

KIM JESTEŚMY - PREAMBUŁA

Anonimowi Alkoholicy są wspólnota mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój 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

- Od redakcji
- Migawki z życia Regionu
- Spotkanie w Piastowie
- AA a terapia
- AA pomocą w pracy lekarzy
- Humor w AA

Z ŻYCIA REGIONU WARSZAWA

Szanowni Państwo!

Z radością oddajemy do Państwa rąk kolejny numer „Wieści z AA”, biuletynu Regionu Warszawskiego AA przeznaczony dla wszystkich osób zawodowo zajmujących się problemem alkoholizmu.

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, itd.).

Biuletyn „Wieści z AA” ma na celu pogłębienie naszej więzi, przekazywanie najważniejszych informacji dotyczących działania AA w Regionie Warszawskim i umacnianie naszych wzajemnych relacji, których zasadniczym celem jest niesienie ratunku wszystkim tym osobom, które cierpią w wyniku choroby alkoholowej.

Zapraszamy profesjonalistów do publikowania w biuletynie swoich uwag dotyczących spraw powstających na styku z naszą wspólnotą.

Prosimy pisać na adres - warszawa@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 Biuletynu „Wieści z AA”.



Być może w chwili, gdy Przyjacielu trzymasz w ręku ten numer Biuletynu, nasz Punkt Informacyjno Kontaktowy mieści się już w nowej siedzibie, na ulicy Brazylijskiej 10. Przypominamy, że wobec tego, iż Anonimowi Alkoholicy nie przypadli do gustu mieszkańcom w starym miejscu, wymówiono nam lokal przy ul. Berezyńskiej. W wyniku działań Andrzeja (z-cy Rzecznika ds. PIK-u), wielu pism, podań, rozmów i targów z zarządem dzielnicy, udało się nam wynegocjować dobry lokal, z odrębnym wejściem.. Sporo środków finansowych i naszej wspólnej pracy pochłonęła organizacja nowego miejsca – trzeba będzie je wyremontować i przystosować do naszych potrzeb, nie wspominając o wszystkich formalnościach (światło, ogrzewanie, telefon). Na szczęście możemy liczyć na pomoc swoich członków.! Równocześnie pamiętamy: **nie przyjmujemy dotacji z zewnątrz.**

UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.
Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie



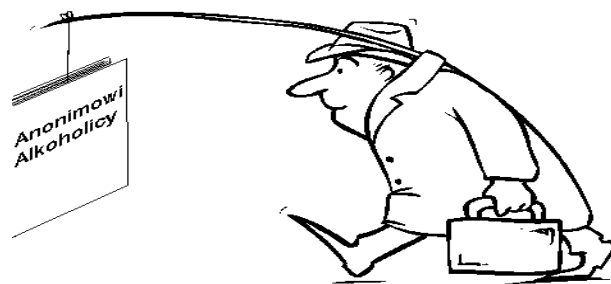
01/02/2007

WIEŚCI z AA

INFORMATOR REGIONU WARSZAWA
dla sympatyków i przyjaciół Anonimowych Alkoholików
Warszawa styczeń 2007 r

