

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

Siła Wyższa plus Działanie	3
Grupa AA – lepsza czy gorsza?	6

WYDARZENIA

Konwencja w Londynie – Bob D., pytania z Sali	7
Konwencja w Carlsbergu – Przywództwo w AA: Zawsze ważna potrzeba	9

KROK PO KROKU

Krok Siódmy	14
Krok Ósmy	28
Krok Dziewiąty	29

NASZE WSPÓLNE DOBRO

Tradycja Siódma	31
Tradycja Ósma	33
Tradycja Dziewiąta	35

W DUCHU SŁUŻBY

Do więzienia	37
------------------------	----

IMPRESJE

Wdzięczność	39
W końcu	39

Od redakcji:

Jesienne wydanie „wyspiAArzy” ukazuje się w trochę innym kształcie. Po pierwsze zwiększyliśmy ilość stron, po drugie – powstały nowe działy: Wydarzenia oraz Impresje. Pomimo tych zmian idea pozostaje ta sama: członkowie naszej Wspólnoty dzielą się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją ze swojej drogi zdrowienia.

Tematem przewodnim niniejszego numeru jest konwencja w Carlsbergu – publikujemy program spotkania oraz fragment eseju Billa W., z którego wywodzi się pomysł na tegoroczną konwencję. Zamieszczamy także zapis spotkania z Bobem D. w Londynie, w którym Amerykanin odpowiada na pytania z sali. Polecam do lektury świadectwo alkoho-

liczki zdrowiejącej w oparciu o Program 12 Kroków („Siła Wyższa + Działanie”), a także tekst „interwencyjny” w sprawie oceniania grup AA i tworzenia podziałów („Grupa AA – lepsza czy gorsza?”). W tym numerze poświęcamy uwagę Krokom i Tradycjom 7, 8, 9. Dzięki uprzejmości Biuletynu „Mityng” zamieszczamy także rysunki do tekstów.

Chciałabym podziękować wszystkim, którzy współtworzyli ten numer i zachęcić innych do dzielenia się swoim doświadczeniem na łamach zimowej edycji „wyspiAArzy” i wysyłania ich na adres wyspiaarze@wp.pl.

Życzę owocnej lektury oraz trzeźwej jesieni.

Ilona

Biuletyn do użytku wewnętrznego.
WYSPIAARZE – LONDYN
Email: wyspiaarze@wp.pl

JAK TO DZIAŁA

Siła Wyższa + Działanie

Mam na imię Agnieszka i jestem alkoholczką. Piszę ten tekst z uczuciem wdzięczności do mojej Siły Wyższej za to, że postawiła na mojej drodze Wspólnotę AA i znalazła dla mnie Sponsorkę – kobietę, która była gotowa przekazać mi Program Dwunastu Kroków i służyć pomocą wtedy, gdy jej potrzebowałam i nadal potrzebuję. Przychodząc do Wspólnoty około sześciu lat temu, nie miałam pojęcia, jak bardzo moje życie się zmieni poprzez pracę na programie. Prawdopodobnie gdybym to wiedziała, nie zastanawiałabym się nad tym, czy robić program, czy nie, tylko bez zająknięcia przystąpiłabym do działania. Na tamten czas byłam przekonana, że takiej pomoc mogą mi udzielić jedynie profesjonalści. Do AA chodziłam z przykrej konieczności – za karę, bo jestem alkoholczką. Wewnętrznie czułam, że jakaś zmiana jest konieczna, bo już nie chciałam pić. Nie przyszło mi do głowy, że to ja muszę się zmienić. Gdy już to do mnie dotarło, że to jednak ja mam się zmienić, a nie inni ludzie, wcale nie miałam na to ochoty. Przyszedł taki dzień, w którym postanowiłam poprosić o sponsorowanie – mój „chytry” plan polegał na tym, że skoro już jestem chora, to ja teraz dowiem się, na czym ta choroba polega, zrozumiem jej działanie od podszewki i rezultat będzie taki, że będę mogła ją kontrolować. „Skromnie” założyłam, że mam bardzo dobry kontakt z Bogiem, bo chodzę do

kościółka co niedzielę, więc ten punkt mam odhaczony. Wybór mojej pierwszej Sponsor skierował mnie na osobę mającą duże doświadczenie w pracy na dwunastu krokach metodą terapeutyczną. Głównym elementem była pisemna odpowiedź na pytania do kroków i analiza samej siebie – w skrócie: dużo myślenia o tym, co zrobiłam, jak i dlaczego. Oczywiście w pracy na krokach pojawiało się słowo Bóg i dostałam zestaw sugestii, ale dla mnie w tej całej „zabawie” najważniejsze były pytania i odpowiedzi – większość sugestii zignorowałam: robiłam tylko te, które trzeba było napisać albo przeczytać i modliłam się tylko o zaspokojenie swoich potrzeb. Efekt był taki, że pomimo kilku zapisanych zeszytów, stu wad charakteru i ich pochodnych (robiłam bardzo poważną i dokładną i analizę:)), gdy przyszło do Kroku Dziewiątego, nie miałam ani chęci, ani woli, żeby robić zadośćuczynienia. W życiu prywatnym i zawodowym nadal byłam Bogiem, a moją Siłą Wyższą trzymałam zamkniętą w kościele i odwiedzałam Ją z listą zażeń co niedzielę – z wyrzutami, że tak mocno wierzę, a tu cuda się nie dzieją...

Faktycznie działo się co raz gorzej – w pracy szło mi coraz słabiej, mój ówczesny związek się rozsypał, w głowie mi huczało od natłoku myśli, uraza goniła urazę a na mityngach się mnie pytali z uśmiechem na ustach „czy jest Radość?”. Ta „aowska Radość” mnie irytowała do szpiku kości. Płakać mi się chciało i dużo wtedy płakałam. Nie mogłam pojąć, dlaczego tak mi ciężko

wszystko szło, a przecież już nie piłam i tyle energii wkładałam w pracę na programie i też mi nie wychodziło.

Byłam zdesperowana, gotowa zrobić program jeszcze raz i wszystkie sugestie bez kwestionowania ich zasadności. Któregoś wieczora zapłakana poprosiłam Siłę Wyższą o Sponsorkę, potem wykonałam jeden telefon i już – Sponsorka się znalazła. Ta kobieta jest moją Sponsor do dzisiaj i współpracujemy ze sobą od ponad czterech lat (niech Ją Bóg błogosławi).

Dostałam do robienia listę codziennych sugestii, trzy mityngi w tygodniu, dwie służby (w tym jedną na wspólnym mityngu z moją Sponsor), miałam dzwonić do niej z raportem codziennie o umówionej godzinie i być uczciwa. Miałam modlić się codziennie za dobro innych ludzi, a w szczególności za tych, do których czułam urazę. Odtąd każdego dnia miałam pracować nad kontaktem z Siłą Wyższą, mając na uwadze dobro ogółu i dawać bezinteresownie od siebie coś dla innych – nie tylko na mityngach AA, ale w swoim życiu zawodowym, prywatnym, osobistym. Moim zadaniem stało się wprowadzanie w życie idei, że Siła Wyższa chce, abyśmy my wszyscy ludzie byli Szczęśliwi, Radośni i Wolni i że nic w Bożym Świecie nie dzieje bez przyczyny, że każdy ma swoje miejsce i jest częścią boskiej kalkulacji duchowej. Wszystko to miało być poparte działaniem.

Dzisiaj, będąc na przykład w pracy, wykorzystuję narzędzia, które dostałam w AA.

Jeśli mam jakiś problem albo kłopot w znalezieniu właściwego rozwiązania, proszę bardziej doświadczonych kolegów



o pomoc – kiedyś bym umierała ze strachu o to, co sobie o mnie ludzie pomyślą, albo przekładałabym realizację trudnego zadania do ostatniej chwili – wpędzałabym się tym samym w jeszcze większy stres, nieprzespane noce itd. Telefonowanie w pracy i rozmowa z obcymi ludźmi nie sprawia mi już wielkich problemów, a to tylko dlatego, że każdego dnia od kilku już lat staram się wykonywać dwa telefony do nowo przybyłych. Gdy chodzę z moim szefem na spotkania z zespołem projektowym, to nie towarzyszą mi już „stany przedzawałowe”, ponieważ kiedyś ktoś mnie wybrał na prowadzenie mityngu Anonimowych Alkoholików i tam – bardziej „nie chcąc” niż chcąc – mogłam to przetestować.

Pytam się kolegów w pracy, jak się czują i życzę im dobrego dnia, czasem robię herbatę, czasem ktoś i mnie robi herbatę – jest to bardzo miłe uczucie – ale to najpierw ja musiałam wykonać akcję

w myśl karty „tylko dzisiaj” – wierzę, że to co daję światu, to i świat odda mi.

Jeśli mam jakąś trudność z czymkolwiek (a to działa na wszystko), zwracam się do Siły Wyższej, dzwonię do Sponsorów albo rozmawiam z drugim alkoholikiem i rozwiązanie przychodzi samo – nie do pomyślenia – w Moim Świecie, gdzie wszystko musiało się kręcić wokół mojego nosa i musiałam wszystko kontrolować, żeby się czuć bezpiecznie.

Tak AA działa w moim życiu – totalna rewolucja!

Dzięki Wspólnocie i programowi, sama dziś czuję Radość i staram się poszerzać krąg ludzi dobrej woli, przekazując program innym kobietom. Biorę udział i pomagam organizować różnego rodzaju warsztaty, konwencje. Mam coraz więcej przyjaciół – ostatnio zaproszono mnie i mojego partnera na warsztaty do Monachium w Niemczech i do Kóz w Polsce, abyśmy podzielili się naszym

doświadczeniem. Kiedyś dla mnie mówienie do większej ilości osób niż jedna było torturami nie do opisania, zaraz na myśl przychodzą mi wspomnienia z podstawówki, gdy pani wywoływała mnie do odpowiedzi przy całej klasie – dygotałam ze strachu – taki dziecięcy koszmar, który mi towarzyszył całe życie. Rozwiązanie o dziwo przyszło we Wspólnocie. To są takie moje małe cuda – Bóg czyni dla mnie to, czego ja sama dla siebie nie jestem w stanie uczynić.

Każdego dnia dziękuję mojej Siłce Wyższej za to, że nie jestem samotna, że dzięki AA mam takie miejsca na Ziemi, które się nazywa mityngiem AA, gdzie ludzie mówią moim językiem, gdzie ja ich rozumiem i gdzie oni mnie rozumieją. Nie jestem już dzisiaj sama.

