



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

KIM JESTEŚMY - PREAMBUŁA

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 jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA 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 w jej osiągnięciu.

Copyright © by The AA Grapevine, inc; przedrukowano za zgodą

DZIŚ W NUMERZE:

- * O pracy na odwyku i współpracy ze Wspólnotą AA
- * Moje spotkanie z profesjonalistą
- * Bądźmy przyjaźni dla naszych przyjaciół
- * Krok VIII
- * Tradycja VIII
 - Kalendarium – Co/Gdzie/Kiedy?
 - Oferta dla profesjonalistów
 - Ważne adresy i telefony

Od redakcji

Szanowni Państwo!!!

Z radością oddajemy do Państwa rąk kolejny numer „Wieści z AA”, biuletynu przeznaczonego dla osób zawodowo stykających się z problemami powstającymi na skutek nadużywania alkoholu. Wspólnota Anonimowych Alkoholików od ponad siedemdziesięciu lat przynosi i umacnia trzeźwość milionom alkoholików na całym świecie, ze wspólnym skutkiem współpracując na tym polu z ludźmi, których my w AA nazywamy profesjonalistami (lekarzami, terapeutami, osobami duchownymi, policjantami, pracownikami opieki społecznej, psychologami, pedagogami itd.). Biuletyn „Wieści z AA” ma na celu przekazywanie najważniejszych informacji dotyczących działania Wspólnoty AA w Polsce oraz umacnianie wzajemnych relacji wśród ludzi, których celem jest niesienie pomocy cierpiącym alkoholikom. Zapraszamy sympatyków AA do publikowania w biuletynie swoich uwag, opinii dotyczących spraw związanych z naszą wspólnotą. Prosimy pisać na adres - wiesci@aa.org.pl
Mamy nadzieję, że w ten sposób przyczynimy się do jeszcze lepszej współpracy i coraz lepszych wyników w leczeniu alkoholizmu.

Serdecznie pozdrawiamy – Redakcja „Wieści z AA”, biuletynu informacyjnego AA

UWAGA!!! Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów w organizacji WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail: wiesci@aa.org.pl

str1



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

O pracy na odwyku i współpracy ze Wspólnotą AA Z doświadczeń pracownika oddziału odwykowego

Odpowiadając na prośbę opisaną swojej pracy na odwyku i swoich kontaktów ze Wspólnotą AA, mam okazję wrócić pamięcią do do wczesnych lat osiemdziesiątych, kiedy to po studiach na KUL przywędrowałem z rodziną na Mazury. Miał to być jednoroczny przystanek na drodze poszukiwań swojego miejsca zamieszkania i pracy. Siadając przed klawiaturą komputera w pierwszym odruchu chciałem napisać, że w pracy na odwyku znalazłem się przypadkowo, że zetknięcie się i współpraca z AA, a także jego dynamiczny rozwój na tych północno-wschodnich terenach Polski, to też był przypadek. Ale czy istnieją przypadki? Czy ktoś kiedyś udowodnił, że jakieś zdarzenie pojawiło się przypadkowo? Nie wierzę w przypadki. Ktoś, kiedyś powiedział, że przypadek jest dobrym sposobem na ukrycie się Siły Wyższej, która w swym geście miłości jest obecna w dziejach świata i w dziejach każdego z nas. Takie widzenie tego, co niektórzy nazywają przypadkiem, jest mi bardzo bliskie. Anonimowi Alkoholicy, których poznałem i których już tyle lat słucham na setkach mityngów, na zjazdach i konferencjach, często mówią tym, że w swoim życiu doświadczali ingerencji Siły Wyższej, która za pośrednictwem drugiego alkoholika, grupy AA, żony, rodziny, lekarza, terapeuty, policjanta pojawiała się w ich życiu i zapraszała do powstania, do marszu w górę. Ingerowała zazwyczaj wtedy, gdy ogarniała ich ciemna noc cierpienia, wątplenia, beznadziei i bezsilności. Podobnie bywa też czasem z tymi, którzy zawodowo pracują z alkoholikami w oddziałach detoksykacyjnych, ośrodkach odwykowych, w poradniach, w izbach wytrzeźwień, w zakładach karnych. Oni też czasem doświadczają stanów przykrej beznadziejności i bezsilności. Nie widzą żadnych efektów swojej pracy, czasem doświadczają społecznego lekceważenia (bo pracują z alkoholikami), ogarnia ich frustracja i poczucie bezsensu. W takiej sytuacji czasem drobne zdarzenie na nowo rozpala światło, zmienia perspektywę, rodzi zapał do pracy a w konsekwencji przynosi efekty. Znane mi są takie stany, bo już po kilkunastu miesiącach pracy w oddziale odwykowym Szpitala Psychiatrycznego w Węgorzewie, bliski byłem rezygnacji z pracy w odwyku. Pracowałem z alkoholikami dopiero od kilkunastu miesięcy i już miałem dość zajęć, których efektów nie widziałem. Miałem dosyć rozmów z alkoholikami, miałem dosyć wysłuchiwanie żalów zrozpaczonych żon, którym nie potrafiłem pomóc, miałem dosyć wypełniania zalegającej ciągle dokumentacji. Chciałem rzucić pracę, której efektów nie widziałem, która ani nie dawała zadowolenia ani nie dawała wystarczających gratyfikacji finansowych.