- *Mamy możliwość niesienia posłania przez Internet. W naszym komputerze zostanie właśnie zainstalowany program Windows XP i będzie można nieść pełniejsze posłanie przez Internet. Zapraszamy wszystkich chętnych do pełnienia dyżurów internetowych. Obecnie taka służba jest równie ważna, jak tradycyjne dyżury telefoniczne.*
- Zakończyliśmy serię warsztatów na temat 12 Koncepcji. Z sukcesem! Zespół ds. Literatury opracuje na bazie waszych wypowiedzi specjalną broszurę, w której umieścimy teksty o 12 Koncepcjach Służb.
- Rozpoczynamy nową serię warsztatów w PIK-u. Będą to warsztaty poświęcone służbom. Co miesiąc spotkamy się, by wymienić się doświadczeniami i wspomóc nawzajem w pełnieniu służb. Na początek zajmiemy się służbami na grupie – w grudniu odbyły się warsztaty skarbników. W styczniu – tematem będzie służba mandatariusza (06.01.07, godz. 15.00), a w lutym – prowadzącego mityngi (03.02.07, godz. 15.00). W styczniu warsztat organizuje intergrupa Wschód, a w lutym intergrupa Mazowiecka. Warsztaty merytorycznie przygotowuje Zespół ds. Literatury a poprowadzą Intergrupy. Serdecznie zapraszamy! Tylko przez udział w takich warsztatach i wymianę doświadczeń można nadać swojej służbie bardziej świadomy charakter!
- Szerokim echem odbiła się w naszym regionie słynna sprawa zalania w PIK-u. Na szczęście nie zalał się żaden z kolegów – a jedynie książki, a te i tak, jeśli chodzi o zalanie, trafiły w najlepsze miejsce, czyli do AA. Byliśmy trzeźwi – a więc ubezpieczeni i firma ubezpieczeniowa zwróciła nam koszty związane z nieoczekiwaną powodzią.
- Szykujemy się już do następnej Konferencji naszego regionu. Zespół Organizacyjny zaproponował nową formę – w pierwszej części Konferencji swoim doświadczeniem podzielią się delegaci, powiernicy oraz zaproszeni goście (np. powiernik sąsiedniego regionu) Po części wyborczej przewidziane są warsztaty w zespołach tematycznych. W nich mandatariusze wypowiedzą się w konkretnych sprawach dotyczących Regionu. Kwestie związane z nowym, proponowanym, kształtem naszej Konferencji będą omawiane w Zespole Organizacyjnym, jest wiele do zrobienia – zapraszamy wszystkich zainteresowanych tematem na spotkania zespołu.
- W dniach 21-22.04.2007 w Sulejowie k/Piotrkowa Trybunalskiego odbędą się: „Warsztaty 12 Kroku w Zakładach Karnych i Aresztach Śledczych”. Komisja proponuje aby w warsztatach wzięło udział do 10 osób z każdego Regionu. Koszt pobytu ok. 50zł od osoby. Zgłoszenia chętnych AA do uczestniczenia w Warsztatach do końca 2006 roku – zgłoszenia ze względu na to, że jest to Ośrodek zamknięty powinno zawierać pełne dane osobowe tj.: imię, nazwisko, nr PESEL, nr tel. Koszty mogą być finansowane przez grupy, intergrupy. Komisja zwraca się do: grup, intergrup, regionów o propozycje tematów na w/w Warsztaty;
- Komisja zwraca się też z prośbą o zgłaszanie się chętnych na spikerów w Centralnym Ośrodku Służby Więziennej w Kaliszu-Szczypiornie;
- Nowo wybrany Powiernik klasy A (nie alkoholik) Jerzy Jechalski poinformował Komisję o możliwości zorganizowania 6-7 mityngów informacyjnych z kadrą średniego szczebla Policji wraz z kapelanami Policji.
- Darek, nowy przewodniczący Zespołu ds. Zakładów Karnych zaprasza wszystkich chętnych AA do udziału w pracach zespołu. Nie trzeba mieć doświadczeń z kryminału, trzeba chcieć pomóc tym, którzy cierpią za kratami.

podał dalej: Tomek AA



UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.
Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie



01/02/2007

WIEŚCI z AA

INFORMATOR REGIONU WARSZAWA
dla sympatyków i przyjaciół Anonimowych Alkoholików
Warszawa styczeń 2007 r

SPOTKANIE W PIASTOWIE

23 listopada w Miejskim Ośrodku Kultury w Piastowie, Zespół ds. Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami Wspólnoty AA Regionu Warszawa zorganizował Mityng Informacyjny dla profesjonalistów. Zaproszeni zostali pedagodzy, kuratorzy, terapeuci, pracownicy socjalni, policjanci oraz osoby, które swojej pracy zawodowej spotykają się z osobami nadmiernie pijącymi. Zaproszenie przyjęło ponad 30 osób.

Spotkanie rozpoczęła pani **Joanna Biernacka**, koordynator ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Urzędzie Gminy Piastów, następnie głos zabrała nasza Małgosia, która z wdziękiem przejęła trud prowadzenia spotkania. Wyjaśniła, że celem spotkania jest zaprezentowanie wspólnoty AA jako sojusznika profesjonalistów w ich pracy zawodowej. Również siostrzana wspólnota AI - Anon będzie miała okazję przedstawić swój program pracy.

