmuję się nim, ani nie myślę o nim od wielu lat, bez żadnego wyjątku. Jest to fakt.

Moje życie uległo całkowitemu przeobrażeniu – żyję obecnie, jak normalny, zdrowy człowiek, jestem ojcem, mężem, realizuję swoje plany zawodowe, rozwijam się, uczę. Żyję pełnią życia. Żyję godnie. Jestem w obowiązku o tym mówić. Jasno i bez niedomówień. Taki

jest wynik ciężkiej pracy, jaką włożyłem przez wiele lat w moje ozdrowienie. **Nie wyleczyć, ale uzdrowić – ducha, sposób myślenia, zachowania. Tą Siłą jest dla mnie Bóg.**

W Kroku Trzecim powierzyłem Jemu swoją wolę i Uwierzyłem w Kroku Drugim, że tylko jakaś Siła większa ode mnie jest w stanie przywrócić zdrowie mi, nieuleczalnemu alkoholikowi, życie. Od tej chwili cała reszta Programu mogła być już robiona tylko z Nim, dzięki Niemu, w zgodzie z Jego wolą.

W Kroku Czwartym i Piątym wykonałem olbrzymi wysiłek polegający na bardzo dokładnej „inventaryzacji” siebie i swojego życia – uraz, wad charakteru, skrzywdzonych osób, problemów, dzieciństwa, relacji z rodzicami, z żoną i dziećmi, wywiązywania się z roli ojca i męża, stosunku do wiary, sposobu codziennego funkcjonowania, rozkręconych instynktów itd. Kosztowało to ból i łzy. Robiłem to jednak dlatego, że wierzyłem, iż dzięki temu dokona się oczyszczenie, uzdrowienie mojej duszy. Bez wiary w efekt, w ogóle bym się za to nie zabrał. Wyznanie istoty błędów – wiecznego egocentryzmu, prawdy o szalejących instynktach i władających mną wadach charakteru też było trudne i bolesne. Znowu – robiłem to, bo widziałem przed oczami cel.

Kroki Szósty i Siódmy – wady charakteru usuwane dzięki łasce Bożej i codziennej pracy nad sobą, to codzienny trud i codzienna modlitwa. Warto było ją robić, już czując, że ta zrobiona część Programu tyle mi dała. Wiara z Kroku Drugiego niosła dalej.

Kroki Ósmy i Dziewiąty. Zadośćuczynienie. Bardzo trudne rozmowy. Gula w gardle. Ale gdy wiedziałem PO

CO to robię, znajdowałem odwagę. Trud codziennego zadośćuczynienia rodzinie – warto. Wspaniale nam się żyje. I potem ostatnie trzy Kroki zostawione w spadku przez AA, jako koło zamachowe codziennego życia. Dokładnie tak, jak opisał to Clarence w wyjaśnieniu Kroków: dbałość o utrzymanie osiągniętego stanu zdrowia po Kroku Dziewiątym. I 12 Krok. Nagroda i zobowiązanie. Jedno z drugim. Przebudzenie duchowe i niesienie posłania.

Osiągnięty stan zdrowia nie jest mi dany raz na zawsze, wymaga dalszej, ciągłej pracy, aby go utrzymać – uczestniczenia w mityngach, realizacji Programu na co dzień, przede wszystkim trzech ostatnich Kroków. W tym sensie ciągle jestem w trakcie pewnego procesu. Na przykład powracam do zrobionych Kroków na mityngach i w pracy ze swoimi podopiecznymi, szukając jeszcze nowych treści i dzieląc się z innym doświadczeniem z tego, jak sam je robiłem. Nieustannym procesem jest dalszy, ciągły wzrost duchowy i moralny realizowany przede wszystkim przez pracę nad Krokami X i XI oraz niesienie posłania w Kroku XII.

Uważam za swój moralny obowiązek dawanie świadectwa o tym, co jest moim darem i za co jestem wdzięczny. To jest właśnie ta Dobra Nowina. Jest sposób. Ja, chory na nieuleczalną chorobę, w wyniku procesu zdrowienia i łaski Bożej doświadczyłem powrotu do Zdrowia, doświadczyłem uzdrowienia. To właśnie jest dla mnie to Doświadczenie dające jednocześnie Siłę i Nadzieję. Tak właśnie rozumiałem Posłanie Anonimowych Alkoholików. I tak rozumiem Pierwsze Dziedzictwo – jednocześnie proces i efekt. Powrót do Zdrowia.

KROK PO KROKU

KROK 4

Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.

Fenomen Programu Dwunastu Kroków, który przetestowałem na samym sobie, fascynował mnie od samego początku i fascynuje do dnia dzisiejszego. Mało tego, że pozwala mi zachować abstynencję, to życie według tych Kroków i korzystanie z narzędzi, jakie daje ten program zdrowienia, zmienia mnie i moje patrzenie na świat każdego dnia. Te proste narzędzia, jakie otrzymałem w formie sugestii od mojego sponsora to codzienna modlitwa, służenie i pomaganie drugiemu alkoholikowi, który potrzebuje pomocy oraz pozbywanie się uraz na bieżąco przy użyciu Kroku 10. To, co szczególnie uderzyło mnie w Programie Dwunastu Kroków, to ich nieprzypadkowa kolejność, gdzie każdy Krok przygotowywał mnie do postawienia następnego. I tak zanim doszedłem do Kroku Czwartego, który był dogłębnym przyjrzeniem się sobie samemu, zajrzeniem w najciemniejsze zakamarki swojego życia i duszy, co nie było przyjemnym doświadczeniem, musiałem przejść przez pierwsze trzy kroki. W pierwszym Kroku osiągnąłem stan desperacji, który sprawił, że poprosiłem drugiego alkoholika o pomoc w przeprowadzeniu mnie przez program 12 kroków, co w przypadku mojego wyjątkowo rozdmuchanego ego nie było łatwe i bez wspomnianego stanu desperacji byłoby wręcz niemożliwe. Zawsze

wiedziałem lepiej, pycha i arogancja to były podstawowe składniki mojej osobowości. Z kolei w Kroku Drugim i Trzecim dowiedziałem się i uwierzyłem, że jest Ktoś większy ode mnie, Ktoś kto mnie kocha bezwarunkowo i jest w stanie mi pomóc pozbyć się obsesji alkoholowej i zmienić moje życie na lepsze. A tym kimś jest Bóg.