We wczesnych latach osiemdziesiątych nie było jeszcze rozwiniętego systemu szkoleń pracowników lecznictwa odwykowego, które poza wiedzą dają także wsparcie i możliwość wymiany doświadczeń, ani nie było rozwiniętej terapii choroby alkoholowej. Po detoksykacji i kilkutygodniowym pobycie w oddziale odwykowym pacjenci byli wypisywani, by po kilku tygodniach, lub kilku miesiącach znowu powrócić. Wracali poturbowani przez życie, wyniszczeni fizycznie, cierpiący, drżący, załamani i w wielu wypadkach na skraju życia i śmierci. Trudno powiedzieć ilu w tamtym czasie, było takich, którzy po wyjściu z oddziału nie wracali do picia. Przypuszczam, że były to nieliczne jednostki. W oddziale nie robiono na ten temat badań, a widziało się najczęściej tych, którzy jak bumerang powracali. Wielu opuszczających oddział



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

deklarowało szczerą chęć zaprzestania picia i pewnie niektórzy obiecywali szczerze. Takie deklaracje przyjmowałem z radością, bo to pozwalało mi dostrzegać sens tego, co robiłem. To jakoś podnosiło na duchu. Nie zawsze wierzyłem w te obietnice, ale z przyjemnością ich słuchałem. Nie mając doświadczenia ani dostatecznej wiedzy, wydawało mi się czasem, że szczerze postanowienia wystarczą, by zaprzestać picia i zmienić dotychczasowe życie.

Te chętnie i przekonująco składane deklaracje pacjentów, a potem ich powroty na oddział, leczyły mnie systematycznie i skutecznie z takiego myślenia i zmuszały do rewidowania swojej wizji alkoholizmu. Z biegiem czasu zacząłem postrzegać alkoholizm jako tajemniczą chorobę, która wsącza się w całość ludzkiego jestestwa. Wsącza się w organizm w psychikę i ducha. Narastało przekonanie, że nie wystarczą nawet najszczerze postanowienia, by przestać pić. Wiedziałem, że potrzeba czegoś jeszcze, ale nie wiedziałem czego. Lektura różnych publikacji na temat alkoholizmu oraz narastające doświadczenie umacniały mnie w przekonaniu, że człowiek uzależniony często nie zdaje sobie w pełni sprawy z tego, co mówi i co obiecuje terapeutom i bliskim. Nie zdaje sobie w pełni sprawy z tego, że to co czuje, co mówi i to co robi, prowadzi go często ku starym utartym szlakom alkoholicznego picia. Być może czasem bez wyraźnej chęci mówienia nieprawdy, okłamuje siebie i innych. Postanowienia, które powziął, a może jeszcze bardziej obietnice, które złożył i rodzinie, i terapeutom, zaczynają ciążyć i uwierać. Cierpienia po ostatnim piciu zaczynają znowu straszyć a perspektywa nowego i nieznanego życia w trzeźwości zaczyna przerażać. To wszystko staje się wodą na młyn choroby, który po wyjściu z oddziału znowu się uruchamia i zaczyna bezlitośnie niszczyć pijącego: *By było lżej - najpierw jedno piwko, bo przecież jedno nie zaszkodzi. By się utwierdzić w przekonaniu, że wszystko jest pod kontrolą, wypija się drugie. Bez wyraźnej chęci powrotu do picia, alkoholik chętnie przystaje na propozycje wypicia czegoś mocniejszego, a po takim wstępie zazwyczaj wszystko wraca na stare tory i zaczyna się „normalne” życie i picie.* Widząc powracających pacjentów i słuchając ich wypowiedzi, utrwalało mi się, przekonanie o niewielkiej efektywności oddziaływań terapeutycznych stosowanych w placówkach Służby Zdrowia. Byłem skłonny sądzić, że choć leczy się tych ludzi farmakologicznie i choć stosuje się wobec nich różne inne wyszukane (jak na tamte czasy) metody oddziaływań, to zaprzestanie picia jest bardziej efektem działania sił nadprzyrodzonych niż wysiłków lekarzy i terapeutów.

Ważnym momentem w powrocie sił do pracy, w kształtowaniu się mojej wizji alkoholizmu i w poszukiwaniach sposobów wspierających powrót do trzeźwości, było zetknięcie się z AA i z jego programem 12 Kroków i 12 Tradycji. Bardzo wyraźnie pamiętam Andrzeja, alkoholika z Poznania. Spotkałem go w czasie ogólnopolskiej konferencji poświęconej problematyce alkoholizmu, która odbywała się jesienią 1984 r. w Jedlcu k. Kalisza. Po wystąpieniach głównych mówców, na prośbę dr. Tadeusza Kulisiewicza (z którym przyjechał), Andrzej zaprezentował program AA i podzielił się swoim doświadczeniem w drodze do trzeźwości. Ten człowiek nie mówił o powziętych postanowieniach, nie obiecywał trzeźwego życia, nie widać było w jego wypowiedzi nadmiernej pewności siebie, nie rzucał gromów na alkohol, nie obwinał państwa, które go rozpijało ani kolegów, którzy go do picia namawiali. Z podniesioną głową i ze spokojem mówił: „Jestem alkoholikiem i nie piję”. Zaskoczyła mnie odwaga i otwartość w opowiadaniu o tym, co nałogowe picie powodowało w jego życiu i jakimi metodami bronił się przez lata w spojrzeniu prawdzie w oczy. Duże wrażenie robiło samo określenie siebie: „Jestem alkoholikiem”. To było coś, z czym nie spotkałem się nigdy do tej pory. Nikt z pacjentów, których znałem, tak o sobie nie powiedział. Słowo „alkoholik” było traktowane w tamtym czasie jak obelga, przed którą trzeba się bronić. Nie wiem jakie były