Jako pierwszy wystąpił **Jurek**. W zwięzły sposób przedstawił historię powstania Wspólnoty AA na świecie poczynając od spotkania Bil'a W. i Boba S. w 1935 roku i ich odkrycia, że przyjazna rozmowa potrafi odebrać przymus picia. Dziękując się swym odkryciem z innymi doprowadzili do powstania wspólnoty. W 1939 roku została napisana książka zawierająca doświadczenia pierwszych członków wspólnoty „**Anonimowi Alkoholicy**” (tzn. „Wielka Księga”), która dała nazwę nowej wspólnoty a swoim oddziaływaniem objęła cały świat. W końcu dotarła do Polski.

W 1974 roku w Poznaniu powstała pierwsza Grupa AA pracująca na programie 12-tu Kroków, a w grudniu 1980 w Warszawie w tak zwanej rozkładówce gazety „Polityka” został opublikowany artykuł „Grzech czy choroba”. Idea AA rozprzeczniła się. Był to **milowy krok dla rozwoju AA w Polsce**. Od tamtej pory wspólnota mogła się rozwijać dając początek również wielu innym programom 12-tu kroków. Okazało się, że program AA jest uniwersalny i pomaga nie tylko w chorobie alkoholowej.

Małgosia opowiedziała o strukturach AA. Ich celem jest szukanie lepszego sposobu porozumiewania się między sobą tak, aby dotrzeć do jak największej ilości ludzi,

którzy tej pomocy potrzebują. Przedstawiciele grup skupiają się w Intergrupach natomiast przedstawiciele Intergrup w Regionach, których w całym kraju jest obecnie 13. W Warszawie przy ul. Chmielnej 20 powstało Biuro Służby Krajowej AA, które jest oficjalnym, prawnym przedstawicielem naszej wspólnoty. Dla bardziej skutecznego działania są powoływane różne zespoły, komisje itp. Dzisiejsze spotkanie przygotował Zespół Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami Anonimowych Alkoholików Regionu Warszawa.

Andrzej (San) opowiedział swoją historię osobistą. W wieku 16 lat zaczął, jak to nazwał „szaleńcze życie”, które było podyktowane przez alkohol. Do tego stopnia się uzależnił, że nawet kiedy nie chciał pić to przymus picia był silniejszy. Szczerze z jaką opowiadał, że żył kosztem innych ludzi, dotyczyły go tzw. „akty sprawiedliwości”, konflikty z prawem, które były bardzo bolesne ale pomimo tego dalej pił, była uderzająca. W między czasie nastąpił rozpad małżeństwa, aż w końcu wybrał sobie życie bezdomnego, życie bardzo męczące, kłopotliwe i upadające bez żadnych dalszych perspektyw. W jednym ze schronisk dla bezdomnych poznał alkoholika, który po 2 letniej terapii mówił jakimś innym językiem, był bardzo przyjaźnie nastawiony do ludzi bez względu na to kim są, ów człowiek namówił go na

Wszystkim

Sympatykom i Przyjaciołom AA

Pogody Ducha

oraz

*Szcześliwego Nowego Roku 2007
życzy*

Rada Regionu Warszawa

oraz zespół redakcyjny

Wieści z AA

UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.

Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie



01/02/2007

WIĘŚCI z AA

INFORMATOR REGIONU WARSZAWA
dla sympatyków i przyjaciół Anonimowych Alkoholików
Warszawa styczeń 2007 r

terapię . „ W szpitalu na terapii z innymi alkoholikami po raz pierwszy zobaczyłem swoją upadłość, własne dno ,zrobiłem nagły zwrot i uwierzyłem , że Wspólnota AA będzie tą drogą właściwą . To dzięki programowi AA i przy pomocy innych ludzi, nie tylko alkoholików trzeźwieję do dzisiaj. Jestem w AA, tym razem już nic nie zmarnowałem. Dzisiaj pracuję jako agent ubezpieczeniowy. Kto by pomyślał, że kiedyś byłem bezdomny.....

Zakończył stwierdzeniem, że chyba warto pomagać ludziom, którzy chcą przestać pić i robić coś ze sobą .

Paweł wyjaśniał znaczenie anonimowości w AA.

Po pierwsze uczestnikom mityngów daje gwarancję , że osoby postronne nie dowiedzą się o ich obecności co z kolei zachęca innych do skorzystania z pomocy AA.