Dla mnie Kluczem jest Siła Wyższa, a rozwiązaniem Działanie.

Agnieszka, Londyn

MASZ PROBLEM Z PICIEM? ANONIMOWI ALKOHOLICY MOGĄ CI POMÓC.

KONTAKT W WIELKIEJ BRYTANII

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

E-mail: pik.aa.london@gmail.com

Telefon: 02074038520 (sobota i niedziela 17.00–21.00)

KONTAKT W POLSCE

Telefon: +48226160568

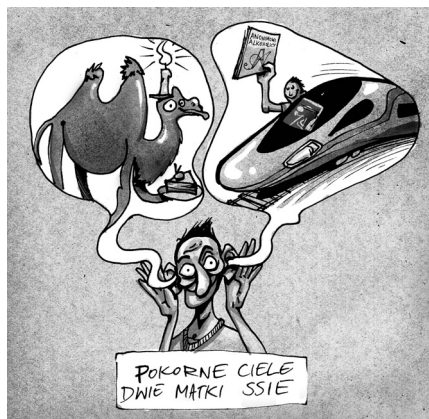
(poniedziałek – piątek 16:00–20:00) polskiego czasu

Strona internetowa: www.aa.org.pl

Grupa AA

– lepsza czy gorsza?

Jestem trzeźwiejącym alkoholikiem i chciałbym podzielić się doświadczeniem w kwestii „lepszych i gorszych” grup AA. Gdy przyjechałem do Londynu były tylko dwie polskojęzyczne grupy AA – na obie uczęszczałem, bo naprawdę chciałem spotykać ludzi, którzy byli mi potrzebni do trzeźwienia, a ja im. Nie było programu, była szczerza dyskusja, dzielenie się smutkami i radościami, i to dawało niesamowitą siłę do następnego spotkania. Potem zaczęła się era powstawania grup na Putney, Ealing Broadway, itd. Chodziłem na grupy, na które chciałem i powiem Wam, że czasem nawet potrafiłem się obrazić, bo mityng był według mnie nie taki, jak trzeba. Tak naprawdę mityng był okay, tylko ja byłem niepokładany, to ja miałem problem z akceptacją i moim „ja wiem lepiej, ja chcę tak, a nie tak”, itp. Wiadomo, że świat się modernizuje i poprawia swoje wynalazki, tak samo



i Wspólnota musi iść w tym samym rytmie, więc przyszła odnowa zwana Programem AA. Piękna idea i bardzo się przyjęła, dużo pomogła, ale też ma swoje złe strony – powstało około 30 mityngów, na które przychodzą alkoholicy (chorzy ludzie szukający pomocy) i zaczęły się podziały. Sponsorzy wybierają podopiecznym mityngi i mówią tak, jakby byli wszechwiedzący: na ten mityng nie idź, bo nie jest programowy, tamten za słaby, a ten to już całkiem. Wiem, że głównym celem każdej grupy jest niesienie posłania i pomaganie innym, a nie mądrzenie się, kim to ja nie jestem po Programie, tylko też trzeba zapytać siebie, co robię codziennie, kto dał mi prawo do decydowania za drugiego alkoholika, szukającego pomocy. Wiem, że w desperacji każdy mityng AA jest cudownym lekiem na mój problem. Mityngi AA mają różne formy – są takie, gdzie zaczyna się „Ojczyzna”, są, gdzie zaczyna się „Modlitwa o Pogodę Ducha”, a są, że się siada i mówi, co dolega – jak u pani doktor. Po latach swoich doświadczeń wiem, że każdy mityng AA, bez względu na formę (aby był zgodny z zasadami AA) jest niezbędnym elementem w moim trzeźwieniu, gdzie bym nie był, mam jeden cel – cieszyć się z trzeźwości, dzielić się nią z innymi i nieść posłanie tym, którzy potrzebują pomocy zgodnie z ich wolą, bo najbardziej kocham wolność we Wspólnocie AA i nie pozwalam sobie na zniewolenie przez innych. ŻYJ I DAJ ŻYCIE INNYM, POZOSTAWIAJĄC IM WYBÓR. Pozdrawiam.

Alkoholik z Londynu

WYDARZENIA

Zapis spotkania z Bobem D. z konwencji w Londynie (1–3 lipca 2016):

– **Czy jeżeli pomagamy innemu alkoholikowi, żeby pomóc sobie, to czy nie jest to nadal egocentryzm?**

– Za dużo myślisz. Zapomnij o sobie. Po prostu działaj.

– **Jaka jest różnica między tym, aby przerobić Program a żyć tym Programem?**

– Anonimowi Alkoholicy nie są wspólnotą akademicką czy naukową. To, co robimy, nie ma znaczenia dla umysłu, to ma znaczenie dla stóp – my musimy w tym chodzić w naszym codziennym życiu. Znam wielu znawców Wielkiej Księgi, którzy zapili się na śmierć, a wiedzieli na jej temat dużo więcej niż my wszyscy razem.

– **Czy kłócisz się jeszcze czasem z Bogiem?**

– Nie, już się nie kłócę, ale przez wiele, wiele lat byłem tak egoistyczny i samolubny, że uważałem, że moja wola jest lepsza niż jego. Ból, jaki z tego wynikał był tak duży, że już się nie kłóć. W Wielkiej Księdze jest opisana analogia, mówiąca, że alkoholik zachowuje się jak ktoś, kto kładzie rękę na rozgrzany piec. Podobieństwo to obrazuje Pierwszy i Drugi Krok – przekonałem się, że jestem bezsilny wobec alkoholu, na podstawie moich porażek. Tak samo przekonałem się o niemożności kierowania swoim życiem nawet w trzeźwości – też przez porażki. Najlepszym sposobem na to, aby

przekonać się, że nasze życie jest niezarządzalne przez nas, jest zarządzanie nim przez jakiś czas. Najlepszym sposobem, żeby dać się prowadzić sponsorowi jest sponsorowanie samego siebie przez jakiś czas. Nie ma nigdzie takiej księgi, która mu w tym pomoże.

– **Jak radzimy sobie z emocjami, będąc na Programie AA?**

– To bardzo dobre pytanie. Kiedy zacząłem trzeźwieć, moje uczucia mnie pożerały. Tak bardzo mnie przytłaczały, że nie potrafiłem żyć. Miałem bardzo dobrą relację sponsorską, ostrą. Z tego co pamiętam, uczucia w ogóle się nie liczyły. Moi sponsorzy interesowali się tym, co ja robię, a nie tym, co ja czuję. Wiele razy szedłem do sponsora, oszalały przez moje emocje. I on wtedy mówił: „Idź na detoks i pomóż komuś”. A ja wtedy czułem, że to ja jestem tym, który potrzebuje pomocy. Moje obsesyjne skoncentrowanie na moich uczuciach jest objawem mojego egocentryzmu. Zajmowanie się emocjami karmiło coś, co powinno być głodzone. Skupiając się na karmieniu moich emocji, przez które byłem paraliżowany, nie mogłem wykonywać czynów, które mnie uzdrawiały. John i ja mieliśmy tego samego sponsora. John, czy sponsor był kiedyś zatroskany tym, jak się czujesz? [John kiwa głową, że nie]. Nasz sponsor jest okrutny! On tylko mówi: działaj, a nie zajmuj się uczuciami. Ale jeśli to robisz, nikt nie będzie wiedział, jak jesteś nieszczęśliwy. A powinni to wiedzieć... Anonimowi Alkoholicy to program akcji dla ludzi, którzy czują.

– Czego unikać, będąc początkującym sponsorem?

– Nie bijcie sponsorowanych. Miałem sponsorowanego, któremu powiedziałem to dwukrotnie: John, nie przyduśzaj swoich podopiecznych. On uważał, że oni na to zasługują. Wielka Księga mówi, że nie możemy przekazać czegoś, czego sami nie mamy. Przekazujemy to, co mamy. Po prostu bądźcie uczciwi – jeśli czegoś nie wiecie, po prostu się przyznajcie. Macie sponsora, do którego możecie zwrócić się z tą sytuacją. Jedną z wielkich mocy AA jest właśnie w tym pokoju, to bogactwo doświadczeń na wszystkich. I za kurtyną życia jest właśnie to życiodajne źródło, z którego możemy czerpać. Z jednym wyjątkiem – jeden człowiek nie może wiedzieć wszystkiego, to tylko ego nam podpowiada taką myśl, ale my jesteśmy niedoskonali. Siła AA wynika z wymiany naszych doświadczeń. Bywa tak, że odmawiam ludziom, którzy proszą mnie o sponsorowanie, ponieważ ich problem wykracza poza moje doświadczenie, więc nie mogę im pomóc. Jest pokora w wiedzeniu tego, czego nie wiesz. Kiedy piłem, mogłem siedzieć w barze i rozmawiać z chirurgami naczyniowymi o operacji na otwartym mózgu. Jeśli byli wystarczająco pijani, mogli myśleć, że jestem jednym z nich. Nie tutaj w AA.