Uzbrojony w doświadczenia z pierwszych trzech kroków byłem gotowy do postawienia Kroku Czwartego. Kroku, który do przyjemnych nie należał, ale jak mogło być przyjemne poznawanie prawdy o samym sobie dla kogoś, kto całe życie spędził w zakłamaniu, uciekając przed prawdą o sobie. Krok Czwarty robiłem w formie pisemnej, rozpisując w nim wszystkie urazy, lęki i tajemnice z całego mojego dotychczasowego życia. Od razu założyłem, że albo zrobię ten krok w stu procentach uczciwie albo w ogóle go nie zrobię. Wiedziałem, że oszukać mogą inni ludzie, ale nie siebie czy Boga. Dostałem od sponsora czas trzech tygodni na sporządzenie tego Kroku, co wydawało się na początku bardzo krótkim czasem, jednak w trakcie pisania okazało się, że czasu wystarczyło, a zbyt długie przebywanie w tych ciemnych zakamarkach mojego życia nie wpływało najlepiej na moje samopoczucie. Chodziło o to, aby wejść w swoją przeszłość i wyciągnąć na światło dzienne te poukrywane brudy z przeszłości, ale nie o to, aby siedzieć w nich bez końca. W trakcie pisania tego kroku nagminnie trafiało mi się wiele „ważnych” spraw, które dość skutecznie

KSIAŻKI

12 KROKÓW I 12 TRADYCJI AA FORMAT A5	6.00 £
12 KROKÓW I 12 TRADYCJI AA – wydanie kieszonkowe	4.50 £
ANONIMOWI ALKOHOLICY – tw.opr.wyd I i II z his.pol AA	8.50 £
ANONIMOWI ALKOHOLICY (z hist.polskich AA) m.opr	6.00 £
ANONIMOWI ALKOHOLICY – wydanie kieszonkowe	4.50 £
BIG BOOK (red cover – I wydanie)	11.00 £
AA WKRAČZAJĄ W DOJRZAŁOŚĆ – miękka oprawa	7.00 £
AA WKRAČZAJĄ W DOJRZAŁOŚĆ – twarda oprawa	10.00 £
CODZIENNE REFLEKSJE	6.00 £
CODZIENNE REFLEKSJE – twarda oprawa	8.00 £
DOKTOR BOB I DOBRZY WETERANI	6.50 £
DOKTOR BOB I DOBRZY WETERANI – twarda oprawa	9.00 £
JAK TO WIDZI BILL	6.50 £
JAK TO WIDZI BILL – twarda oprawa	8.00 £
HISTORIA AA W POLSCE	8.00 £
PRZEKAŻ DALEJ	8.00 £
PRZEKAŻ DALEJ – twarda oprawa	10.00 £
The best of Bill – oprawa twarda	3.00 £
The best of Bill – oprawa miękka	2.00 £
UWIERZYLIŚMY	5.50 £
WIĘZIEN DO WIĘZNI	4.00 £
ŻYCIE W TRZEŻWOŚCI	5.00 £

BROSZURY I ULOTKI

12 TRADYCJI ILUSTROWANE	0.70 £
12 KROKÓW W ILUSTRACJACH	0.60 £
40 LAT AA W POLSCE	2.00 £
44 PYTANIA	0.60 £
AA DLA KOBIET	0.60 £
AA W ZAKŁADACH KARNYCH	0.45 £
ARTYKUŁ JACKA ALEKSANDRA O AA	0.60 £
CO ZDARZYŁO SIĘ JANKOWI?	0.70 £
CZY AA JEST DLA MNIE ?	0.60 £
CZY AA MOŻE CI POMÓC	0.10 £
CZY W TWOIM ŻYCIU JEST ALKOHOLIK ?	0.60 £
DLA UCZESTNIKA AA – LEKI I NARKOTYKI	0.60 £
DUCHOWNI PYTAJĄ O AA	0.60 £
DUCHOWOŚĆ W AA	1.50 £
GRUPA AA	0.70 £
GRUPA MACIERZYSTA	1.00 £
JAK AA WSPÓŁPRACUJĄ Z PROFESJONALISTAMI	0.60 £
JAK MÓWIĆ O AA POZA AA	0.60 £
JAK ROZUMIEĆ ANONIMOWOŚĆ	0.60 £
MŁODZI I AA	0.70 £
MYŚLISZ ŻE JESTEŚ INNY	0.60 £
NOWICJUSZ PYTA?	0.15 £
PORADNIK DLA SŁUŻB	1.50 £

POŚLANIE DLA NASTOLATKÓW _____	0.10 £
PROBLEMY INNE NIŻ ALKOHOL _____	0.15 £
PRZESŁANIE DLA WIĘZNIĄ _____	0.30 £
PYTANIA DO 12 TRADYCJI _____	0.45 £
RZUK OKA NA AA _____	0.05 £
SCENARIUSZ MITYNGU _____	0.70 £
SPONSOROWANIE PYTANIA I ODPOWIEDZI _____	0.60 £
TO JEST AA _____	0.60 £
WZRASTANIE W SŁUŻBIE _____	0.10 £
ZA MŁODZI ? _____	0.60 £

TEKSTY

12 Kroków i 12 Tradycji – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
ANONIMOWI ALKOHOLICY – str. 49–50 – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
ANONIMOWI ALKOHOLICY – str. 143–144 – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
ANONIMOWI ALKOHOLICY – str. 72 – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
JEŚLI ZDOŁASZ – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
JESTEM ODPOWIEDZIALNY – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
KALENDARZ KRAJOBRAZOWY _____	2.00 £
MODLITWA 11-go KROKU – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
MODLITWA O POGODĘ DUCHA – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
NAKLEJKI Z TEKSTEM _____	1.15 £
PLAKAT Z OFERTĄ LITERATURY _____	0.90 £
PREambuła – mały format – karton/folia _____	0.15 / 0.60 £
PREambuła – duży format – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
TORBY Z LOG _____	0.30 £
ZAKŁADKA _____	0.10 £
ZAKŁADKA 12 /12 _____	0.30 £