Po drugie jako alkoholicy nie szukamy dla siebie rozgłosu, nie podajemy nazwisk, nie robimy zdjęć i nie podajemy ich do mediów. Jako alkoholicy mówimy o działaniu Programu AA w naszym życiu. To nasza niezmienna wartość od ponad 70 lat. Nie ma wątpliwości, że okazał się najbardziej skutecznym programem, jeśli chodzi o zdrowienie z choroby alkoholowej .

Program 12-tu kroków podzielił na trzy etapy .:

1. **PODDANIA** się - trzeba się przyznać do alkoholizmu, później będzie łatwiej .
2. **UWALNIANIA** się - rozliczenia się z własnym życiem, uświadomienie sobie choroby emocji. Prawdziwe spojrzenie na własne życie i wspólne rozwiązanie pozwala jeszcze raz zacząć budować nowe życie na stabilnym fundamencie.
3. **DZIAŁANIA** - zrobienie swoistego remanentu każe na bieżąco dbać o swoje zdrowie. Okazuje się, że pomaganie innym alkoholikom pomaga również w rozwoju duchowym.

Marek, zaczął drżącym głosem, z wyraźną treścią. Starał się przekonać, że „**Alkoholik może być użyteczny**” . Mówił o Wspólnocie, która uratowała mu życie, o radości z powrotu do zdrowia. Pomaganie innym stało się motorem własnego rozwoju duchowego, wzmacnia

osobistą trzeźwość. Wspominał, że wspólnota AA jak żadna inna narażona na błędy i wypaczenia swoich uczestników w sens swojego istnienia wpisała pomaganie innym cierpiącym alkoholikom. Aż trudno uwierzyć, że ci ludzie kiedyś byli nieudacznikami i bankrutami życiowymi. Dzisiaj potrafią się bawić i cieszyć życiem .

Swoją opowieść Marek zilustrował historyjką o kiszonym ogórku. Choć z kiszzonego ogórka już nie robi się surowego, to ogórek w porę wyjęty ze swojego środowiska może być przydatny np. „ jako składnik sałatki” . Tak alkoholik może ponownie stać się przydatnym / świadomym/ członkiem społeczeństwa po spełnieniu pewnych warunków. Po pierwsze odizolowaniu od picia i drugie - to duchowej przemianie w AA .

Oklaski pokazały, że przekonał słuchaczy

Mgr Jerzy Jechalski, psycholog, specjalista terapii uzależnień i jednocześnie kierownik oddziału uzależnień w szpitalu MSWiA w Otwocku, na ostatniej Konferencji Służb Krajowych AA wybrany na powiernika klasy A (nie alkoholik) opowiedział jak Wspólnota AA staje się bardziej otwarta na współpracę z innymi. Dowodem na to może być fakt, że został specjalnie wybrany jako powiernik ażeby reprezentować Wspólnotę na zewnątrz .

Powiedział, że ludzie piją za dużo i profesjonalistów zaczyna brakować. Trzeba się zastanowić nad patologią związaną z chorobą alkoholową. Skuteczny program pomocy osobom uzależnionym rozpoczął się od doświadczeń Wspólnoty AA , ale też Wspólnota AA nie jest jedynym kierunkiem i trendem , który pomaga ludziom wyjść z uzależnienia , 2-3 % jak pokazują statystyki zdrowienia ze wszystkich chorób to CUDA . Takie cuda się zdarzają we Wspólnocie AA , natomiast nie namawiam profesjonalistów na czekanie na cud chociażby dlatego , że funkcjonujemy w sferze racjonalnej a nie w sferze transcendentnej. Wspólnota AA zaprasza do współpracy. Żadna osoba z własnej woli na mityng AA ani do żadnego programu terapeutycznego nie trafi, Te spotkanie jest po to, żeby osoby innych specjalności niż te, które zajmują się uzależnieniami, mogły kierować potrzebujących do AA. Wspólnota oczekuje jednego ...aby nie pomagać osobom , które piją.