Kiedy zacząłem sponsorować ludzi, nie wiedziałem, co robić. Wiedziałem tylko jedno, że muszę powiedzieć tak, że muszę to robić. Tak bardzo się bałem, że powiem coś nie tak albo zrobię coś nie tak. Dużo rozmawiałem z moim sponsorem na temat moich podopiecznych. Spotkałem ludzi, którzy nie chcieli

sponsorować ludzi, ponieważ bali się, że popełnią błąd. Tak naprawdę staniesz się lepszym sponsorem, kiedy popełnisz błędy. Ktoś mnie kiedyś zapytał: a co, jeśli powiem coś niewłaściwego i zabiję ją. Popatrzyłem na niego i powiedziałem: Cóż, może żeby stać się dobrym sponsorem, musisz kilku zabić. Wszystko jest w rękach Boga. Jeśli ktoś jest otwarty na otrzymywanie, nie możecie mu zrobić krzywdy. Kiedy zawiązuje się relacja sponsor-podopieczny, powstaje pewne przymierze. Dochodzi do tego wtedy, gdy dwóch lub więcej alkoholików spotyka się ze sobą, aby zdrowieć – wówczas Bóg staje pomiędzy. Powstaje zatem trójkąt – pomiędzy sponsorowanym a podopiecznym staje Bóg. Prawdziwy problem nie polega na tym, że ja nie jestem dobrym sponsorem. Problem w tym, czy podopieczny jest gotowy do bycia sponsorowanym. Jest takie hinduskie powiedzenie, które mówi, że student nie stanie się studentem, dopóki nie stanie się nauczycielem. Jeżeli nie jesteś gotowy, aby być sponsorowanym, możesz mieć najlepszego sponsora na świecie, a i tak nic się nie wydarzy. Z drugiej strony, jeśli jesteś gotowy do bycia sponsorowanym, możesz mieć nawet głupiego sponsora, a Bóg będzie działał przez idiotę, aby ci pomóc. I to jest takie doświadczenie wielu sponsorów. Często zdarza się, że spotykam się ze swoim podopiecznym i jakby kroczę w ciemności, nie wiem, co powiedzieć. Ale moja miłość i moje pragnienie pomocy mu, coś wyzwala. W języku hebrajskim słowo „pragnienie” [„desire”] pochodzi od słowa „ojciec”. To pragnienie pomocy powoduje to, że coś się we mnie otwiera i wypływają ze

mnie takie słowa, o których nie miałem pojęcia i nie wiedziałem, skąd pochodzą. Pamiętam raz, kiedy to się wydarzyło i pomyślałem wtedy: kurcze, powinienem to zapisać, to może mi się kiedyś przydać. Najważniejszą w tym rzeczą jest, żeby pamiętać, aby powiedzieć „tak”, gdy ktoś prosi o sponsorowanie. Pamiętajmy naszą historię, że AA nie powstało dlatego, że jeden alkoholik potrzebował pomocy drugiego alkoholika, tylko dlatego, że musiał pomóc, miał pragnienie pomocy drugiemu alkoholikowi. Doktor Bob nigdy nie prosił o pomoc, Bill Willson potrzebował pomagać, żeby być trzeźwym i on przyszedł do Doktora Boba. Jeśli siedzisz tu i nikogo nie sponsorujesz, nauczę Ci jednego triku. Znajdź miejsce-przerębę, gdzie jest dużo ryb – na przykład detoks. Idź tam na mityng, przychodź wcześniej, wychodź późno. Podchodź do nowoprzybyłych i zacznij rozmowę. Zapytaj ich, czy mają sponsora. Jeśli powiedzą nie, wówczas powiedz, że to dla Ciebie bardzo ważne, że sponsorować i byłby to dla Ciebie honor, aby im pomóc, jeśli tego chcą. Jeśli zaczniesz to robić, będziesz zdziwiony, jak często widzisz, że druga osoba się zapali, kiedy to mówisz. Często jest tak, że ludzie potrzebują sponsora, tylko są zbyt przerażeni, aby poprosić kogoś o pomoc. Jeśli będziesz to robił raz w tygodniu przez kilka lat, zobaczysz, jak sprawdzają się obietnice Wielkiej Księgi, zobaczysz, jak tworzy się ta Wspólnota. Wygląda to dość samolubnie, arogancko i egoistycznie, że siedzimy i myślimy, że fajnie byłoby, jakby ktoś przyszedł i mnie poprosił o sponsorowanie. Pamiętajmy, że to nasze zadanie, aby ich wychwytywać.

Przywódtwo w AA: zawsze ważna potrzeba

– fragment eseju Billa W. na temat *Koncepcji Dziewiątej. Stąd też pochodzi pomysł na tegoroczną konwencję w Carlsbergu (14–16 października). Program konwencji znajduje się na okładce.*

Żadna społeczność nie może dobrze funkcjonować bez zdolnych przywódców na wszystkich szczeblach – ruch AA nie może tu być wyjątkiem. A jednak my, Anonimowi Alkoholicy, lubimy czasem myśleć, że poradzimy sobie w ogóle bez indywidualnego przywództwa. Mamy skłonność do wypaczania tradycyjnej idei „zasady są ważniejsze niż osobowości” do takiego stopnia, że oznacza to brak jakichkolwiek „osobowości” wśród przywódców: byłyby to roboty bez twarzy, starające się zadowolić bezwzględnie każdego.

W innych momentach jesteśmy skłonni domagać się, aby przywódcy AA byli koniecznie ludźmi o najtrafniejszych sądach, najszlachetniejszych zasadach moralnych i inspiracjach; autorami wielkich czynów, świetlanymi przykładami dla wszystkich, ludźmi praktycznie bez skazy.

Prawdziwe przywództwo musi oczywiście funkcjonować między tymi całkowicie wyimaginowanymi biegunami nadziei na doskonałość. W AA rzecz jasna żaden przywódca nie jest osobą bez twarzy; żaden też nie jest ideałem. Na szczęście nasza Społeczność została pobłogosławiona niewyczerpaną liczbą *prawdziwych* przywódców: ludzi aktywnych dziś i potencjalnych przywódców

jutra, pojawiających się wraz z nowymi, coraz liczniejszymi pokoleniami zdolnych do działania członków ruchu. Jest wśród nas mnóstwo kobiet i mężczyzn, którzy poświęcenie, konsekwencja, wizja i szczególne umiejętności sprawiają, że są w stanie poradzić sobie z każdym możliwym zadaniem związanym ze służbą. Musimy tylko znaleźć tych ludzi i zaufać im, powierzając im służbę.

W naszej literaturze napisano o tym: „Nasi przywódcy nie prowadzą nas dzięki nominacji – prowadzą nas, dając przykład”. W rezultacie mówimy im: „Działajcie dla nas, ale nie rządzcie nami”.

Przywódcą w służbie AA jest zatem człowiek, który sam jest w stanie przełożyć zasady, plany i politykę na takie zaangażowane i skuteczne działanie, że reszta z nas chce go popierać i pomagać mu w pracy. Kiedy przywódca jest zbyt radykalny, buntujemy się, ale kiedy podporządkowuje się naszym poleceniom i nie formułuje własnych sądów – wtedy w ogóle nie jest przywódcą.

Dobrzy przywódcy są twórcami planów, strategii i idei ulepszenia naszej Wspólnoty i jej służb. Jednakże w sprawach nowych i ważnych przed podjęciem decyzji i działań zasięgają wielu konsultacji. Dobrzy przywódcy pamiętają, że dobry plan lub pomysł może pochodzić od każdego i zewsząd. Dobry przywódca często więc porzuca swoje własne hołubione plany na rzecz innych, lepszych, i podaje ich autora.

Dobrzy przywódcy nigdy nie zrzucają odpowiedzialności na innych. Kiedy są pewni, że mają albo mogą otrzymać wystarczające ogólne poparcie, swobodnie podejmują decyzje i wprowadzają je

w życie, pod warunkiem, oczywiście, że działania takie mieszczą się w ramach ich zdefiniowanego zakresu władzy i odpowiedzialności.

„Polityk” to osoba, która stale stara się „dać ludziom to, czego chcą”. Mąż stanu to człowiek, który umie dokładnie rozróżnić, kiedy należy tak postępować, a kiedy nie. Zdaje sobie sprawę, że nawet duże większości, jeśli są poważnie wzburzone lub niedoinformowane, mogą od czasu do czasu być w całkowitym błędzie. Kiedy zdarza się taka sytuacja, a gra idzie o wielką stawkę, obowiązkiem przywódcy – nawet jeśli znajduje się w mało licznej mniejszości – jest zawsze przeciwstawienie się burzy i wykorzystanie swoich wszystkich zdolności perswazji i całego autorytetu, aby spowodować zmianę.

Nic jednak nie może być bardziej zabójcze dla przywództwa niż sprzeciw dla samego sprzeciwu. Nigdy nie powinno to przyjmować formy „na mój sposób albo wcale”. Tego rodzaju sprzeciw często bierze się z braku wyobraźni i dumy lub z pretensji, które sprawiają, że chcemy zablokować coś lub kogoś. Jest jeszcze opozycja, która oddaje swój głos, mówiąc „Nie, nie podoba się nam to”. Nie padają przy tym żadne racjonalne powody. Tak być nie może. Kiedy zostaną wezwani, przywódcy zawsze muszą podać swoje – i to dobre – argumenty.

Przywódca musi także zdawać sobie sprawę z faktu, że nawet bardzo dumni i gniewni ludzie mogą mieć czasem absolutną rację, podczas gdy ci spokojni i skromniejsi całkowicie się mylą.

Te punkty to praktyczne ilustracje tego rodzaju wyborów i przemyśleń, do

których prawdziwy przywódca zawsze powinien dążyć.

Inną cechą kwalifikującą przywódcę jest „dawanie i branie”, zdolność do ustępowania, kiedy odpowiedni kompromis może sprawić, że sprawa posunie się w kierunku wyglądającym na właściwy. Kompromis przychodzi nam, myślącym na zasadzie „wszystko albo nic” alkoholikom, z wielkim trudem. Jednakże nigdy nie możemy tracić z pola widzenia faktu, że postęp niemal zawsze oznacza *wiele niosących poprawę kompromisów*. Nie możemy jednak zawsze godzić się na kompromis. Od czasu do czasu naprawdę trzeba zająć zdeterminowane stanowisko wobec jakiejś kwestii, dopóki nie zostanie ona rozstrzygnięta. Sytuacje takie wymagają dobrego wyczucia czasu i rozeznania co do kierunku działania, który należy wybrać.

Przywódcy często muszą stawiać czoła ciężkiej i czasem długotrwałej krytyce. To dla nich sprawdzian. Zawsze istnieją konstruktywni krytycy; w rzeczywistości są oni naszymi przyjaciółmi. Zawsze powinniśmy uważnie wysłuchiwać ich opinii. Powinniśmy pozwolić im wpływać na nasze poglądy albo nawet całkowicie je zmieniać. Często także musimy się nie zgadzać i pozostawać przy swoim zdaniu, nie tracąc ich przyjaźni.

Są też tacy, których lubimy nazywać „destruktywnymi” krytykami. Są radykalni, uprawiają „politykierstwo”, rzucają oskarżenia. Bywają gwałtowni i złośliwi. Rozsiewają pogłoski, plotki i oszczerstwa, aby dopiąć swego – wszystko oczywiście dla „dobra” ruchu AA! Ale w AA nauczyliśmy się wreszcie, że tacy ludzie, może nieco bardziej chorzy niż reszta

z nas, tak naprawdę wcale nie muszą być destrukcyjni, w zależności od tego, jak się do nich odnosimy.