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

dalsze losy Andrzeja, ale już wtedy patrząc na niego, uświadomiłem sobie ze dostrzeżona i jasno wyrażona przez alkoholika przykra prawda o sobie jest ważnym elementem budowania trzeźwości, że prawda ma moc wyzwalającą. W takich refleksjach nie odkrywałem Ameryki, bo o roli prawdy w życiu człowieka mówili już starożytni filozofowie, których znałem z czasów studiów. O tym, że prawda wyzwala pisał w Ewangelii św. Jan (J.8,32). O potrzebie wyznania choćby brutalnej prawdy o sobie, od 2000 lat mówi Kościół. O tym pisało się też w literaturze fachowej. To nie była nowość, ale za sprawą alkoholika z Poznania, te stare i przecież znane znane mi prawdy, nabrały aktualności i wręcz terapeutycznej przydatności. Dzięki adresom Andrzeja i pomocy moich koleżanek z pracy (Marty, Leny i Lucyny) nawiązałem kontakt z gdańskimi grupami AA „Bursztyn” i „Krzyk”. Do dziś pamiętam Leszka P., Józka, Marka G. Przyjeżdżali do węgorzewskiego oddziału odwykowego, by nieść posłanie przebywającym tu alkoholikom. Przywozili materiały, które przepisywaliśmy na starej „Optimie” (*mechaniczna maszyna do pisania – przyp. red.*), przegadaliśmy dziesiątki godzin i wypiliśmy wiadra herbaty. Jestem przekonany, że te spotkania były korzystne dla obydwu stron. Ja miałem okazję poznać głębsze treści Kroków i Tradycji oraz strukturę Wspólnoty AA a oni mogli pogłębić to, co już znali i na czym opierali swoje trzeźwienie.

Ich przyjazdy, jak się wnet okazało, nie były też bezowocne. Stały się posiewem pierwszych ziaren AA na terenie Polski północno-wschodniej i w niedługim czasie przyniosły dorodne owoce. Wychodzący z Oddziału z pacjenci tworzyli tu pierwsze grupy: „Akron” w Elku (VI 1985), „Bratek” w Suwałkach (VII 1985), „Wrzos” w Węgorzewie, w Piszcu, w Gołdapi, w Ketrzynie. Dla słabiotkich i nielicznych tu jeszcze grup AA ważnym wydarzeniem był wyjazd znanego już z węgorzewskiego oddziału, Marka G. z Gdańska, na Światowy Mityng Służb AA do Montrealu. O swoich wrażeniach z tego ważnego wydarzenia opisywał nam w długim liście (02.10.1986 r.). Relacja Marka ze Zjazdu robiła wrażenie a nawet napawała dumą tych, którzy już spotykali się w nowo powstałych grupach AA. Warto tu przytoczyć choćby fragment z tego siedmiostronicowego listu:

„Zjazd odbywał się w olbrzymim gmachu Konwentu Quebecu(...). Trwał pięć dni i był dwu etapowy. Posiedzenia poza konwentem były również na Olimpijskim stadionie w Montrealu, na którym odbył się na początku uroczysty poczet flagowy krajów, które przyjechały na Zjazd. Ja alkoholik, miałem zaszczyt nieść polską flagę(...). Tej ceremonii nie da się opisać. Aż 114 reprezentantów różnych krajów niosło flagi z całego świata. My Polacy byliśmy tam jedynym z bloku socjalistycznego. Nasza flaga po amerykańskiej zebrała najwięcej owacji, pomimo że nas Polaków było sześciu, a Amerykanów 30 000. Wszystkich alkoholików było tam blisko 80 000(...) .Wśród gości honorowych była między innymi 94-letnia żona Billa W. Lois, która jako pierwsza założyła grupę Al-Anon. (...) Nie wyobrażacie sobie jak szczęśliwi ludzie przyjechali na ten Zjazd. Szczęście ludzi, którzy odzyskali trzeźwość, emanowało na cały Montreal (...).”

Ten długi, list pokazywał nam, że Wspólnota AA jest potężną „strukturą”, która daje trzeźwość tysiącom ludzi na całym świecie. To szerokie widzenie AA umocniły jeszcze kontakty z Ryszardem z Elku, który przebywał wtedy w Nowym Yorku i wspierał nas różnymi wiadomościami i relacjami ze o spotkań działających tam polskojęzycznych grup AA.

W latach osiemdziesiątych węgorzewski oddział odwiedził też Amerykanin, doktor psychologii, alkoholik z 15 letnim stażem abstynenckim, Ernest K. Jego staż abstynencki był wtedy jeszcze poza wszelkim wyobrażeniem. Spotkanie człowieka z tak długą abstynencją umacniało przekonanie, że alkoholicy są w towarzystwie ludzi różnych profesji, o różnym statusie intelektualnym, materialnym, społecznym. Spotykanie tego typu ludzi pokazywało, że



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

długa trzeźwość jest możliwa, że alkoholizm dotyka ludzi z różnych grup zawodowych i społecznych ale nie musi być barierą dla osobistego rozwoju i zawodowej kariery.