BIULETYNY

DUCHOWOŚĆ W AA _____	1.00 £
GRZECH CZY CHOROBA _____	1.00 £
GRUPA MACIERZYSTA _____	1.00 £
JUŻ PO DRUGIEJ STRONIE MURU _____	1.00 £
KOBIETY W AA _____	1.00 £
OGÓLNOPOLSKI SPIS GRUP AA _____	1.70 £
SKRYTKA 2/4/3 – biuletyn informacyjny _____	0.30 £
SPONSOROWANIE _____	1.00 £
WYSPIARZE – biuletyn polskojęzycznej intergrupy w UK _____	1.00 £
ZBYT MŁODZI NA AA _____	1.00 £
ZDRÓJ – dwumiesięcznik AA _____	1.00 £

MULTIMEDIA

BILL OMAWIA DWANAŚCIE TRADYCJI _____	4.00 £
--------------------------------------	--------

Sposoby zamawiania literatury AA:

E-mail: kolporterintergrupaanglia@gmail.com

Nr. tel. Roman 07859995484

odciągały mnie od pisania. Bardzo łatwo ulegałem rozpraszeniu i przestawałem pisać. Dzisiaj wiem, że wszystkie te „ważne” sprawy i rozpraszenie służyło temu, aby uciec przed prawdą, ale też była to forma odpoczynku od ciężkiej pracy, jaką dla mnie było pisanie Kroku Czwartego i poznawanie siebie. W Kroku tym zobaczyłem, jak ogromną ilość uraz nosiłem w sobie, zarówno do innych ludzi, do Boga, jak i do samego siebie. Zobaczyłem też, że to właśnie te noszone i pielęgnowane urazy były mi potrzebne do picia. Zobaczyłem również w tym kroku ogromną ilość wad, których wcześniej nie byłem świadomy.

Był to wyjątkowo ważny Krok w moim zdrowieniu. Pozwolił mi zobaczyć przyczynę mojej choroby, był rodzajem dogłębnej diagnozy. Zobaczyłem, że moje wady charakteru oraz łatwo przyswajalne urazy to pokarm dla mojego alkoholizmu. Teraz należało podjąć decyzję, czy chcę dalej trzymać ten rodzaj zgnilizny w sobie, czy uwolnić się od niej. Aby się uwolnić od tej koszarnej przeszłości musiałem w następnej kolejności wyznaczyć istotę tego kroku, ze wszystkimi szczegółami sobie samemu, Bogu oraz drugiemu człowiekowi. I tak zrobiłem. I nie żałuję. Dzisiaj nie muszę uciekać przed przeszłością, mogę spokojnie iść do przodu, nie obawiając się, że coś mnie goni.

Jacek, Londyn

KROK 5

Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.

Mam na imię Iza i jestem alkoholiczką. Żeby postawić krok 5, trzeba najpierw było postawić krok 4, co też zrobiłam i z tak rozpisanyimi urazami do najbliższych i całego świata wsiadłam w pociąg i pojechałam do swojej sponsor z oczekiwaniami, że zrozumie mój marny los i ból istnienia. Bardzo też chciałam wyjawic jej niezagajone wspomnienia oraz utracone poczucie własnej wartości, lęki, strachy, obawy i mnóstwo syfu, które ciągnęło się za mną przez życie, nie tylko pijackie. Jednak nie było łatwo pojechać i przeczytać jej to wszystko, bo moja chora głowa mówiła mi, że przecież Bóg wie, co robiłam w życiu, to po co jeszcze mam to mówić obcej kobiecie, może mnie nie zrozumie, wyśmieje... Było jednak inaczej. Miałam bardzo dużo uraz do najbliższych, dowiedziałam się, jak świetnie wychodzą w nich moje wady charakteru: egoizm, robienie za Boga, egocentryzm, towarzysząca mi do teraz obsesja na własnym punkcie, zawiść i mściwość. Nie miałam wiele uraz do siebie, może dwie. Piąty krok postawiłam sumiennie i najlepiej, jak umiałam, ale nie stało się tak, jak słyszałam od innych alkoholików – nie zapełniło to pustki we mnie. Zobaczyłam i zrozumiałam, jak krzywdziłam ludzi i moją rodzinę, jak liczyło się tylko moje dobro i moje chciejstwa. Wracalam od mojej sponsor w złym stanie i przeżyłam straszny tydzień z dochodzącą mnie świadomością, że

mam ogromną ilość wad i trzeba będzie je zlikwidować, żeby nie wrócić do punktu wyjścia. Krok piąty otworzył mi drogę do cudownego kroku ósmego, jak i pozostałych kroków. Dziesięć miesięcy temu wyjechałam z Polski, zmieniłam sponsor i trzeźwieję tu, na wyspach. Wyznałam istotę swoich błędów Bogu, sobie i drugiej osobie. Jeżeli wykonuję sugestie codziennie, to czuję się potrzebna, a jak o nich zapominam, wraca „stara Iza”, a pustka we mnie zniknęła, jak dostałam swoją pierwszą podopieczną ;)

Iza, Slough

KROK 6

***Staliśmy się catkowicie gotowi,
aby Bóg uwolnił nas od
wszystkich wad charakteru.***

W momencie, kiedy przyszła ta ogromna radość po przedyskutowaniu ze sponsorem mojego śmiesznie urazogenego życia i zrozumieniu głównych błędów, które popełniłem w swoim życiu, czyli egoizmu, złości, nieuczciwości i praktykowaniu roli „wszechwiedzącego Boga”, w dużej części moich poczynań, gdzie drugi człowiek był dla mnie ważny tylko wtedy, gdy mógł być mi pomocny w realizacji moich partykularnych celów. Gdy Bóg – choć z dumą nazywałem się katolikiem – był mi potrzebny tylko wtedy, gdy coś szło nie po mojej skupionej tylko na własnym ego woli lub trzeba było się popisać zaangażowaniem w życie kościoła tylko dla zaspokojenia własnej próżności, buty i pychy. To właśnie wtedy przyszedł ten czas na wykonanie tej odrobiny pracy, aby zmiany mogły nastąpić naprawdę szczerze i uczciwie.