Po pierwsze powinniśmy uważnie słuchać tego, co mówią. Czasem mówią całą prawdę, czasem tylko jej niewielką część. Znacznie częściej jednak tylko racjonalizują opowiadane przez siebie całkowite nonsensy. Jeżeli jednak znajdujemy się w polu rażenia, cała prawda, półprawda czy kłamstwo mogą okazać się dla nas równie nieprzyjemne. Dlatego właśnie musimy tak uważnie słuchać. Jeżeli w tym, co mówią, jest prawda albo nawet mała część prawdy, wówczas lepiej będzie im podziękować i przeprowadzić rachunek sumienia, przyznając, że byliśmy w błędzie. Jeżeli to nonsens, możemy go zignorować. Możemy też wyłożyć wszystkie karty na stół i spróbować perswazji. Jeżeli się to nie uda, możemy żałować, że są oni zbyt chorzy, aby nas wysłuchać, a potem spróbować zapomnieć o całej sprawie. Niewiele jest lepszych metod autoanalizy i rozwijania prawdziwej cierpliwości niż ćwiczenia, które zapewniają nam ci – zwykle mający dobre chęci, ale tkwiący w błędzie – współczłonkowie. To zawsze duże wyzwanie, a poradenie sobie z nim nie zawsze się nam udaje. Musimy jednak próbować.

Doszliśmy teraz do ogromnie ważnej cechy, jaką jest *wyobraźnia*. Wyobraźnia to, moim zdaniem, zdolność do dokonywania właściwych ocen zarówno jeżeli chodzi o najbliższą, jak i dalszą przyszłość. Niektórym może się wydawać, że tego rodzaju zamiary są rodzajem herezji, ponieważ w ruchu AA stale powtarzamy sobie „Jeden dzień na raz”. Ale ta cenna zasada w rzeczywistości odnosi się do naszego życia

umysłowego i emocjonalnego i oznacza przede wszystkim, że nie powinniśmy głupio rozpamiętywać przeszłości ani snuć marzeń na jawie o przyszłości.

Jako jednostki i jako wspólnota z pewnością ucierpimy, jeżeli zrzucimy całe zadanie planowania jutra na barki Opatrzności. Prawdziwa Opatrzność Boża obdarzyła nas, istoty ludzkie, znaczną zdolnością przewidywania, a Bóg ewidentnie oczekuje od nas, że będziemy z niej korzystać. Musimy więc rozróżnić fantazje o szczęśliwym jutrze i bieżące korzystanie z naszych umiejętności racjonalnego przewidywania. To może oznaczać różnicę między postępem a nieprzewidywanymi kłopotami.

Wyobraźnia jest zatem samym sednem roztropności, chyba najważniejszej cechy. Oczywiście często zdarzy się nam całkowicie lub częściowo przeliczyć się co do przyszłości, ale to i tak lepsze, niż w ogóle o niej nie myśleć.

Stawianie prognoz ma kilka aspektów. Przyglądamy się przeszłym i obecnym doświadczeniom i zastanawiamy się nad ich znaczeniem. Na tej podstawie formułujemy orientacyjną ideę lub strategię. Patrząc w najbliższą przyszłość, zadajemy sobie pytanie, jak ta idea lub strategia mogą się sprawdzić. Potem zastanawiamy się, jak może wyglądać zastosowanie naszych strategii lub idei w kilku różnych sytuacjach, które mogą zaistnieć w dalszej przyszłości. Jeżeli dany pomysł zapowiada się dobrze, wypróbujemy go, w miarę możliwości eksperymentując. Później ponownie oceniamy sytuację i sprawdzamy, czy nasza prognoza działa.

Mniej więcej na tym etapie możemy być zmuszeni do podjęcia ważnej decyzji.

Być może mamy strategię lub plan, który wygląda nieźle i sprawdza się w praktyce. Bez względu na to powinniśmy szczegółowo zastanowić się nad jego długofalowymi skutkami. Czy dzisiejsze korzyści nie zamienią się jutro w poważne zobowiązania? Niemal zawsze pojawia się pokusa, aby czerpać bezpośrednio korzyści i całkiem zapomnieć o szkodach, które nastąpiły wcześniej albo będą ostatecznym skutkiem naszego obecnego działania.

To nie są wyssane z palca teorie. Przekonaliśmy się, że musimy stale stosować te zasady prognozowania, zwłaszcza na poziomie służb światowych, gdzie gra się toczy o dużą stawkę. Przykładowo, w działaniach z zakresu *public relations* musimy przewidywać reakcję i grup AA, i ogółu zarówno w krótkim, jak i w długim okresie. To samo dotyczy naszej literatury. Nasze finanse muszą być szacowane i planowane w budżecie. Musimy myśleć o naszych potrzebach związanych ze służbą i ich odniesieniu do ogólnej sytuacji gospodarczej, możliwości grup i chęci do wpłacania składek. O wielu takich problemach często musimy myśleć z wieloletnim wyprzedzeniem.

W rzeczywistości wszystkie Dwanaście Tradycji AA było najpierw pytaniami o prognozy i wizję na przyszłość. Całe lata temu powoli opracowywaliśmy na przykład ideę samowystarczalności ruchu AA. Tu i tam pojawiały się kłopoty związane z darowiznami z zewnątrz. Później pojawiły się kolejne problemy. W rezultacie zaczęliśmy więc obmyślać strategię, która nie pozwalałaby na przyjmowanie żadnych zewnętrznych datków. Zaczęliśmy podejrzewać, że duże kwoty tego rodzaju mogłyby sprawić,

że stalibyśmy się nieodpowiedzialni i odwróciłyby naszą uwagę od naszego głównego celu. Ostatecznie przekonaliśmy się, że w długoterminowej perspektywie pieniądze z zewnątrz mogłyby nas naprawdę zniszczyć. W tym momencie to, co było tylko ideą lub ogólną zasadą, skryształowało się w postaci tradycji AA. Zrozumieliśmy, że musimy poświęcić szybkie, łatwo dostępne korzyści na rzecz długoterminowego bezpieczeństwa.

Przez ten sam proces przeszliśmy w związku z anonimowością. Parę przypadków publicznego ujawnienia robiło dobre wrażenie. W końcu jednak uświadomiliśmy sobie, że wiele takich ujawnień mogłoby w końcu wprowadzić wśród nas zamęt. Kolejność była więc taka: najpierw wstępna idea, potem eksperymentalna strategia, potem ściśle sformułowane zasady, a ostatecznie głębokie przekonanie – wizja jutra.

Tak wygląda nasz proces prognozowania przyszłości, a odpowiedzialni przywódcy światowi muszą biegle opanować tę ważną umiejętność. Jest to ważna cecha, zwłaszcza jeśli chodzi o naszych Powierników. Większość z nich, moim zdaniem, powinna być wybierana na podstawie tego, że w swojej karierze zawodowej lub biznesowej wykazali się już zdolnością przewidywania.

Stale będziemy potrzebować tych samych cech – tolerancji, odpowiedzialności, elastyczności i wyobraźni – u naszych przywódców służb AA na wszystkich szczeblach. Zasady dotyczące przywództwa będą takie same bez względu na rozmiar danego przedsięwzięcia.

Może to wyglądać jak próba wskazania szczególnie uprzywilejowanego i lepszego

od innych rodzaju członków ruchu AA. Ale wcale tak nie jest. Zdajemy sobie po prostu sprawę z faktu, że nasze talenty bardzo się różnią. Dyrygent orkiestry nie musi być dobry w finansach czy w przewidywaniu. Jest też bardzo mało prawdopodobne, żeby dobry bankowiec był świetnym artystą muzykiem. Kiedy więc mówimy o przywódcach w ruchu AA, deklarujemy tylko, że powinniśmy wybierać na te stanowiska najbardziej utalentowanych ludzi, jakich uda się nam znaleźć.

Choć w pierwotnym zamyśle artykuł ten miał dotyczyć przywódców naszych służb światowych, możliwe jest, że niektóre zawarte w nim sugestie mogą być przydatne dla każdego, kto odgrywa aktywną rolę w naszej Społeczności.

Jest to szczególnie prawdziwe w obszarze Dwunastu Kroków, w których realizację niemal wszyscy jesteśmy czynnie zaangażowani. Każdy sponsor musi być także przywódcą. Gra toczy się tu o maksymalną stawkę. Na szali stoi życie ludzkie, a zwykle także szczęście całej rodziny. To, co sponsor mówi i robi, jak dobrze przewiduje reakcje swoich podopiecznych, jakie ma wycucie czasu i jak przedstawia swoje opinie, jak radzi sobie z krytyką i jaki przykład duchowy daje osobom, którymi się opiekuje – te cechy przywódcze robią ogromną różnicę, często różnicę między życiem a śmiercią.

Dziękujemy Bogu, że ruch Anonimowych Alkoholików został pobłogosławiony tak dużą liczbą przywódców we wszystkich swoich sprawach.

*Przedrukowano ze „Skrytki” 2/4/3
nr 78, październik 2008.*

KROK PO KROKU

KROK 7

*Zwróciliśmy się do
Niego w pokorze, aby
usunął nasze braki.*

Nazywam się Monika i jestem alkoholiką. Nie planowałam tego. Nie chciałam. Od kiedy sięgam pamięcią zawsze w mojej rodzinie było coś nie tak, ale myślałam, że to jest normalne. Że każdy tak ma i tak jest wszędzie. Ja zawsze sobie mówiłam, że nie będę miała takiego piekła jak moja mama. Oczywiście, że uciekłam z domu wprost w objęcia męża-alkoholika. Udało mi się, bo przynajmniej nie bił mnie regularnie. Właściwie to mieliśmy kilka incydentów z przemocą, reszta to tylko przemoc psychiczna. Płakałam. Próba samobójcza nie załatwiła wiele. Chociaż po niej poczułam się kochana. Obwinałam się, że ja taka nieudana i brzydka na nic innego nie zasługuję i jednocześnie łudziłam się, że moja wielka miłość wyleczy go z choroby i będziemy żyć długo i szczęśliwie. Właściwie prawie się udało. Prawie, bo w momencie, kiedy uwierzyłam, że to nie moje już, ale nasze życie może być szczęśliwe, z dwójką dzieci, w Anglii mlekiem i miodem... właśnie w tym momencie on przyniósł do domu legalne narkotyki. W tym czasie, kiedy to nastąpiło, byłam już uzależniona od alkoholu. Wiedziałam podświadomie, że robię źle, jednak nie potrafiłam się już bronić. Kiedy jakimś cudem udało mi się wyrwać z nałogu, po raz kolejny uwierzyłam, że damy radę.