Znaczącymi impulsami energii, dla młodego jeszcze AA na tych terenach, był wyjazd grupy pacjentów na II Krajowy Zjazd AA do Zawiercia (20-21 IX 1986 r.), zorganizowanie tu VI Krajowej Konferencji Służb AA, która odbyła się w Szeligach k. Ełku (19-20 IX 1987 r.), a także wyjazd (także niektórych pacjentów przebywających jeszcze „na odwyku”) na III Krajowy Zjazd AA w Polsce do Wrocławia (10.VII 1988 r.). Te kontakty, wizyty i wyjazdy były jak ładowanie akumulatora. Dzięki takim różnorodnym kontaktom i wyjazdom, rozpoczynający drogę trzeźwości, nabierali przekonania, że trzeźwiejący alkoholicy to nie są smutasy, którzy muszą uciekać przed ludźmi ale że trzeźwość daje inne perspektywy życia i że ludzie, którzy pracują nad sobą, mimo swojego alkoholizmu, są ludźmi odważnymi, otwartymi i szczęśliwymi. Dla tych, którzy przez długie picie tracili już poczucie własnej wartości i godności, takie wyjazdy i kontakty przywracały szacunek do siebie i rozniecały tłące się iskierki nadziei na lepsze jutro. Zaczynali dostrzegać, i dawali temu wyraz, że słowo „człowiek” brzmi dumnie, bo oznacza osobę, która jest korona wszechświata i z czasem z głębokich życiowych nizin, zniechęcenia, poczucia bezsensu a czasem wręcz upodlenia jest ciągle zapraszana i wspierana, by jeszcze raz się podnieść, powstać i iść ku pełnej trzeźwości.

AA na tym terenie świetnie się rozwija, powstają nowe grupy i nowe struktury, dobra nowina o trzeźwości dociera do zakładów karnych i różnych grup zawodowych organizowane są duże spotkania rocznicowe, złoty radości. Patrząc na ten rozwój wydawało mi się, że moje kontakty z AA będą ulegały systematycznemu rozluźnianiu. I tu znowu zaskoczenie. Okazuje się, że AA-owcy ciągle potrzebują, niealkoholików i ciągle te kontakty się odnawiają. Spotykamy się na mityngach, spotykamy się na oddziale, na złotych radości i zawsze jest o czym rozmawiać i co wspominać. Mój udział w ostatniej Regionalnej Konferencji AA w Białymstoku i w zebraniu Rady Powierników otwiera możliwości, już bardziej sformalizowanej, współpracy ze Wspólnotą AA.

Władysław Bratko Węgorzewo

MOJE SPOTKANIE Z PROFESJONALISTĄ

Moja droga do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików wiedzie poprzez Zakład Karny i mityng AA, w którym było dane mi uczestniczyć dzięki wychowawcy ds. kulturalno-oświatowych. Zaproponował mi on uczestnictwo w tym spotkaniu. Jego propozycja wynikała z faktu, że w przerwach między odsiadkami widywał mnie „na mieście”, wiecznie pod wpływem alkoholu. Nasza rozmowa była prowadzona w nietypowy sposób jak na warunki więzienne, ponieważ wychowawca zwrócił się do mnie z propozycją, a nie jak zwykle z poleceniem, i użył tylko mojego imienia, co było dla mnie pozytywnym zaskoczeniem. A jednocześnie promieniujące od niego ciepło i wyczuwalna szczerą chęć pomocy, była dla mnie inspiracją do wgłębienia się w istotę tego spotkania. Właśnie wypowiedzi Anonimowych Alkoholików zmusiły mnie do głębszych refleksji na



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

temat mojego życia, i zastanowienia się, w którym kierunku ono zmierza. Gdy zafascynowany tym pierwszym mityngiem, oczekiwałem kolejnego takiego spotkania, niespodziewanie zostałem przeniesiony do innego ZK. Okazało się, że tam trafiłem na kolejnego życzliwego człowieka, tym razem psychologa – terapeutę. W trakcie cyklu pięciu spotkań, które z nami przeprowadził, powiedział on słowa, które wtedy w moim odczuciu, podważały jego warsztat pracy i sens tego co robi, a które po kilku latach okazały się niezwykle ważne w podjęciu przeze mnie decyzji o przekroczeniu progu mityngu wolnościowego. Otóż ten terapeuta wypowiedział się jednoznacznie, że jego kompetencje, jego wiedza o chorobie, mogą nam pomóc, jednak nic nie jest tak skuteczne w pomocy nam, alkoholikom, jak realizacja Programu Anonimowych Alkoholików. Po prostu on, jako psycholog, widzi dla nas jedyną deskę ratunku, są nią ludzie z AA, których zna osobiście ze Złotów Radości, w których niejednokrotnie uczestniczył jako bliski sympatyk Wspólnoty AA. Słowa te były, w moim odczuciu, bardzo przekonujące, szczególnie gdy stanąłem przed dylematem udania się na mityng AA w swoim miejscu zamieszkania już po odbyciu kary. Stałem wtedy na krawędzi życia bądź śmierci, jako 25 letni rozbitek życiowy byłem na utrzymaniu rodziców, mając przed sobą perspektywę „wiecznego więźnia”. To właśnie wtedy pojawiła się między innymi myśl, takie pozytywne echo słów profesjonalisty, który użył ich przed laty mówiąc, że nic nie jest w stanie mi pomóc tak, jak Wspólnota AA. Mając za sobą jedynie walczącą o mnie matkę i stroskanego, siwiejącego ojca, trafiłem na swój pierwszy mityng AA na wolności, i choć nie od tego momentu rozpoczęła się moja trwała trzeźwość, to jednak był to mój krok przedwstępny do realizacji Programu AA, krok do którego niewątpliwie przyczynił się psycholog więzienny. Efektem tego jest moje dziewięć lat trzeźwości, zadowoleni rodzice oraz niezwykle szczęście, jakie otrzymałem dzięki Wspólnocie AA - a są nim moja żona i dwie córki, mające kochającego i trzeźwego męża i ojca.