Przypominam sobie, jak rozmawialiśmy ze sponsorem na temat Kroku Piątego w KFC na stacji benzynowej przy zasponsorowanej kawie i gorących bułkach i usłyszałem: „Pojedziesz teraz do domu, weźmiesz Anonimowych Alkoholików i poczytasz strony 65–66, zastanowisz się, czy jest w tobie ta gotowość i tak postawimy Krok Szósty”. Pomyślałem wtedy, że będzie to chyba najprostszy z dotychczasowych momentów programu od kiedy rozpocząłem na nim pracę i starałem wprowadzać jego zasady do swojego życia. Zrobiłem, jak

sugerował, nawet posiedziałem z dwie godziny rozważając, co przeczytałem. Zasnąłem z myślą dobrze wykonanego zadania. Nie minęły jednak 24 godziny, gdy ponownie wróciłem do tych stron i zdałem sobie sprawę, że mam zbudować coś trwałego, coś, na czym mam oprzeć całe dalsze życie. Więc zadałem sam sobie raz jeszcze pytanie: „Czy jestem gotowy, aby Bóg uwolnił mnie od moich wad charakteru?”. I tu odpowiedź nie była już tak oczywista. Zdałem sobie sprawę po raz kolejny, że to nie ja kieruję swoim życiem i że Bóg będzie mnie uwalniał od wad charakteru, ale tylko wtedy, gdy ja naprawdę będę chciał z nich zrezygnować i będę potrafił otworzyć swoje serce na działanie jego miłości. Dlatego na spokojnie zacząłem analizować to, co do tej pory rozumiałem i co przekazał mi sponsor, bazując na swoich doświadczeniach. Jeżeli więc uznałem, że tylko Bóg może mi przywrócić zdrowy rozsądek, to czemu na przykład czasem nie chce mi się poświęcić trochę więcej czasu na ćwiczenia zalecane przez fizjoterapeutę, bo w tamtym czasie byłem na zwolnieniu lekarskim z powodu problemów z kręgosłupem. Przecież tak naprawdę wyłaziło ze mnie lenistwo i wygodnictwo. Takie to proste – jeśli dam z siebie trochę więcej, prędzej wrócę do zdrowia, w rezultacie wrócę do pracy, co spowoduje większą stabilność finansową, przywróci spokój i radość w rodzinie. Czemu często nie chce mi się poświęcić trochę więcej czasu na modlitwę czy napisanie listy wdzięczności za dary otrzymane danego dnia? Przecież każdy zdroworozsądkowo myślący człowiek, który uwierzył, że tylko Bóg może mu przywrócić ‘sanity’,

czyli zdrowy rozsądek, będzie starał się postępować tak, by mieć czas, aby wsłuchać się w Jego wolę, klęcząc rano czy wieczorem; przecież każdy, kto uwierzył, że to, co dane mu było przeżyć danego dnia – nieistotne, czy dobrego, czy złego – ma sens i cel, więc warto za to podziękować. Wtedy właśnie to rozumiałem i zacząłem na bieżąco wprowadzać w czyn codziennie, dzieląc się swoim doświadczeniem, tym, co odkrywałem we Wspólnocie AA. Zacząłem więc czytać coraz więcej literatury aowskiej, starając się głębiej zrozumieć, czym jest Wspólnota, jak działa, jak powstała, z jakim mozołem pierwsi członkowie pracowali nad swoim rozwojem duchowym, by otrzymać tę właśnie gotowość. Zostało mi to aż do dziś, co prawie codziennie odczuwa spore grono moich przyjaciół, gdy katuję ich porannymi smsami ze swoimi przemyśleniami z porannej modlitwy i chwili medytacji. Jak piszą Anonimowi Alkoholicy, zastanowiłem się także, czy prawidłowo ułożyłem te kamienie, czy użyłem właściwego spoiwa i materiału, by zbudować ten łuk. Pojąłem wtedy, że mogę osiągnąć wszystko, ale tylko wtedy, gdy moja wiara w Boga – takiego, jak go pojmuję – będzie oparta na stuprocentowym zaufaniu Jemu i Jego woli, ale poparta odpowiedzialnością za to, co robię ze sobą i swoim życiem, odpowiedzialnością za rodzinę – tę domową, ale także odpowiedzialnością za słowa i czyny w drugiej rodzinie – we Wspólnocie AA. Przyszło przeświadczenie, że to nie ja mam świadczyć sam o sobie i o swoim przebudzeniu duchowym, ale ludzie, których spotykam na swojej drodze, a także moje uczynki, bez których moja wiara

byłaby martwa. Na tamten czas doszedłem także do wniosku, że moja gotowość będzie tylko wtedy pełna, kiedy w pełni rozumiem, co doprowadziło mnie do nieustającej obsesji picia. Błędy, które stopniowo odkrywaliśmy ze sponsorem podczas analizowania moich urazów i złości. Zdałem sobie sprawę, że podstawą mojej samo destrukcji były wady charakteru, z którymi mnie samemu trudno będzie walczyć i że potrzebuję niezmiernie pomocy i miłości mojego Boga, aby były stopniowo eliminowane z mojego życia, a przynajmniej zminimalizowane do takiego stopnia, w którym nie będą zaburzać mojej pogody ducha. Gdy w moim postępowaniu stopniowo pojawi się zdrowy rozsądek, gdy wróci radość z życia takiego, jakie mam na daną chwilę i nieistotne, że będzie się czasem składało z potknięć i upadków, czasem realia życia będą trochę przygniatać, bo w moim życiu jest Bóg, który zawsze poda rękę i powie: „Wstajemy chłopie,

nie ma co się użalać, przecież zawsze mogło być gorzej, a co cię nie zabiło, to cię wzmocni”.