Teraz już na pewno. Ucementowni i silni, bez nałogów. Wysłałam męża do lekarza, a sama zaczęłam popijać. W ukryciu. On w ukryciu ćpał. Kiedy się dowiedziałam, postanowiłam się rozejść. Zostałam sama z dziećmi, pierwszy raz od wielu, wielu lat mogłam bez pytania się o zgodę, bez przytyków, wyjść wieczorem, spotkać się z kimś, no wiecie – tak zwyczajnie, jak inni. Niestety szybko zauważyłam, że to nie było wcale zwyczajne. Piłam za dużo. Próbowałam przerwać. Udawało się na



KSIAZKI

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 WKRACZAJĄ W DOJRZAŁOŚĆ – miękka oprawa	7.00 £
AA WKRACZAJĄ 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 £
POŚLANIE DLA NASTOLATKÓW _____	0.10 £
PROBLEMY INNE NIŻ ALKOHOL _____	0.15 £
PRZESŁANIE DLA WIĘZNIA _____	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 £
JESTEM ODPOWIEDZIALNY – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
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 £
PREambuła – mały format – karton/folia _____	0.15 / 0.60 £
PREambuła – duży format – karton/folia _____	0.30 / 1.00 £
ZAKŁADKA _____	0.10 £
ZAKŁADKA 12 /12 _____	0.30 £

BIULETYNY

GRZECH CZY CHOROBA _____	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

miesiąc czy dwa. W końcu w ciągu 3 lat doprowadziłam się do stanu, w którym jedynym rozsądnym wyjściem wydawało mi się wyjście ewakuacyjne na motorway. Pod wpływem alkoholu i przy prędkości powyżej dozwolonej. Na szczęście dla mnie byłam tchórzem. I tak półtora roku temu trafiłam do AA. Strzępek nerwów, bez celu, bez wiary w cokolwiek, zupełnie bez sensu. To, co usłyszałam na pierwszym mityngu sprawiło mnie w osłupienie. Jak to? Czemu oni, ci obcy mi ludzie, których wcale nie mam ochoty lubić, mówią to, co mam w głowie? Skąd wiedzą? Jak? Zaświtało mi, że jest dla mnie nadzieja. Nadzieja zgasła jeszcze tego samego dnia, kiedy pojawiła się modlitwa o pogodę ducha. Nie mogłam tego przetrwać. Przecież ja nie wierzę w Boga. Potem sponsorka kazała mi klękać. Ja? Żarty jakiegoś. Uklękałam. I to dość szybko. Pierwsze trzy kroki właściwie odpykałam. Na czwartym – zwątpienie, że nie dam rady. Piąty przyniósł ulgę, że jednak nie jestem taka okropnie bez sensu. Że zdarza się i że nie moja wina. Powoli nauczyłam się nie obwiniać siebie. Potem jeszcze kilka razy przychodziło zwątpienie w samą siebie, w program, we wspólnotę i w ludzi mnie otaczających, którzy czasami wydawali mi się niespełna rozumu. Pewnego dnia, kiedy byłam w kompletnej rozsypce na jednym z mityngów, a chodziłam na cztery mityngi tygodniowo, usłyszałam spikerkę do mnie. Nie bardzo pamiętam ani o czym ona była, ani kto ją mówił, ale pamiętam, co się stało później. Poczulałam przemożną ochotę pomodlenia się. Już, zaraz, natychmiast. Ledwie dojechałam do domu. Wzięłam do ręki Wielką Księgę i na głos, ze łzami w oczach i na

kolanach, pierwszy raz tak naprawdę szczerze poddałam się tej sile, w którą nie mogłam uwierzyć. Po skończonej modlitwie poczułam ulgę. Wiedziałam, że tam gdzieś jest ktoś, kto ma mnie na oku i jednocześnie uwierzyłam, że nie mam na to żadnego wpływu. Od tamtego dnia już do teraz mam pogodę ducha. Część wad (takich jak pycha czy duma) zniknęła, nawet nie wiem, kiedy. Część nadal jest we mnie, ale niezależnie od tego staram się codziennie wykonywać wolę mojej siły wyższej. Jaka to jest woła? Żebym była pomocna drugiemu człowiekowi. Oczywiście, że nie zawsze mi to wychodzi. Nie jestem święta. Złoszczę się, czasami tracę kontrolę, ale jakimś cudem bardzo szybko wracam na tory i pokornie idę dalej do przodu. Pogody Ducha.

Monika, Luton

KROK 8

Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.

Witam, mam na imię Agnieszka i jestem alkoholiczką. Kiedy trafiłam do wspólnoty moje życie było już ruiną. Od pół roku piłam codziennie. Zaczynałam dzień od piwa i zasypiałam z piwem w rękę. Miałam już dość samej siebie, jednak moja obsesja picia była silniejsza. Spadłam na samo dno i nie sądziłam, że od spodu ktoś jeszcze do mnie zapuka. Byłam wyczerpana fizycznie i psychicznie, nie kierowałam już własnym życiem, rządził nim alkohol. Pamiętam mój pierwszy mityng jakby to było wczoraj... Patrzyłam z niedowierzaniem na ludzi, którzy mieli ten sam problem z alkoholem co ja, jednak bardzo różnili się ode mnie. Patrzyłam na nich z niedowierzaniem... ich twarze były pełne radości i spokoju, tak bardzo pragnęłam mieć ten spokój, tak bardzo pragnęłam być szczęśliwa i przestać uciekać w otchłań, w którą wciągał mnie alkohol. Okazało się, że sposób jest prosty: DWANAŚCIE KROKÓW – program proponowany przez AA. Krok pierwszy miałam już za sobą. Poprosiłam o pomoc drugiego człowieka, jednak krok ósmy i dziewiąty napawał mnie strachem. Wtedy usłyszałam słowa, które dały mi siłę: „Aga, do ósmego kroku masz jeszcze siedem, zaufaj swojej SILE WYŻSZEJ”. Zaczęłam pracę z moją Sponsor, powoli stawiając krok po kroku. Czytając Wielką Księgę z drugim alkoholikiem zaczęłam rozumieć, że jestem śmiertelnie chora.

Po kroku trzecim czułam się jak na różowej chmurce. Czwarty, którego równie mocno się bałam jak ósmego, dał mi pewną wolność, którą trudno mi opisać słowami. Zrozumiałam, że ja mam wady, o czym wcześniej nie miałam pojęcia... Życie stawało się coraz lepsze, nawet przez chwilę nie pomyślałam o napiciu się alkoholu, moja obsesja zniknęła. Słuchałam uważnie mojej sponsor, robiłam codzienne sugestie, ale przede wszystkim powierzyłam swoje życie opiece mojej Sile Wyższej, mojemu Bogu. Widziałam już moje wady, wychwytywałam je na bieżąco, modliłam się każdego dnia, by Bóg mi je odebrał. Przyszedł czas na krok ósmy. Musiałam wejść w skórę drugiego człowieka. Spojrzeć i poczuć to, co oni czuli w momencie, kiedy ja ich krzywdziłam. Musiałam to zrobić, by całkowicie rozliczyć się z przeszłości. Bez usprawiedliwiania się i szukania przyczyny, dlaczego to zrobiłam. „Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy” – proste i jasne, ale kiedy zaczęłam analizować i skupiać się na sobie, szukać winy w innych, zapędzałam się w tzw. kozi róg. Krok ósmy rozlicza mnie ze złych uczynków, a nie daje mi prawa do ponownego osądzenia innych. To ja mam stanąć w uczciwości wobec siebie i innych i zrozumieć istotę swoich czynów i krzywd wyrządzonych innym, stać się gotową zadośćuczynić im wszystkim. Jednak przy pisaniu „ósemki” moje wady charakteru dały o sobie znać, egoizm i egocentryzm wzięły górę. Zaczęłam analizować, kto mi zrobił większą krzywdę niż ja jemu, stawiałam winy na szalę, ważąc krzywdy. Pełna dumy i egocentryzmu przeczytałam krok ósmy z moją Sponsor. Dzięki Bogu

Ola wychyciła to od razu. Zaczęłam słuchać jej uważnie, zaczęłam rozumieć istotę swoich błędów i wad, które znowu zaczęły kierować moim życiem. Zrozumiałam, że nie mam wpływu na drugiego człowieka, że nie mogę go zmienić, ani starać się kierować jego życiem, bo nie potrafię zarządzać nawet własnym. Nie mi oceniać drugiego człowieka. Mam jednak możliwość pogodzenia się z samą sobą, rozliczenia się ze wszystkich złych uczynków, wyjścia z bagna, w jakim tkwiłam latami, bo jeżeli tego nie zrobię, nigdy nie będę trzeźwa. Moja trzeźwość będzie tylko fizyczna, jednak moja dusza i serce nadal będą w stanie upojenia. Z pełną pokorą dokończyłam krok ósmy. Modliłam i modłę się codziennie, bym stała się gotowa zadośćuczynić wszystkim, których skrzywdziłam. Przystałam żyć przeszłością. Liczy się tu i teraz, kolejne trzeźwe 24godziny, o które proszę każdego ranka i za które dziękuję każdego wieczoru. Nie boję się już życia, powierzam je codziennie Bogu. Każdego dnia staram się żyć w zgodzie z sama sobą i stosować program w codziennym życiu. Program działa. Pozdrawiam serdecznie i życzę kolejnych 24h.

Agnieszka, Reading

KROK 9

Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniliby to ich lub innych.

Jestem alkoholikiem, mam na imię Michał. Po trzech latach próbowania, czy jestem jednak bezsilny wobec alkoholu i udowadniania sobie, że ja dam radę sam, zrezygnowany, ale nadal patrzący z góry na alkoholików, przyszedłem na pierwszy mityng. Spotkałem tu ludzi, którzy się uśmiechali, mówili o sobie na luzie, byli czysto ubrani i do tego byli trzeźwi. Jeden nie pije 6 lat, drugi 4 lata... Uwierzyłem, że może i ja z nimi nauczę się nie pić... Życie dawało mi w kość, kłótnie w domu i w pracy, nie umiałem poradzić sobie z emocjami, a przecież nie piłem. Pewnego dnia po mityngu zobaczyłem, że koledzy umawiają się na jakieś spotkania trzeźwościowe. Pomyślałem: a czemu bym ja nie miał też trzeźwieć, w sumie wszystko byłoby lepsze niż moje życie bez alkoholu. I tak poprosiłem drugiego alkoholika o pomoc. Dostałem białą, małą karteczkę z sugestiami i ustaliliśmy godzinę dzwonięcia, codziennie o umówionej porze. Spotykamy się co trzy tygodnie i czytamy książkę „Anonimowi Alkoholicy”. I w rezultacie tych spotkań doszedłem do kroku dziewiątego.