Rościsław AA

Bądźmy przyjaźni dla naszych przyjaciół

Często zadaję sobie pytania: Co to znaczy być przyjaznym dla naszych przyjaciół? Czy taka nacechowana językiem serca postawa otwartości może sprawić, że będą oni jeszcze bardziej przyjaźni dla mnie i dla nas? i jeszcze szereg podobnych pytań. Tak to się w moim życiu stało, że jako konsekwencja okresu mojego picia przez kilka już



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

ładnych lat byłem pod nadzorem kuratorów sądowych i społecznych. Miałem ich wielu - mężczyzn i kobiet, w różnym wieku, o różnym stopniu świadomości o istocie uzależnień. W pierwszych miesiącach mojego kontaktu z nimi łączyła ich wielka nieufność, wręcz czasami może pewna wrogość w stosunku do mnie alkoholika. Podchodzili do mnie jak pies do jeża. Czasami czułem się jak na przesłuchaniu na komendzie. Trudno wtedy mi było nazwać ich moimi przyjaciółmi. Większość z nich jednak słuchała moich opowieści o zmianach jakie w sobie obserwuję, o chorobie alkoholowej, o Wspólnocie AA. Zawsze starałem się wpleść choć pojedyncze zdania, czy też myśli w odpowiedziach na ich rutynowe pytania. W czasie naszych spotkań „podrzuciałem” im egzemplarze biuletynu *Mityng*, czy też kolejne wydania *Więści z AA*. W miarę upływającego czasu i kolejnych moich trzeźwych dni zaobserwowałem w każdym przypadku nawiązującą się niepostrzeżenie nić porozumienia pomiędzy nami. Słuchali mnie z zaciekawieniem, a służbowe kontakty nabrały jakby bardziej przyjaznego charakteru. Może ktoś powie czy też pomyśli, że budowałem przy okazji swój obraz - tak żeby lepiej wypaść w ich sprawozdaniach. Tysiące wypowiedzi przyjaciół na mityngach pokazują mi, jak ważne są intencje z jakimi przystępuję do wykonywania określonych działań. Mogę przy tych moich opowieściach pyszniąc się wywyższać siebie, jakby wypinając pierś „do orderów”, ale także mogę z drugiej strony, chowając w kąt swoje osobiste ambicje by być „gwiazdą AA” z otwartym sercem, dzielić się swoim doświadczeniem i być może pomóc alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi. Sam nie mogę z racji pracy, którą wykonuję uczestniczyć w mityngach informacyjnych organizowanych przez nasz Region. Postanowiłem tą drogą wpływać na stopień świadomości grupy kuratorów sądowych. A takie działanie jest niejako moją powinnością. Może dzięki temu kolejni alkoholicy trafią na salki mityngowe i będą mieli okazję skorzystać z tej samej szansy, którą mnie kiedyś dano. Mnie także na mój pierwszy mityng skierował profesjonalista. Dziś podczas spotkań z moją kuratorką słyszę, że bardzo lubi rozmawiać z trzeźwiejącymi alkoholikami, że wiele czerpie z naszych wypowiedzi, że daje to jej inspirację i nowe doświadczenie, które może wykorzystać w swojej codziennej niełatwej pracy. Z pewnością mogę stwierdzić, że kroczę dobrą drogą spłacając dług wdzięczności wobec wspólnoty oraz profesjonalistów, którzy mnie pośrednio do niej skierowali. A co więcej obserwuję, że nasi przyjaciele z grona profesjonalistów stają się coraz bardziej przyjaźni dla mnie i dla nas.

Andrzej



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

KROK VIII

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

„Ten i następane dwa Kroki dotyczą stosunków z innymi ludźmi. Nauka współżycia z innymi jest fascynującą przygodą. Przeszkody: nieumiejętność wybaczenia innym, niezdolność do przyznania się do win, celowe zapominanie. Konieczność wyczerpującego przeglądu przeszłości. Wszechstronność jako droga do pogłębionego samopoznania. Rodzaje wyrządzonych krzywd. Unikanie skrajnych sądów. Próba obiektywizmu. Ósmy Krok to początek końca izolacji”. (Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji)