Ot i takie miałem doświadczenie, by gotowość na Boga mogła przyjść prawdziwie. Wtedy też rozumiałem, dlaczego sponsor powiedział mi, że dla niego jest tu niewiele roboty i wystarczy, abym przeczytał te strony. Tak więc wystarczy przeczytać? Chyba jednak nie, bo choć Anonimowi Alkoholicy tak niewiele piszą o Kroku Szóstym, to wiem, że jak każdy inny jest prosty, ale tylko wtedy, gdy wykonam swoją część pracy szczerze i uczciwie. Wracam do tego kroku w szczególności, gdy przez swoją głupotę zapomnę, że to nie ja decyduję, że tylko Bóg może je usunąć z mojego życia, ale gdy popieram to swoją codzienną pracą nad ich minimalizowaniem, bo nasz program jest programem nieustannego działania i rozwoju duchowego.

Grzegorz, Henley

MASZ PROBLEM Z PICIEM? ANONIMOWI ALKOHOLICY MOGĄ CI POMÓC

KONTAKT W WIELKIEJ BRYTANII

Email: pik.aa.london@gmail.com

Strona internetowa: www.aa-pik-wielkabrytania.org.pl

Telefon: 02074038520 (sobota i niedziela 17–21.00)

KONTAKT W POLSCE

Telefon: +48226160568

(poniedziałek – piątek 16:00–20:00) polskiego czasu

Strona internetowa: www.aa.org.pl

NASZE WSPÓLNE DOBRO

TRADYCJA 4

Każda grupa jest niezależna we wszystkich sprawach, z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.

Wbrew różnym opiniom myślę, że tradycje AA, jak i program AA są tak skonstruowane, abyśmy nie mogli nic zmieniać, oczywiście jest to powodem do częstych i gorących dyskusji, ale dzięki Sił Wyższej, która moim zdaniem natchnęła autorów tego wspaniałego dzieła, w konsekwencji i tak nie ma możliwości zmian. Zawsze możemy dyskutować na sumieniu grupy, a w razie nierozwiązanego problemu mamy intergrupę i w konsekwencji zawsze region. Ale tak naprawdę wszystko sprowadza się do punktu wyjścia. Jestem przekonany, że to wszystko działa tak, jak działać powinno, a więc po co próbować to zmienić. Działa tak, jak to pisze w fragmencie Wielkiej Księgi AA: jeśli zapalamy światło i ono działa, to po co się nad tym zastanawiać. W sprawach wewnętrznych grupy mamy niezależność, to daje nam Tradycja 4 i nikt również tego zmienić nie może.

Jan – Wiesław, Londyn

*Zapomnieć własne ja,
by pomagać innym*

Opierając się na moim doświadczeniu od momentu przybycia do AA, zauważam, że nasze Kroki, Tradycje i Koncepcje powstałe w oparciu o duchowe zasady i stosowane jako cały pakiet, znacznie lepiej i skuteczniej pomagają w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Moim głównym problemem jest fakt, że jestem alkoholikiem i cierpię na chorobę zwaną alkoholizmem. Zrozumiałem to dopiero po przyjsciu do AA. Ponadto dowiedziałem się, że główną charakterystyczną cechą alkoholizmu jest egoizm, egocentryzm, koncentracja na samym sobie, czyniąc moja JA synonimem alkoholizmu. Wszystko to wywołuje strach, który jest główną przyczyną uruchamiania moich wad charakteru. W Kroku Czwartym zrozumiałem, że strach jest podstawą do wszystkich moich wad – dumy, nieuczciwości, chciwości, zazdrości, obżarstwa, tendencji do gromadzenia uraz. Zrozumiałem, że istota wyzdrowienia z alkoholizmu leży w powierzeniu mojego życia i mojej woli opiece Siły Wyższej, pokornie prosząc Ją o usunięcie moich wszystkich braków i wad charakteru, a tym samym wejścia na drogę życia duchowego, opartego na miłości i pomocy drugiemu człowiekowi. Recepta doktora Boba napisana w lutym 1937 roku brzmi: „...zawsze pamiętaj: 1. Zaufaj Bogu, 2. Uporządkuj podwórko, 3. Pomagaj innym”. Istotą tej recepty jest zaprzestanie myślenia wyłącznie o sobie oraz zainte-

resowanie się drugim człowiekiem i jego potrzebami, a tym samym stopniowa zamiana myślenia z „ja” na „my”. AA uczy mnie, abym bacznie zwracał uwagę na swoje słowa i działania w stosunku do innych. Tak jak jest to zawarte w Kroku Dziewiątym – mamy zadośćuczynić osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdyby zraniłoby to ich lub innych. Zawsze będę pełen podziwu, jak pięknie wszystko w AA jest poukładane i zorganizowane, a tym samym działa na każdego, kto potrzebuje pomocy. Jest niemożliwe, aby nie zobaczyć w tym wszystkim ręki Boga. AA opiera się na 36 filarach: 12 krokach, 12 Tradycjach oraz 12 Koncepcjach. Wszystko to zrodziło się na bazie lat doświadczeń z prób i błędów w oparciu o duchowe zasady. Wspólnota została utworzona w 1935 roku. W 1937 roku w Wielkiej Księdze zostało opublikowane 12 Kroków. 12 Tradycji zostało oficjalnie przyjęte na pierwszej Międzynarodowej Konwencji AA w 1950 roku, a 12 koncepcji zostało przyjęte przez Światową Konferencję Służb w USA w 1962 r. Stąd też warto było czekać 15 lat prób i błędów, by powstały tradycje oraz 27 lat na koncepcje. Uważam, że o wiele prościej jest zrozumieć każdy z filarów AA, patrząc na niego nie osobno, ale jako całościowy pakiet 36 zasad. Ponadto o wiele prościej i łatwiej jest zrozumieć i stosować 12 tradycji w dłuższej wersji jak to zostało opublikowane w WK, aniżeli polegać na krótkiej wersji, którą można zobaczyć na ścianach mityngowych pokoi. (...) Tradycja czwarta zawiera w sobie tradycję pierwszą, mówiąc, że nasze wspólne

dobro jest najważniejsze. Należy również pamiętać przy tym, że według tradycji drugiej „Jedynym i najwyższym autorytetem w naszej wspólnocie jest miłujący Bóg, jakkolwiek może się On wyrażać w sumieniu każdej grupy”. Patrząc na Tradycję Czwartą z tej perspektywy, jest oczywiste, że we wszystkich sprawach dotyczących indywidualnej jednostki, jak również całej grupy, powinniśmy myśleć, mówić i działać zgodnie z Wolą Siły Wyższej, która kieruje każdego z nas.