W kroku ósmym, gdy wskoczyłem w buty ludzi, których krzywdziłem, to byłem przerażony. Dostałem od sponsora kartkę, która sugeruje jak zadośćuczynić. Jeśli to możliwe, mam zadośćuczynić osobiście wszystkim z listy, za wyjątkiem

tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.

Udaję się do tych, których mam najbliżej. Mieszkam w Anglii, więc najbliżej jest moja narzeczona i córka. Nie wiedziałem, jak zacząć i kiedy, czałem się. W końcu poprosiłem o rozmowę i zaproponowałem godzinę. Bałem się, ale również modliłem. Gdy siedliśmy obok siebie zacząłem mówić sytuacje z tabelki i przy pierwszej lub drugiej zaczęły mi lecieć łezki... przytuliliśmy się mocno, płakaliśmy chwilę... Takich spotkań z narzeczoną było kilka po tej pierwszej, za każdym razem nie byłem w stanie wypowiedzieć wszystkiego na



raz. Z moją kochaną córeczką rozmowy nie przeprowadzam, bo jest za malunia na to, ale mam jej dawać czas i uwagę, nie wtedy, kiedy ja chcę, tylko wtedy, gdy ona. Rezygnuję z oglądania meczu, który uwielbiam i idę bawić z córką. Ciężko, ale pamiętam, że mam zadośćuczynić, odłożyć siebie na bok i dać czas mojej kochanej córce.

Trzecia sprawa to dług u mojego kolegi. Winny byłem mu pieniądze z dziesięć lat. Co się Widzieliśmy, to udawałem, że nic nie jestem mu winny. Bałem się, że jak go spotkam, to zapyta, kiedy pieniądze oddam. Unikałem go. Wiedziałem, że to nie fair... Zadzwoiłem do niego w końcu i poprosiłem o spotkanie. Zgodził się. Przygotowałem kilkaset złotych. Siedliśmy w aucie, powiedziałem, że przybywam, bo chcę oddać dług, że ma kolegę alkoholika, czyli mnie i abym nie wrócił do picia, mam oddać wszystkie długi. Popatrzał na mnie i uśmiechnął się. Dałem mu pieniądze, które przygotowałem i powiedziałem, że co miesiąc będę mu wpłacał taką samą kwotę. Zgodził się. I tak też robiłem. Spłaciłem trochę więcej. Dziś mam kontakt z Patrykiem, dzwonię do niego i on do mnie. Poznałem jego dzieci i żonę. Dziś się nie boje, że jak go spotkam, to spyta o mój dług wobec niego. Dziś nie chodzę na około jego domu. Dziś jestem wolny.

Miszkaa, Leeds

NASZE WSPÓLNE DOBRO

TRADYCJA 7

Każda grupa powinna być samowystarczalna i nie powinna przyjmować dotacji z zewnątrz.

Wersja pełna: Poszczególne grupy AA powinny być w całości finansowane z dobrowolnych datków swoich członków. Uważamy, że wszystkie grupy wkrótce powinny to osiągnąć. Uważamy również, że wszelkie publiczne starania o pieniądze, prowadzone zarówno przez grupy jak i przez kluby, szpitale czy inne instytucje spoza AA, podczas których korzystano by z imienia AA są wyjątkowo niebezpieczne. Uważamy ponadto, że przyjmowanie poważniejszych funduszy z jakiegokolwiek źródła oraz darów pociągających za sobą jakiegokolwiek powiązania jest nie wskazane. Niepokoi nas także fakt, że niektóre grupy AA gromadzą w swych kasach nadmierne fundusze, ponad rozsądną rezerwę, bez jasno określonego celu, jakiemu pieniądze te posłużą w ramach AA. Doświadczenie przekonało nas wielokrotnie, że nic nie niszczy naszego duchowego dziedzictwa tak niezauważalnie, jak daremne spory o własność, pieniądze i władzę.

Kiedy przyszedłem na mój pierwszy mityng AA, zostałem życzliwie poczęstowany herbatą, a na stole stały słone paluszki. Usiadłem wygodnie przy stole i, popijając herbatkę i podjadając paluszki, słuchałem opowieści innego alkoholika o jego picciu, dramacie tego picia i jego bolesnych skutkach. Później mówił ktoś

inny. Potem kolejna osoba. Te opowieści były w dużym stopniu o mnie. O moim życiu i o dramacie picia.

Na pierwszym mityngu nie zabrałem głosu. A najdziwniejszą rzeczą, jaką usłyszałem było tajemnicze hasło: „A teraz czas na kapelusz!”. O co chodzi?!

Poszło w ruch z rąk do rąk coś, co kapelusz przypominało. Ludzie wrzucali tam pieniądze. Wrzuciłem i ja, ale po co i na co – pojęcia nie miałem.

Kilka mityngów później, kiedy zaczęły do mnie docierać treści Kroków i Tradycji AA, już wiedziałem, o co chodzi. Chodzi o to, że jesteśmy samowystarczalni finansowo, nie przyjmujemy dotacji z zewnątrz, a cała Wspólnota AA utrzymuje się z dobrowolnych datków. Z pieniędzy, które ludzie na mityngach wrzucają do takich właśnie kapeluszy, kubków i czapek.

Dzięki Tradycji 7, która o tym mówi, poczułem, że jestem współodpowiedzialny za Wspólnotę AA i że wrzucanie do kapelusza daje mi poczucie, że Wspólnota jest w jakiś sposób moja, że ja do niej należę i Ona jakoś należy do mnie. Tylko że to przynależenie nie popycha mnie do rządzenia we Wspólnocie, ale do bycia za nią odpowiedzialnym.

Pamiętam, że kiedy piłem, byłem w stanie zdobyć pieniądze na alkohol w każdy możliwy sposób. Nie zawsze zgodny z prawem i etyczny. Zacząłem więc uczyć się brania odpowiedzialności za grupę AA, za zabezpieczenie funduszy na opłacenie sali, za fundusze na paluszki. Uczyłem się poprzez regularne

płacenie dobrowolnych datków. Poprzez kapelusz. I chociaż nie byłem wcale tego tak bardzo ciekawy, dowiedziałem się, że te kapelusze mają zasięg ogólnosiwiatowy, a środki zdobywane w ten sposób docierają w najdalsze zakątki świata, aby wesprzeć tych najbiedniejszych lub wspomagać powstawanie struktur AA w krajach, gdzie Wspólnota wsparcia potrzebuje.

Ale jazda... Mam wpływ na życie innych alkoholików w innych częściach świata! Mogę być pomocny! Niesamowite....

Później się dowiedziałem, że te pieniądze z różnych grup AA, że świata trafiają częściowo do Nowego Jorku do biura głównego AA. I co? No i na przykład jest tam zabezpieczona rezerwa pieniężna nawet na wypadek wojny w jakimś kraju. Gdyby członkowie Wspólnoty AA utracili zdolność utrzymania się z własnych datków, są na to specjalnie rezerwy.

Pełnienie służby skarbnika na grupie uczy mnie gospodarności. Koncepcje AA

sugerują również zdroworozsądkowe zarządzanie pieniędzmi i dają piękne odpowiedzi do gospodarowania pieniędzmi w moim własnym życiu. Dzisiaj te zagadnienia wydają mi się dość proste i zrozumiałe. Kapelusz czyni mnie odpowiedzialnym. Odpowiedzialność daje mi wolność. Świetny interes!

Nauczyłem się przez pobyt we Wspólnocie AA, że tutaj pieniądze mają specyficzne przeznaczenie. Jest nim wspieranie wszelkich działań i inicjatyw, które służą naszej Tradycji 5, czyli niesieniu posłania do innych, wciąż cierpiących alkoholików. Pieniądze zawsze budzą kontrowersje i tego nie zmienię. To, co mogę zmieniać to wciąż dbać o dobro Wspólnoty AA. Czuję WDZIĘCZNOŚĆ za możliwość bycia odpowiedzialnym. Jednym ze sposobów jest właśnie kapelusz.

I za to te jestem wdzięczny.

Seweryn, Londyn

TRADYCJA 8

Działalność we Wspólnocie powinna na zawsze pozostać honorowa, dopuszcza się jednak zatrudnianie niezbędnych pracowników w służbach AA.

Wersja pełna: Anonimowi Alkoholicy nigdy nie powinni stać się zawodowcami. Przez zawódstwo rozumiemy pomoc udzielaną alkoholikom za opłatą lub na etacie. Możemy jednak zatrudniać alkoholików do świadczenia takich usług, do których musielibyśmy najmować niealkoholików. Tęgo rodzaju prace powinny być należycie wynagradzane. Nigdy natomiast nie powinno się płacić za realizację Dwunastego Kroku.

Pewnego wieczoru, rozmawiając z drugim alkoholikiem, zapytany o plany na kolejny dzień, odparłem, że wybieram się na dyżur telefoniczny w lokalnym Punkcie Informacyjno-Kontaktowym AA. Człowiek ów zapytał mnie, czy będę miał za ten dyżur zapłacone, na co ja odparłem, że nie. W sercu poczułem obudzone przez moją pychę poczucie wyższości nad tym biedakiem, który jeszcze nie wytrzeźwiał i według mojego mniemania nie był w stanie pojąć istnienia i sensu tak szczytnej idei nieodpłatnej służby, której ja byłem realizatorem. Widząc wady obudzone na żer w moim wnętrzu, poczułem niesmak. Praktykowanie Dziesiątego Kroku pomogło mi dostrzec, co się dzieje i powierzyć moje niedoskonałości Bogu. Na drugi dzień na rzeczonym dyżurze koleżanka zapytała mnie, czy mogę napisać tekst do „wyspiAArzy”. Z początku się wzbraniałem, ale mój instynkt ambicji już poczuł

okazję do nasycenia się. Do wyboru był Dziewiąty Krok lub Ósma Tradycja. Zapytałem o treść Tradycji. Działalność honorowa i zatrudnianie pracowników w AA. Poczułem ukłucie. Wspomnienie poprzedniego wieczoru i mojego przekonania, że w AA tylko służymy – nie wykonujemy odpłatnych usług. Poczułem obecność mojego Boga w tej sytuacji. Zdecydowałem się napisać ten tekst.