Krok VIII jest początkiem budowania i naprawiania relacji i stosunków z innymi ludźmi. Na początku tego nie rozumiałem, jak zrobić listę, jak naprawiać, jaki okres czasu brać pod uwagę. Myślałem, że chodzi tylko o okres mojego uzależnienia, a nie o okres przed uzależnieniem i po jego stwierdzeniu, a potem po zaprzestaniu picia. Uważałem, że niepotrzebna jest lista, lecz wystarczy pomyśleć. Obecnie jestem przekonany, że należy sporządzić listę osób które skrzywdziłem w swoim życiu. Tych co skrzywdziłem swoim działaniem, ale i tych co byli przeze mnie skrzywdzeni zaniechaniem mojego działania. Ta lista nie jest stała. Ona rozszerza się, na nią wpisujemy są inne nazwiska, gdyż przypomina mi się, co wyrabiałem i czego nie zrobiłem, a powinienem. Niektóre osoby już nie żyją i nie jestem w stanie im zadośćuczynić. W takich przypadkach zapalam światełko i modlę się do Boga. Nic więcej nie mogę uczynić. Jak zadośćuczynić? To zależy od osoby i od sytuacji. Przygotowuję się do tego. Nie raz nie wiem, jak to uczynić. Sposób który mogę wykorzystać ujawnia się na mityngach. Inny alkoholik swoją wypowiedzią pomaga mi w wykonaniu zadania - w zadośćuczynieniu. Mówię, o co mi chodzi, przepraszam i proszę o wybaczenie. Były w moim pijanym życiu takie sytuacje, o których nie chciałbym mówić i nie mówiłem, a osobom którym wyrządziłem krzywdę nigdy na pewno o tym nie powiem. Wstydę się tego, ale cóż... było i już. Wiem też, że nie wszyscy wybaczą mi moje winy i na to też muszę być przygotowany, na niechęć w stosunku do mnie drugiej osoby. Do niektórych osób boję się dojść, boję się ich reakcji, czekam na okazję może się jakaś nadarzy. Narozrabiałem w swoim życiu i trzeba się z tym pogodzić. Ale obecnie nie muszę być taki, mogę uczyć się przeproszać za swoje złe uczynki, uśmiechać się do drugiego człowieka, pomagać i nie oczekiwać podziękowania. Swym obecnym życiem staram się zadośćuczynić swoim najbliższym w codziennym życiu. Nie raz a nawet często nie wychodzi mi to, gdyż uwidaczniają się stare przyzwyczajenia, ale po zastanowieniu poprawiam się. Bardzo ważne jest dla mnie to, że zauważam swoje złe zachowania (nie zawsze), ale staram się coś z nimi robić. Zauważyłem, że jak ja jestem lepszym człowiekiem, to jest mi lżej. Nie muszę unikać osób, manipulować wciągając się w niepotrzebne sytuacje, a inni w stosunku do mnie zachowują się też przyjaźnie. Krok VIII jest dla mnie ważnym krokiem do realizacji, którego potrzeba bardzo dużo pokory. Przecież zawsze o osobie mówiłem dobrze i to co robiłem też uważałem, że było dobre. Aby



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

realizować ten krok musiałem przyznać się do swoich słabości, wad, niedoskonałości, a przecież taki byłem wspaniały jak piłem i jak już przestałem pić a jeszcze nie zacząłem trzeźwieć.

Leszek AA Gąbin

TRADYCJA VIII

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

*Doświadczenie AA przekonało nas, że: (...) „**Po ósme:** Anonimowi Alkoholicy nigdy nie powinni stać się zawodowcami. Przez zawodowstwo rozumiemy pomoc udzielaną alkoholikom za opłatą lub na etacie. Możemy jednak zatrudniać alkoholików do świadczenia takich usług, do których musielibyśmy najmować nie alkoholików. Tego rodzaju prace powinny być należycie wynagradzane. Nigdy natomiast nie powinno się płacić za realizację Dwunastego Kroku”. (Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji)*

Zgodnie z VIII Tradycją działalność ze Wspólnocie AA jest honorowa - jest to służba, służebność innej osobie. Nie może być ona wynagradzana, nie można z niej uzyskiwać korzyści finansowych lub innych. To ja podejmuję się służenia innym i jest to moja wewnętrzna potrzeba. Muszę być przygotowany psychicznie do jej pełnienia i pełnić ją odpowiedzialnie. Zostałem wybrany, zgodziłem się i odpowiadam przed osobami, które mnie wybrały. Czasami zwracane są koszty poniesione na niesienie posłania np. koszty podróży związane z wykonaniem służby. W ten sposób każdy ma takie same możliwości służenia i nie jest obciążany kosztami własnymi.

Wspólnota AA to ogrom ludzi, zatem dopuszcza się zatrudnianie osób, które w profesjonalny sposób zajmują się naszymi sprawami. Przez Radę Fundacji osobom tym ustalany jest zakres obowiązków i wynagrodzenie. Przez zatrudnienie takich osób Wspólnota działa sprawnie, rozszerza swoje działania, podpisuje umowy cywilnoprawne, czego pojedynczy członek Wspólnoty nie może zrobić. Jednak osoba taka jest wybierana i postrzegana jako pracownik i jak nie wywiązuje się ze swoich obowiązków może być zwolniona, a na jej miejsce można powołać drugą bardziej odpowiedzialną osobę. Trzeźwiejący alkoholik może pracować jako profesjonalista, terapeuta. Wykonuje on swoje obowiązki nie jako uczestnik AA, lecz jako pracownik, a wiedza o programie Wspólnoty być może przydaje się w pracy. I dobrze niech się dzieli swoją wiedzą, a na grupach niech służy innym alkoholikom za darmo. Nie jest to łamanie Tradycji. On reprezentuje wyłącznie siebie a nie Wspólnotę i jest to prywatna sprawa każdego z nas. Pogody Ducha.

Leszek AA Gąbin

UWAGA!!! Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów w organizacji WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce. Adres redakcji e- mail: wiesci@aa.org.pl

[str9](#)



Nr
01/21/2012

WIEŚCI z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

KALENDARIUM

Co/Gdzie/Kiedy?