Fakt ten prowadzi nas do działania nie we własnym interesie, ale w interesie nas wszystkich jako całości. W AA nie ma szefów, dyrektorów, kierowników czy prezesów. Każdy zdrowiejący członek wspólnoty indywidualnie i zbiorowo jest opiekunem i strażnikiem AA. To jest nasza Wspólnota dla naszych członków. Celem każdego z nas jest dbanie, by bezpiecznie, z dala od trosk, nasza wspólnota mogła wyciągnąć pomocną rękę każdemu, kto tej pomocy potrzebuje. Jeśli my tego nie zrobimy – nie ma nikogo, kto może tego dokonać. Zadaniem tradycji i koncepcji jest umożliwienie nam wykonania tego zadania. To do nas należy zrozumienie, przestrzeganie i praktykowanie wszystkich duchowych zasad, które są filarem AA.

Pravin K, Croydon

Tłumaczenie i publikacja z „SHARE” za zgodą General Service Board AA w Wielkiej Brytanii.

TRADYCJA 5

Każda grupa ma jeden główny cel: nieść postanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.

Na początku mojego zdrowienia, niedługo po tym, jak to zostałem przeprowadzony przez Program 12 Kroków, bardzo chciałem, żeby ten program był równie pomocny dla osób z innymi uzależnieniami. Na ten czas byłem gorącym orędownikiem otwartych mityngów AA, gdzie wszyscy powinni zabierać głos, również osoby z poza AA. Mój entuzjazm został jednak ostudzony, kiedy dowiedziałem się, że na jednym z mityngów AA jedną ze służb objął niealkoholik. To był moment, kiedy po raz pierwszy w moim krótkim wówczas trzeźwieniu, zdałem sobie sprawę, że ta sytuacja chyba nie powinna mieć miejsca. Bardzo szybko przed oczyma stanął mi tekst Tradycji 5 AA. Zacząłem więc poszukiwać w literaturze AA więcej informacji na temat tejże tradycji. I tak w książce „12 Kroków i 12 Tradycji” natrafiłem na fragment, który mówi, że „Lepiej robić jedną rzecz znakomicie niż wiele rzeczy kiepsko. Ten fragment rozwiał moje wątpliwości i pomógł mi zrozumieć, o co tutaj chodzi. Nie jestem przeciwnikiem mityngów otwartych, ale jako członek grupy jestem odpowiedzialny za to, żeby nowicjuszy, który jest po raz pierwszy na mityngu AA, nie miał wątpliwości, że jest we właściwym mu miejscu. Nie chcę tutaj polemizować, czy program AA jest skuteczny poza naszą wspólnotą, czy też nie. Jedno wiem na pewno, bo to spraktykowałem – nikt nie

może mi pomóc lepiej niż drugi alkoholik, a w tym pomaganiu to wcale nie ma nic trudnego, wystarczy podzielić się doświadczeniem, siłą i nadzieją, i można uratować komuś życie.

Jeszcze kilka słów o drugiej części tekstu 5 Tradycji.

Zawsze myślałem, że cierpiący alkoholik to ten, który jeszcze nie dotarł na mityng i wciąż jest pijany. Mój pogląd na ten temat radykalnie zmienił się po tym, jak na początku mojej drogi w AA sponsor zasugerował mi uczęszczanie na anglojęzyczne mityngi. Na jednym z nich, po przeczytaniu tekstów początkowych, prowadzący mówi: „czy możemy na chwilę pobyć w ciszy i pomyśleć o cierpiących alkoholikach, którzy są w pokojach i poza pokojami naszej wspólnoty”. Nagle oświeciło mnie i zdałem sobie sprawę, że ten cierpiący być może siedzi obok mnie, bo jak mówi Wielka Księga: samo zaprzestanie picia nie wystarczy, żeby ozdrowieć z alkoholizmu, w alkoholiku musi dokonać się przemiana duchowa, całkowita zmiana myślenia. Dotarło więc też do mnie, jak ważne jest, czym dzielę się na mityngu. Nie ulega wątpliwości, że dzieląc się z drugim alkoholikiem doświadczeniem, siłą i nadzieją, sam zdrowię. Tylko w taki sposób to działa – pomagając innym, staję się mniejszym egoistą.

Podsumowując, myślę, że warto zadawać sobie podobne pytania: jaki jest główny cel mojej grupy? czym zajmuje się grupa, na którą uczęszczam? jak często odbywa się sumienie grupy? na co wydajemy pieniądze? Na pięć rodzajów

herbaty i pyszne ciastka? Jakie tematy poruszamy? Jak moja grupa pomaga poza mityngami? Czy cierpiący alkoholik wie, że w jego okolicy jest grupa AA? Czy dostarczamy nasze ulotki do okolicznych detoksów, izb wytrzeźwień i przychodni? Kiedy ostatnio zorganizowaliśmy mityng informacyjny dla profesjonalistów?

Tak więc w duchu jedności, róbmy to, w czym jesteśmy najlepsi, dbajmy o naszą wspólnotę, bo tak naprawdę to od niej zależy nasze życie.