Niestety polskie brzmienie Ósmej Tradycji jest dla mnie mylące, i to bardzo. „Działalność we Wspólnocie AA” kojarzy mi się ze służbą wszelkiego rodzaju, podczas gdy zarówno w książce „12 Kroków i 12 Tradycji”, jaki i w artykule do czasopisma „Grapevine” z lipca 1948 roku Bill W. napisał, że nie możemy nigdy pobierać opłat za działania w ramach Dwunastego Kroku. To miał na myśli, pisząc w tej Tradycji, że „Anonimowi Alkoholicy powinni na zawsze pozostać nieprofesjonalni” (takie tłumaczenie uważam za trafniejsze). Oczywiście pojawia się pytanie, jakie to działania są możliwe w ramach Dwunastego Kroku. I na to pytanie Bill odpowiedział jasno w słowach: „Jeśli Anonimowy Alkoholik mówiłby za pieniądze – czy to podczas spotkania AA, czy w indywidualnej rozmowie z nowym alkoholikiem, mogłoby to zaszkodzić również jemu samemu”. A w „Grapevine” jeszcze prościej: „One alcoholic talking to another; that’s all”. A zatem wbrew mojemu wcześniejszemu rozumieniu niesienie posłania w ramach Dwunastego Kroku to jedynie moja wypowiedź, mająca na celu podzielenie się moim osobistym doświadczeniem z cierpiącym alkoholikiem. Za to nie powinienem nigdy brać pieniędzy.

Nie jest działaniem w ramach Dwunastego Kroku informowanie o istnieniu wspólnoty Anonimowych Alkoholików, przyprowadzenie nowicjusza na mityng, ani żadna ze służb powołanych do zorganizowania mityngu.

Słowo „służba” nie oznacza wykonywania czegokolwiek za darmo. Do opisu takiego zjawiska służy słowo „wolontariat” używane na przykład przez naszych angielskich przyjaciół do nazwania wspomnianego powyżej dyżuru telefonicznego. „Służba” jest to po prostu praca wykonywana z poświęceniem, często za wynagrodzeniem. Angielskie słowo „service” ma zresztą szersze znaczenie – może ono określać właśnie pracę, a także pomoc. Oczywiście z racji tego, że zgodnie z Siódmą Tradycją nasza wspólnota powinna sama się finansować, nasz budżet zazwyczaj jest skromny i jesteśmy w dużej mierze zdani na pracę alkoholików w formie wolontariatu, lecz w opisie Ósmej Tradycji Bill wyraźnie powiedział, że możemy płacić ludziom za wykonanie tej pracy, jak również, że powinniśmy im zapłacić uczciwie – czyli tak, jakby ta sama praca była opłacona poza AA. I tak jako przykłady prac, za które należy się wynagrodzenie, Bill podał kucharza, który miałby parzyć herbatę (opis pasuje jak ułał do służby kawiarenkowego), dozorcę, który otwiera i sprząta mityngową salę (służba rozstawienia sali), autora książek, jak również sekretarkę, która odbiera telefon w biurze lokalnej intergrupy (dyżur telefoniczny w naszym PIK-u). Okazało się, że pytanie mojego kolegi było jak najbardziej na miejscu – za pełnienie dyżuru telefonicznego mógłbym pobierać pieniądze, gdyby nasza intergrupa urucha-

miając ten dyżur podjęła decyzję, że będzie wynagradzała pracę ludzi na tym dyżurze (musiałaby mieć do tego odpowiednią ilość pieniędzy i status prawny, umożliwiający zatrudnianie pracowników).

W tradycji tej Bill wyjaśnia również, że nie ma nic złego w wykonywaniu pracy zawodowej związanej tematycznie z problemem alkoholizmu i wykorzystywaniu przy tym doświadczenia ze swego zdrowienia z tej choroby. Mowa tu o terapeutach, pracownikach socjalnych, pracownikach naukowych, ekspertach d/s alkoholizmu. Wszak ludzie ci, wykonując swoje prace, mają cele inne niż pokazanie cierpiącemu alkoholikowi drogę zdrowienia proponowaną przez Anonimowych Alkoholików. Bill słusznie zauważył, że w takich przypadkach problemem jest zachowanie anonimowości przez tych pracowników – chodzi o to, by nie wykorzystywali w swej pracy faktu swojego członkostwa w AA (być alkoholikiem to nie to samo, co być Anonimowym Alkoholikiem). To angażowanie imienia AA w sytuacje zawodowe spoza wspólnoty jest dla nas niebezpiecznie, a nie nasze własne zaangażowanie w pracę.

Ósma Tradycja mówi do mnie:

1. nie sprzedawaj sposobu na ozdrowienie z alkoholizmu, który poznałeś w AA – możesz go przekazywać na swój sposób, lecz tylko za darmo;
2. AA może zatrudniać ludzi do wszelkich prac koniecznych do funkcjonowania Wspólnoty;
3. nie używaj swojego członkostwa w AA w pracy zawodowej.

Michał, Londyn

TRADYCJA 9

Anonimowi Alkoholicy nigdy nie powinni stać się organizacją; dopuszcza się jednak tworzenie służb i komisji bezpośrednio odpowiedzialnych wobec tych, którym służą.

Wersja pełna: W każdej grupie AA powinno istnieć możliwie jak najmniej organizacji. Rotacja jest najlepszym rozwiązaniem. Grupa wybiera mandatariusza, rzecznika i skarbnika – służby te są rotacyjne. Wielkomięskie grupy łączą się w inter-grupy, a te z kolei tworzą regiony, które często zatrudniają sekretarkę na pełnym etacie. Powiernicy Rady Usług Ogólnych są w istocie takim Komitetem Usług Ogólnych dla całego AA. Stoją oni na straży naszych Tradycji, otrzymując od grup AA dobrowolne datki, z których utrzymują Biuro Usług Ogólnych w Nowym Jorku. Są oni upoważnieni przez grupy do reprezentowania całego AA na zewnątrz, a także dbają o merytoryczną treść naszego głównego czasopisma „AA Grapevine”. Wszyscy nasi reprezentanci powinni kierować się duchem służby, bo prawdziwi przywódcy w AA są jedynie zaufanymi i doświadczonymi sługami całej wspólnoty. Ich stanowiska nie dają im żadnej władzy; oni nami nie rządzą. Warunkiem ich przydatności jest powszechny szacunek.

Przyglądając się tym zdaniom Tradycji, pierwszymi słowami, które mocno wbiły mi się w pamięć to SŁUŻBA i SŁUŻYĆ. Nie rządzić, nakazywać, wprowadzać sztywne reguły i zasady, wybierać swoich prezesów czy dyrektorów, którzy

są władni przyjmować, czy wyrzucać, decydować kto, kiedy i dlaczego może i co może we Wspólnocie AA, tak jak w dzisiejszym świecie ogarniętym pychą, egoizmem czy chęcią władzy, lecz właśnie emanować chęcią dawania bez oczekiwań, bez chęci zysku, lecz z radością bycia tu i teraz, gotowym wyciągnąć rękę temu, komu tej ręki właśnie potrzeba.

Jak mocno to do mnie dociera, zdaje sobie sprawę właśnie teraz. Przyglądając się sobie, gdy dzięki łasce i wielkiej miłości, którą obdarzył mnie mój Bóg, tak jak go pojmuję, dane mi było przyjść i poprosić o pomoc Anonimowych Alkoholików, przypominam sobie, z jaką zazdrością przyglądałem się prowadzącemu, czy mandatariuszowi. Wydawało mi się, że to ci, którzy mają władzę i mogą decydować co, kiedy i komu wolno. Jak błędne miałem pojęcie, doświadczam dziś, gdy wreszcie zrozumiałem, czym są te służby i kim są ci ludzie. Tak, dzięki zaufaniu grupy są oni na tak zwanym świeczniku, ale to oni właśnie swoją postawą, zachowaniem i pracą wskazują drogę rozwoju duchowego, szczególnie tym, którzy dopiero rozpoczynają swoją drogę ku trzeźwości i zdrowemu rozsądkowi. Pamiętam, gdy po pewnym czasie sam zostałem obdarzony właśnie takim zaufaniem i zostałem mandatariuszem. W pierwszym momencie przysła pewna doza radości, ale dziś wiem, że było w niej sporo pychy i fałszywej dumy. Ogarnięty pewną dozą organizacji i może chęć-stwa miałem marzenia, że teraz dopiero popchniemy naszą grupę do działania i niesienia posłania. Zorganizowaliśmy więc warsztaty Tradycji, ale wtedy już zderzyłem się lekko z rzeczywistością,

bo frekwencja była mizerna. Kolejnym pomysłem była próba dotarcia z informacją o Wspólnocie do szeroko rozumianej służby publicznej: służby zdrowia, duchowieństwa czy policji. I o ile na początku zaangażowałem się dość mocno, o tyle z czasem przyszło zniechęcenie, a pewnie w dużym stopniu także lenistwo i brak poświęcenia odpowiedniej ilości czasu. Zbyt często chciałem sam jeździć po przychodniach, ośrodkach dla bezdomnych, czy innych organizacjach. Dopiero z czasem dotarło do mnie, że aby przyniosło to odpowiedni skutek potrzeba grupy ludzi. Potrzeba współpracy i zaangażowania nie mnie jednego, wszechwiedzącego, lecz grupy ludzi działających może wolniej, ale systematycznie i w sposób skoordynowany. Zrozumiałem, że nie ja mam rządzić, czy wyznaczać kierunki, ale służyć, oddając swój czas i starając się zachęcać do współpracy, współdziałać. Dawać z siebie jak najwięcej, nie oczekując na poklepywanie po plecach, słodkich słówek czy orderów, bo nie o to chodzi. Ja mam po prostu dawać z siebie tyle, ile mogę na dany moment. I to jest dla mnie właśnie odpowiedzialna służba, gdy nie zaniedbuje rodziny, ani obowiązków w pracy, pamiętając, że czas którym dysponuję, muszę zagospodarować równomiernie pomiędzy moje obie rodziny – tę w domu i Wspólnotę.