Mityng informacyjny dla pracowników Domu Pomocy Społecznej

W dniu 02.03.2011 r. odbył się mityng informacyjny dla pracowników Domu Pomocy Społecznej mieszczącego się w Łodzi przy ulicy Przybyszewskiego 255/267. Na spotkaniu było 63 osób. Każda osoba dostała komplet ulotek: „Jak AA współpracują z profesjonalistami”, „Rzut oka na AA”. Na ręce kierowniczkę przekazaliśmy 10 albumów wydanych z okazji 25lecia AA w Łodzi. Uczestnicy Wspólnoty, którzy brali udział w mityngu info byli wspierani przez Panią Marylę Makowską, która podzieliła się swoim doświadczeniem w kontaktach ze Wspólnotą AA. Dzięki wsparciu kolportera z Intergrupy Centrum na mityngu była dostępna literatura AA

Mityng informacyjny dla kuratorów

07.10.2011 r. odbył się mityng informacyjny dla kuratorów w Dębie Polskim k. Płocka oraz w Płońsku. Uczestniczyło w nim 54 kuratorów. Kuratorzy zostali zapoznani czym jest Wspólnota AA, jak działa wg Programu 12 Kroków i 12 Tradycji, wysłuchali historii osobistej jednego z alkoholików ze Wspólnoty – o tym, jak trafił do AA oraz jak się odmieniło jego życie poprzez stosowanie Programu. Każdy kurator uczestniczący w tym spotkaniu otrzymał komplet ulotek oraz listę grup potwierdzających obecność na mityngu AA i ankietę biuletynu „Wieści z AA”.

Mityng informacyjny w Ośrodku Szkolenia Służby Więziennej w Kulach k. Częstochowy

Mityng odbył się 18.10.2011 r. Wzięło w nim udział ok. 100 osób. Każda osoba dostała komplet ulotek składający się z: „Rzut oka na AA”, „Czy AA może ci pomóc”, „Nowicjusz pyta”, „Przesłanie więźniów do więźnia” oraz „Grzech czy choroba”. Uczestnicy Wspólnoty podzieliли się historią AA i opowiedzieli czym ona jest. Opowiedzieli o 12 Krokach i 12 Tradycjach. Jeden z AA opowiedział swoją historię osobistą. Potem był czas na zadawanie pytań... żadne pytanie nie padło. Zakończono spotkanie.

Mityng Informacyjny dla policji

Do spotkania doszło 09.11.2011 r. Ponad rok temu został nawiązany kontakt z przedstawicielami policji. Już na 25lecie AA w Łodzi 3 osoby brały udział w mityngu informacyjnym, który wtedy odbył się. Następnie nawiązaliśmy kontakt z psychologami w policji. Doszło do spotkania, w którym udział wzięło 2 psychologów i 5 osób z zespołu ds organizacji mityngów informacyjnych. Obie panie psycholożki przyjęły nasze zaproszenie na spotkanie



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

przyjaciół AA w Sielpi, które odbyło się we wrześniu 2011 r.

Owocem tego pierwszego spotkania, był mityng informacyjny, w którym brało udział 50 osób – w tym komendanci komend miejskich oraz psychologowie. Każdy uczestnik dostał komplet ulotek oraz ankietę biuletynu „Wieści z AA”. W pierwszej części przedstawiono Wspólnotę AA i jej historię w Polsce i w Regionie Łódź. Następnie jeden AA omówił program 12 Kroków, drugi zaś omawiał 12 Tradycji. Jeden z uczestników Wspólnoty Anonimowych Alkoholików – emerytowany policjant – podzielił się swoją historią osobistą – kim był, co się z nim stało i jaki jest dziś obecnie wg Programu 12 Kroków. Po przerwie odpowiadaliśmy na pytania z sali.

Informacja Służb Intergrupy AA "Królewska"
(siedziba Intergrupy AA "Królewska" , Lublin, ul. Bazylianówka 85)

Pragniemy przypomnieć że od 3 października 2011r. rozpoczął swoją działalność Punkt Informacyjno-Kontaktowy Intergrupy AA "Królewska" (pomieszczenie biblioteki w Parafii Rzymskokatolickiej p.w. Niepokalanego Poczęcia NMP przy ul. Bazylianówka 85 w Lublinie).

PIK wyposażony jest w sprzęt komputerowy i w godzinach spotkań, tj: w poniedziałek godz. od 17:00 do 19:00 oraz w piątek godz. od 17:00 do 19:00 można się z Dyżurnymi skontaktować również drogą:

- telefoniczną (tel. 81-747-60-53 wew. 104)
- elektroniczną (e-mail: pikaa@onet.eu)

W PIK-u Intergrupy AA "Królewska" istnieje również możliwość zakupu literatury Wspólnoty Anonimowych Alkoholików.

OFERTA AA DLA PROFESJONALISTÓW

Wspólnota Anonimowych Alkoholików dokłada starań o to, aby jej program zdrowienia był powszechnie znany i dostępny dla wszystkich potrzebujących pomocy alkoholików. Ważnym sposobem rozszerzania wiadomości o skuteczności AA są spotkania z przedstawicielami różnych grup zawodowych. Te wspólne działania mają na celu pomoc ludziom uzależnionym od alkoholu w odnalezieniu drogi do trzeźwego życia. Najczęściej ilustracją zmian odbywających się pod wpływem AA jest wypowiedź osoby realizującej Program 12 Kroków, która opowiada jak było w jego życiu, jak zetknął się ze Wspólnotą AA i jak jest obecnie. Następnie, w toku dalszej dyskusji są przekazywane informacje, jak postępować z nadużywającymi alkoholu, gdzie można skierować podopiecznego oraz odpowiada się na pytania zadane z sali.



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

OFERTA AA

ANONIMOWI ALKOHOLICY
reprezentowani przez Biuro Służby Krajowej AA Warszawa. ul. Chmielna 20

przygotowali dla Państwa specjalną **bezpłatną** ofertę.