Anonimowy Alkoholik

TRADYCJA 6

Grupa AA nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani jakimkolwiek przedsięwzięciom, ażeby problemy finansowe, majątkowe lub sprawy ambicjonalne nie odrywały nas od głównego celu.

Mój pierwszy rok we Wspólnocie: pierwszy etap pracy na programie, lot na różowej chmurce, ekscytacja i nieujarzmiona tendencja rasowego alkoholika do marzeń o ratowaniu całego świata. Najlepiej od razu i wszystkich, bo przecież ma być akcja, akcja, akcja!

Po głowie chadzały mi jakieś mętne myśli o współpracy z innymi instytucjami, rzecz jasna pod przejrzystym aowskim sztandarem, bo przecież mamy receptę na alkoholizm, mamy wyniki i mamy się tym dzielić! Pragnęłam i próbowałam namawiać innych do przyłączenia się do AA (Bogu dziękować – tylko paru znajomych od kieliszka), jak i myślałam o angażu AA w inne przedsięwzięcia.

I tylko czasem zastanawiałam się poważnie, co jest grane:

1. Albo jestem taka genialna i nikt przede mną nie wpadł na takie pożyteczne pomysły albo
2. Czegoś znowu nie wiem...

I tak powoli miało dotrzeć do mnie to drugie (jak zwykle niestety). Angaż AA w jakiekolwiek pokrewne ośrodki czy zewnętrzne przedsięwzięcia przyniósłby kwestie finansowe i ambicjonalne. Skoro

kwestie, to i zapewne spory. Napisałam powyżej, że „powoli”. A no powoli, bo po drodze musiałam jeszcze zrozumieć kilka rzeczy.

Zacznijmy od tego, że część mojego mózgu (mózgu rasowego alkoholika) to maszyna do produkcji pragnień, takich jak: pieniądze, władza, prestiż, komfort, sława, szacunek, pochwały, stanowiska. To pragnienia prowadzące w najlepszym razie do podziału, w tej gorszej wersji – do rozpadu i skrzywdzenia innych. I mam na myśli wszelkie relacje moje ze światem i ludźmi, tak we Wspólnocie, jak i poza nią. Te pragnienia wytyczają drogę w przeciwnym kierunku do jedności. Uniemożliwiają jakikolwiek wspólny cel.

Ta maszyna jest zagrożeniem dla Wspólnoty, którą kocham. Nie inaczej ma się sprawa, rzecz jasna, w życiu poza Wspólnotą. I tak oto Tradycje mają chronić AA przed tym zagrożeniem, czyli mną. Wróćmy do kwestii finansowych i ambicjonalnych: skoro kwestii, to i sporów. Kwestie same w sobie są dla AA szkodliwe z wyjątkiem tych, które dotyczą niesienia posłania. Tu z pomocą przyszła mi Tradycja 5, którą przecież jasno określa cel każdej grupy AA, czyli przekazywać dobrą wiadomość cierpiącym alkoholikom: że praca na programie przynosi nam zdrowienie. Wszelkie inne kwestie odrywają nas od tego celu, mogą go przysłonić, choćby wpływały ze szlachetnych pobudek.

Spory prowadzi do podziałów, a to zagraża jedności. I tak Tradycja 6 powiązana bezpośrednio z 5, kieruje mnie również do Tradycji 1: Wyzdrowienie każdego z nas zależy przecież od jedności Anonimowych Alkoholików.

Tak jak najpierw Kroki, tak powoli Tradycje zaczęły wkraczać do mego życia we Wspólnocie i po za nią.

Dzisiaj rozumiem już, że żadna Wspólnota nie przetrwa bez jedności. Ani Wspólnota AA, ani wspólnota, jaką jest rodzina, małżeństwo, związek partnerski, przyjaźń. By zachować jedność musimy trzymać się z daleka od wszystkiego, co może nas podzielić i przysporzyć nam problemów. Popieranie czegokolwiek, zależności, powiązania i wtrącanie się w nie swoje sprawy – łączą się z kwestią pieniędzy, ambicji, władzy, a więc dzielą i oddalają od celu. W AA to dzielenie się doświadczeniem, siłą i nadzieją, w rodzinie czy małżeństwie to miłość i szczęście rodzinne.

Jako prywatna osoba mam prawo brać udział w jakichkolwiek przedsięwzięciach, które mi odpowiadają, lecz nie jako członek AA.

Jako członek Wspólnoty AA mam prawo i obowiązek zajmować się tym, co do mnie należy – nieść posłanie i przekazywać informacje o naszej Wspólnocie. Nie mieszać się w nie swoje sprawy.

Dobrze by było zatem, bym powściągała moje opinie i porównania w zakresie programu i terapii i nie doradzała co do przyjmowania zaleconych przez doktora leków. To wykracza po za mój cel.

AA to program duchowy, do tego nie trzeba nam pieniędzy. Nasza procedura to jeden alkoholik rozmawiający z drugim alkoholikiem. To szczególnie zadanie w życiu każdego z nas.

I dobrze by było, żeby na tym moje ambicje w AA się zaczynały i kończyły.

Wasza we Wspólnocie – Ewelina

W DUCHU SŁUŻBY

Służba ds. Informacji Publicznej

Pierwsze pytanie, jakie może się nam nasunąć, dotyczy samego utworzenia służby informacji publicznej w Londynie – po co w ogóle powstała taka służba?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, odwołam się do własnego doświadczenia. Pewnego dnia moją grupę domową odwiedził profesjonalista, który zwrócił się z prośbą o pomoc dla lokalnego ośrodka uzależnień. Wprawdzie wiele osób odpowiedziało na ten apel i odwiedziło wyżej wymieniony ośrodek, to jednak zastanowiła mnie ogólna konsternacja, jaką ta prośba wywołała. Nikt tak naprawdę nie wiedział, jak odpowiedzieć na tę prośbę. Nie było jasne kto i jak taką pomoc może zorganizować. Drugim takim sygnałem było powstanie i rozwój PIK-u. Poprzez działalność PIK-u coraz więcej osób dowiadywało się o istnieniu polskich grup AA na terenie Londynu. Jednak problem pozostał – kiedy profesjonalści kontaktowali się z PIK-iem nie bardzo było wiadomo, co robić dalej. Oczywiście, jak wiemy, jest w Londynie grupa entuzjastów, która działa praktycznie wszędzie tam, gdzie jest to potrzebne, jednak właśnie główną funkcją tej służby jest to, aby w takiej sytuacji każdy wiedział, gdzie skierować profesjonalistę zainteresowanego współpracą z AA. Można więc powiedzieć, że służba informacji publicznej jest naturalną, niezbędną konsekwencją

utworzenia PIK-u. W moim osobistym przekonaniu służba informacji publicznej pomoże nam rozwinąć służbę więziennictwa, ale to dopiero pokaże najbliższa przyszłość.