Przyglądam się tej Tradycji także z perspektywy Intergrupy i widzę, jak ważny jest rozdział na poszczególne komisje odpowiedzialne za dany aspekt niesienia posłania. Dziś rozumiem, dlaczego są tak potrzebne, za co są odpowiedzialne i jak ważne jest, aby nieść posłanie w sposób skoordynowany

i celowy. Wymieńmy chociaż służbę ds. informacji publicznej, ds. kontaktów z więziennictwem czy służbą zdrowia. Pełnią je ludzie pełni pasji, zaangażowania i chęci dawania z siebie najwięcej, ile to możliwe na dany moment. Wiem, że ja w pewnym momencie zgubiłem tego ducha służby. Wciąż byłem chory. Teraz staram się poukładać swoje życie w taki sposób, by móc efektywniej zaangażować się w działanie służb, dużo spokojniej niż dotychczas. Staram się nie łąpać dwóch srok za ogon, bo rozumiałem, że lepiej zająć się jedną sprawą, by zrobić ją dobrze. Temu też służy podział na służby i komisje, aby praca, która jest do wykonania, była skoordynowana przez ludzi, którzy mają do tego predyspozycje, a nie po to, by nakazywać i rządzić, a słuchać, zachęcać i prosić, bo – jak zauważyłem – przynosi to dużo lepszy efekt.

Tak na koniec przypomniały mi się słowa skierowane do Billa, gdy ten propagował i wprowadzał w życie Wspólnoty 12 Tradycji AA: „Bill, będziemy szczęśliwi, jeśli do nas przyjedziesz i wygłosisz mowę. Opowiedz nam o tym, gdzie chowałeś swoje butelki, a także o swoim podniecającym przeżyciu duchowym. Ale prosimy cię bardzo, nie mów nam więcej o tych przeklętych tradycjach („AA wkraczają w dojrzałość”). Ale on, jak to on, na przekór, często i chętnie o nich opowiadał, zdając sobie sprawę, że są one fundamentem naszego istnienia.

Grzegorz, Henley

W DUCHU SŁUŻBY

Do więzienia...

Witam wszystkich zainteresowanych niesieniem posłania do zakładów karnych. Od kwietnia służę londyńskiej intergrupie jako łącznik z tymi zakładami. Należę do zespołu, który przyjął za cel dotarcie z programem 12 Kroków Anonimowych Alkoholików do tych więźniów, którzy poproszą nas o pomoc. Mogą to zrobić, kontaktując się z nami listownie. Pisząc „nami”, mam na myśli tych alkoholików, którzy zgodzili się zostać listownymi sponsorami. Zasady tego rodzaju sponsorowania można w skrócie opisać następująco: więzień dociera do polskiej ulotki umieszczonej w magazynie wydawanym dla angielskich grup wewnątrz więzień, kontaktując się z PiK-iem otrzymuje numer do centrali angielskich służ AA w Yorku, a stamtąd informowany kontaktowany jest z polskim członkiem Wspólnoty. Posiadam spis zasad, jakimi listowni sponsorzy powinni się kierować. Wymagany jest od nich minimum rok trzeźwienia w oparciu o Program 12 Kroków. Korespondencja ta przechodzi przez York, więzień nie poznaje ani naszych danych, ani adresu. Nazywamy to „sponsorowaniem”, ale ze względu na specyfikę zakładów o zaostrożnym rygorze możemy mówić raczej o ofercie przyjaźni i pomocy w odnalezieniu się w trzeźwości.

Bezpośrednią formą niesienia posłania jest oczywiście samo udanie się na więzienny mityng. Pomocny może się tu okazać kontakt z lokalnym oficerem

angielskiej intergrup, który ułatwi nam dostanie się za mury. Tu pojawia się problem natury językowej. Nie słyszałem o polskich mityngach, natomiast angielskie istnieją w trzech czwartych więzień. Na 105 tys. osadzonych Polacy stanowią po Anglikach i Irlandczykach największą grupę. I przychodzą na mityngi.

Przekazane nam również zostały adresy londyńskich więzień, do których wysyłamy naszą literaturę. Pieczęć nad jej sprawnym przepływem przejęła Ewelina. Nawiązaliśmy kontakt z kapłanem więzienia deportacyjnego, który wyraził gotowość przyjęcia chętnych do poprowadzenia mityngu informacyjnego Anonimowych Alkoholików i poinformowania ich o naszej Wspólnocie. W samym tym jednym więzieniu osadzonych jest około czterystu Polaków... Mamy spis angielskich intergrup, gdzie na miejscu od oficera d/s więzień możemy dowiedzieć się o zakładach, gdzie potrzebni są np. spikerzy. To najprostszszy sposób dotarcia z naszym Posłaniem.

Uczymy się od angielskiej Wspólnoty, która dzieli się z nami swoim doświadczeniem. Przekazane nam zostały pomocne materiały, zachęta i gwarancja wsparcia. Jedyne czego nasz zespół potrzebuje, to ludzi gotowych pomagać tym, od których odwrócili się inni.

W tej chwili jest nas dziesięciu na liście sponsorów, głównie z południa Anglii. Do więzień chodzą regularnie trzy osoby, sporadycznie 2 inne. Polskie mityngi, angielskie intergrup, gdzie możemy szukać wsparcia i więzienia



pokrywają się w wielu miastach. Myślę, że nadszedł czas oddania tego, co otrzymaliśmy za darmo. Nie jestem w tym przekonaniu osamotniony. Służenie więźniom daje taką możliwość. Proszę, nie oglądaj się na innych, Twoja historia jest na pewno wyjątkowa. Trzeba ją tylko dostarczyć za kratki.

Mam na imię Tomek, jestem alkohikiem na wolności, kiedyś byłem pijakiem w odgradzonym od innych ludzi zakłamanym świecie. Ktoś podał mi rękę i za ten dzień będę wdzięczny Bogu do końca swoich dni.

*Tomek, łącznik ds. więziennictwa
nr kontaktowy: 07496887976*

IMPRESJE

Wdzięczność

Przed wejściem na program – zdecydowanie postawa roszczeniowa: należy się, wszystko się należy dla Pana M., a to, co ma, to i tak za mało, mało wartościowe, bez znaczenia...

Dziś budzę się z wdzięcznością za to, co mam – bez większych ŻĄDAŃ od Boga, świata czy innych ludzi.

Dziś budzę się z wdzięcznością, a nie z ciągłym „wkurwem” na ten świat i życie.

Jeszcze parę lat temu nie znałem sensu tego słowa, a jak już je poznałem, trochę czasu zajęło mi, by to poczuć. Wdzięczność za to, co chcę i co dostaję, co jest dla mnie przyjemne, przychodzi bardzo łatwo. Wdzięczność za to, czego nie otrzymałem od życia, jest tylko kwestią czasu. Praca na programie 12 Kroków zbliża mnie do takiego stanu, że coraz częściej jestem wdzięczny, bez względu na okoliczności. Prawie jak Hiob:)

Dziś mogę upaść i być wdzięczny za to, że mogę wstać.

Z wdzięcznością jest jak z wiedzą, nie przekazywana dalej – umiera. Wdzięczność, którą zatrzymuje tylko dla siebie, jest jak dzielenie się szczęściem z samym sobą.

JESTEM ODPOWIEDZIALNY
Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek
potrzebuje pomocy
chcę, aby napotkał wyciągniętą ku niemu
pomocną dłoń AA
i za to

JESTEM ODPOWIEDZIALNY.

Jestem wdzięczny, że może to być też moja dłoń.

W inny sposób nie mógłbym podziękować Sile Wyższej za dobro, które dla mnie zrobiła.

m, Slough

W końcu

W końcu stanęłam na głowie...
„Zwariowała!” – ktoś, słysząc to, powie.
Na tyle swoje życie zmieniłam,
O cały ten obrót „przeskoczyłam”.

Na los i ludzi zwałałam winy,
Nie w sobie szukałam przyczyny.
Idę wraz, po dobrej stronie słońca
Wiemy, że ta droga nie ma końca.

Idę dalej... Coś dobrego mnie tam czeka?
Nie szukam „rozlanego mleka”,
Poszukałam rozumu w swojej głowie.
Uklon każdemu, kto prawdę mi powie.

Pokora to słowo, które chcę polubić,
Będąc pokorną, z mądrym nie zgubić,
Nie zgubić pragnień w poczekalni
uspionych,
W urojonych lękach, w bólu
niespełnionych.

Nie chcę zgubić życia w tym cudowym świecie,
Przecież warto żyć, bez zwątpienia przecież.
Gdy otwieram oczy szeroko o świecie
Z uśmiechem szepczę: Kocham Cię, Życie!

Ewa, Bolton

Tylko dzisiaj

Tylko dzisiaj chcę spróbować przeżyć ten jeden dzień dobrze i nie od razu załatwić w nim problemy całego mojego życia. Spróbuję przeżyć go tak, jak nie miałbym jeszcze odwagi żyć przez resztę mojego życia.

Tylko dzisiaj chcę być szczęśliwy. Zakładam, że prawdą jest: „Najczęściej ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile postanowią nimi być”.

Tylko dzisiaj chcę dostosować się do tego co jest, a nie próbować dostosowywać wszystko do moich własnych życzeń. Chcę sprostać mojemu losowi, jakkolwiek on będzie.

Tylko dzisiaj spróbuję ćwiczyć mój umysł. Chcę poznawać rzeczy godne poznania. Chcę nauczyć się czegoś użytecznego. Chcę czytać coś wymagającego wysiłku, myślenia, skupienia.

Tylko dzisiaj chcę ćwiczyć moją wolę na trzy sposoby: zrobię coś dobrego i nie wypomnę tego, nie pochwalę się tym – dokonam co najmniej 2 rzeczy, na które zwykle nie mam ochoty nie okażę nikomu, że uczucia moje zostały zranione.

Tylko dzisiaj chcę mieć plan postępowania: mogę nie trzymać się go ściśle, lecz spróbuję uchronić się od pochopności i niezdecydowania.

Tylko dzisiaj znajdę spokojną chwilę dla siebie i spróbuję się odprężyć. Spojrzę wtedy na moje życie z lepszej perspektywy.

Tylko dzisiaj chcę pozbyć się obaw i cieszyć się tym, co piękne. Ufam, że dając z siebie dużo światu, dużo przez to zyskuje.

Tylko dzisiaj chcę być zgodny z otoczeniem, chcę dobrze wyglądać, być odpowiednio ubrany, mówić spokojnym tonem, być uprzejmy, nie krytykować nikogo, nie wyszukiwać „dziury w całym” i nie zmieniać nikogo z wyjątkiem siebie.