Oferujemy:

- **Przeprowadzenie** mityngów informacyjnych o Wspólnocie AA w temacie szkoleń służb mundurowych, zajęć dla studentów medycyny, psychiatrii, szkolenia pracowników socjalnych lub innych zorganizowanych grup zawodowych, np. kuratorów sądowych
- **Proponujemy** 2-godzinne poprowadzenie spotkania informacyjnego dla każdego kursu szkoleniowego na terenie całego kraju.

Celem tych spotkań jest udzielenie informacji o Wspólnocie AA i jej programie jako często skutecznym sposobie pomocy dla osób uzależnionych od alkoholu.

Informacje mogą spełniać dwa zadania:

1. dostarczają wiedzę o miejscu pomocy dla osób uzależnionych, wobec których podejmowane są różne profesjonalne interwencje
2. mogą być elementem profilaktyki uzależnień również dla przyszłych profesjonalistów

Przebieg mityngu informacyjnego:

- informacja o Wspólnocie
- informacja o Programie
- świadectwo osób zdrowiejących
- dyskusja, odpowiedzi na pytania słuchaczy

Podczas spotkań informacyjnych oferowana jest literatura AA.

W przypadku zainteresowania naszą propozycją prosimy o kontakt z Biurem Fundacji BSK AA w Warszawie tel. 022 828 04 94 w celu uzgodnienia warunków współpracy lub ze służbami Regionalnych Punktów Informacyjno - Kontaktowych AA. Ich adresy można uzyskać na stronie www.aa.org.pl



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

Ważne adresy i telefony

Fundacja Biuro Służby Krajowej AA - <http://fundacja.aa.org.pl>

literatura AA - <http://aa.org.pl/main/literatura.php?op=1>

wykaz mityngów - http://aa.org.pl/main/mityngi_aa.php

Anonimowi Alkoholicy Witają - <http://aa.org.pl/>

infolinia AA 801-033-242

Struktura służb AA w Polsce składa się z 13 Regionów. Dzięki czemu łatwiej można uzyskać informację o Wspólnocie AA oraz o oferowanym programie zdrowienia z alkoholizmu zawartym w 12 Krokach.

1. Region "KATOWICE" ul. Mariacka 13a
40-001 KATOWICE 1
skrytka poczt. 1568
e-mail: katowice@aa.org.pl
tel. (32)253-79-83
pon.-pt. godz. 17-20
2. Region "BIAŁYSTOK" ul. Pietkiewicza 8b lok.9
15-959 BIAŁYSTOK 2
skrytka poczt. 38
e-mail: bialystok@aa.org.pl
(85)664-17-70 wt., czw., ndz. godz. 17-21
3. Region "BAŁTYCKI" ul. ks. Józefa Zator-Przytockiego 3, 80-245 Gdańsk-Wrzeszcz
e-mail: baltycki@aa.org.pl
4. Region "KUJAWSKO-POMORSKI" ul. Skarżyńskiego 4
85-790 BYDGOSZCZ
e-mail: kujawsko-pomorski@aa.org.pl
5. Region "GALICJA" ul. Dietla 74/6
31-038 KRAKÓW
e-mail: galicja@aa.org.pl
(12) 431-22-48
6. Region "ŁÓDŹ" ul. Komuny Paryskiej 6
pok. 105/106
93-154 ŁÓDŹ
e-mail: lodz@aa.org.pl
(42)632-44-77 18-20
7. Region "LUBLIN" ul. ks. Słowikowskiego 1
Dom Parafii p.w. Św. Mikołaja
20-124 LUBLIN
e-mail: lublin@aa.org.pl
8. Region "WARMIŃSKO-MAZURSKI" ul. Reymonta 15/1
10-333 OLSZTYN
e-mail: warminsko-mazurski@aa.org.pl
9. Region "DOLNOŚLĄSKI" pl. Św. Macieja 5
50-244 Wrocław
e-mail: dolnoslaski@aa.org.pl
(71) 321-21-24 pon.-pt. 16-21
10. Region "WARTA" ul. J.H. Dąbrowskiego 28
61-745 POZNAŃ
e-mail: warta@aa.org.pl
(61) 853-16-16 godz. 18-22



Nr
01/21/2012

WIEŚCI Z AA

INFORMATOR

dla profesjonalistów i przyjaciół Anonimowych Alkoholików w Polsce
ZIMA/LUTY/ 2012

11. Region "ZACHODNIOPOMORSKI"
Pl. Ofiar Katynia 1
70-452 SZCZECIN
e-mail: zachodnio-pomorski@aa.org.pl
(91) 450-01-76 pon.-pt. godz. 17-19

12. Region "RADOM" ul. Limanowskiego 60
26-600 RADOM
e-mail: radom@aa.org.pl
(48) 363-20-18;
wt. i czw. godz. 17-19

13. Region "WARSZAWA" ul. Brazylijska 10
03-946 WARSZAWA
e-mail: warszawa@aa.org.pl
(22) 616-05-68 pon.-pt.
godz. 16-21; sob. 21-23

Redakcja

Biuletyn informacyjny dla profesjonalistów WIEŚCI Z AA ukazuje się pod patronatem
Rady Powierników i Komisji Informacji Publicznej
Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce

Adres redakcji e- mail wiesci@aa.org.pl

Zachęcamy, szczególnie uczestników mityngów informacyjnych oraz osoby zawodowo
stykające się ze Wspólnotą AA do dzielenia się swoimi refleksjami i doświadczeniami na
łamach niniejszego biuletynu. Jesteśmy przekonani, że wszelkie uwagi pomogą nam w
pełniejszym rozwoju i przyczynią się do bardziej skutecznego niesienia posłania AA.
Dziękujemy za okazywaną przychylność.