Głównym zadaniem służby informacji publicznej jest nawiązywanie kontaktu ze środowiskiem profesjonalistów, aby dotrzeć do jak największej liczby wciąż cierpiących alkoholików. Kolejną ważną funkcją jest niesienie rzetelnej informacji, praktycznie całemu społeczeństwu, aby AA, szczególnie w środowisku polskim, przestało być stygmatyzowane. Widzimy to szczególnie na przykładzie Anglii, gdzie każdy angielski policjant czy lekarz reaguje wręcz entuzjastycznie na wiadomość o działalności polskojęzycznego AA. Polscy lekarze, przedstawiciele władz często reagują strachem i niedowierzaniem na wszelkie doniesienia o AA. Ze stu e-maili wysłanych do polskiego środowiska lekarskiego w U.K. tylko jedna osoba zwróciła się z zapytaniem o szczegółowe informacje. Dla kontrastu podam, iż około trzydzieści procent e-maili wysłanych do angielskiego środowiska spotyka się z pozytywną odpowiedzią.

Księża, lekarze, psychologowie są w stanie bardzo szybko rozpoznać chorobę alkoholową i – jak pokazuje praktyka – bardzo dużo alkoholików trafia prosto z ich rąk na mityngi AA. Zadaniem służby informacyjnej zatem jest niesienie posłania AA poprzez kontakt z placówkami profesjonalnej pomocy, z ludźmi, którzy działają na tzw. „pierwszej linii frontu”, bo w swojej

codziennej pracy zawodowej stykają się z wciąż cierpiącymi alkoholikami.

To właśnie w dużej mierze służba informacji publicznej jest odpowiedzialna za kształtowanie tzw. wizerunku AA na zewnątrz. Przyszli powiernicy, niealkoholicy AA, bardzo często poznają Wspólnotę poprzez informację publiczną.

Aby móc w pełni odpowiedzialnie pełnić funkcje związane z informacją publiczną niezbędna jest znajomość zarówno Programu 12 Kroków, jak i 12 Tradycji AA. Pomocny był dla mnie Poradnik Służb w tym zakresie, jak i notatki przygotowane przez obecne służby dla przyszłych członków. Informacje te mogą być udostępnione dla każdego zainteresowanego. W celu ich uzyskania wystarczy skontaktować się z członkami AA, którzy pełnią tę służbę. Biuro Służby Krajowej wydaje również biuletyn dla profesjonalistów „Więści z AA”, który jest dostępny w wersji PDF w internecie.

W służbę informacji publicznej może być zaangażowana również każda grupa, nie tylko intergrupa czy region. W angielskich realiach jest to najbardziej efektywny model działania. W tej chwili w mamy w U.K. jedną komórkę informacji publicznej, a zapytania od profesjonalistów dostajemy od Szkocji po Londyn. W takich sytuacjach kontaktujemy się z lokalną grupą AA, aby zaprosić profesjonalistę na mityng. Wysyłamy też zainteresowanym profesjonalistom niezbędną literaturę.

Każda grupa może również upewnić się, czy na jej terenie ulotki znajdują się w lokalnych kościołach, klinikach lekarskich, posterunkach policji, w polskich

punktach obsługi klienta. Można również dostarczyć dane kontaktowe AA do lokalnych przytułków dla bezdomnych, do wolontariuszy.

Niedawno otrzymaliśmy e-maila z centrali GSO w Yorku z prośbą od polskiego profesjonalisty, który szuka współpracy z AA, jednak nie miał on nawet pojęcia, że w jego mieście działają już polskojęzyczne grupy AA. To nam pokazuje, jak ogromne możliwości i wyzwania stawia przed nami ta nowo utworzona służba.

Alicja, koordynatorka ds. informacji publicznej Intergrupy Londyn

Sponsorowanie w więzieniach

W ostatnim czasie, w wyniku spotkania z Małgosią, która podzieliła się ze mną cennymi informacjami przywiezionymi z Konferencji w Yorku, rozpoczęłam pracę nad utworzeniem listy osób, gotowych nieść posłanie drogą korespondencyjną do więzień.

Posiadając już wytyczne Pocztowej Służby Więziennictwa (*Prison Postal Service*), skontaktowałam się z Yorkiem. Sponsorowanie listowne funkcjonuje w anglojęzycznym AA, York dysponuje listą sponsorów, nie ma natomiast takiej polskojęzycznej.

Aby ją stworzyć, potrzeba nam chętnych do takiej służby, a następnie

warsztatów, które z przyjemnością zorganizujemy, kiedy znajdą się chętni do sponsorowania korespondencyjnego. Ufam, że pozwolą bliżej poznać ducha tej służby, jak również procedury jej dotyczące.

Proszę zatem wszystkich zainteresowanych sponsorowaniem we więzieniach drogą korespondencyjną o pilny kontakt ze mną, tak abyśmy mogli zorganizować warsztaty i rozpocząć niesienie posłania we więzieniach najszybciej, jak się da. Pamiętając, że ogłoszenie naszej Wspólnoty ukazuje się już w gazecie więziennej, proszę, pamiętajmy również, że w każdej chwili możemy być potrzebni po tamtej stronie muru.

*Ewelina, koordynatorka ds.
więziennictwa Intergrupy Londyn*