Wspólnota AA jest takim miejscem gdzie człowiek dokonuje autodiagnozy , czyli rozpoznaje u siebie

UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.
Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie



01/02/2007

WIEŚCI z AA

INFORMATOR REGIONU WARSZAWA
dla sympatyków i przyjaciół Anonimowych Alkoholików
Warszawa styczeń 2007 r

chorobę alkoholową. Pierwszą reakcją u człowieka chorego jest to, że zaprzecza swojej chorobie i należałoby go doprowadzić do specjalisty, a na mityngu AA przez porównanie się do innych **może sam rozpoznać chorobę** u siebie i **nauczyć się z nią żyć**. Wspólnota AA oferuje jeszcze jeden element. Uczenie się zachowań społecznych przez służbę, czyli wchodzenie w rolę, z których ci ludzie „powypadali”. Następuje powrót do sfery wartości, duchowości, odpowiedzialności do społeczeństwa, żeby być odpowiedzialnym za siebie samego i innych. Jest to ważny element we Wspólnocie AA. Mimo że alkohol spowodował, że mózgi zaczęły się kurczyć i zanikać, w czasie utrzymywania abstynencji w sposób nieprawdopodobny, wszystko wraca powoli do normy. Dodał również, że jeśli komuś brakuje doświadczeń co zrobić, żeby inny człowiek przestał pić, zaczął zdrowieć i zmieniać się, to takim najlepszym sposobem na zdobycie doświadczeń będzie pójście na mityng otwarty AA, posłuchania tych ludzi i zobaczyć to tam się dzieje. Może to spowodować, że odkryje się sposób jak można temu pacjentowi pomóc.

Zosia z Al.-Anon opowiedziała o swojej drodze jaką przeszła w związku z alkoholem, jakie spustoszenia w życiu zrobiły wszystkie zachowania, które przez lata trzymała w sobie. Dopiero czynny udział we Wspólnocie Al.-Anon pozwolił odnaleźć sposób na nowe życie. Jak to nazwała - **Al.-Anon, to „Czarodziejskie miejsce”**.

Jacek – kolporter zaprezentował literaturę AA, podkreślił jak stanowi ona ważną rolę w trzeźwieniu. Przytoczył słowa: **Dziś nie pij, idź na mityng, czytaj literaturę**. Przedstawił ofertę literatury i sposób, w jaki można ją nabyć. Jest 9 pozycji książkowych, są broszury i ulotki, które są kierowane do wszystkich grup społecznych. Jest część przeznaczona dla młodzieży, są również publikacje skierowane do osadzonych w zakładach karnych. W nich też odbywają się mityngi AA.

Na koniec **Małgosia** przedstawiła nowy biuletyn informacyjny „**Więści z AA**”, skierowany do zainteresowanych współpracą ze Wspólnotą AA. Osoby chętne do otrzymywania takiego biuletynu podały adresy e-mail. W tym informatorze również profesjonalści będą mogli publikować swoje doświadczenia. **Sprawozdanie sporządził Andrzej aa (z Zielonki)**

Przekora jest rzucającą się w oczy cechą większości alkoholików 12x12

AA a terapia

Poczułem się zażenowany, gdy z ośrodka leczenia uzależnień kolega przyniósł wiadomość o tym, jak terapeuta wyrażał zdziwienie postawą aowców. On w swojej pracy, w najlepszej wierze kieruje pacjentów do AA, a tam pacjenci dowiadywali się, że terapia nie działa i dobre jest tylko AA. Te z domieszką goryczy słowa pochodziły od terapeuty, którego kwalifikacje, sposób pracy, postawę, bardzo sobie cenię. Dodatkowo przykro mi się zrobiło, że stosunkowo niedawno sam wypowiadałem na mityngach podobne herezje. Powstał konflikt, o ile w ogóle można mówić o konflikcie, jest, jak sądzę, wynikiem pewnego nieporozumienia. Wielu alkoholików tak bardzo zaangażowało się w życie AA, że nie dostrzega innych sposobów uzyskiwania trzeźwości. Zupełnie zapomina, że zdecydowanie największa grupa trzeźwiejących alkoholików rozpoczęła swoje nowe życie na terapii. W wielu przypadkach to właśnie oni, po terapii tworzyli grupy, w których obecnie sam trzeźwieję. Mam nadzieję, że powstały na mityngach afekt jest zrozumiały przez profesjonalistów, że z życzliwą pobłażliwością przyglądają się kolejnym fazom naszego trzeźwienia. Tylko tak potrafię wytłumaczyć sobie własne postępowanie. Nieporadny entuzjazm, z jakim uczestnicy AA wypowiadają się o korzyściach ze stosowania programu AA sprawia wrażenie, że są przeciwni innym formom zdrowienia, że powstają napięcia na linii AA - terapia. Nic bardziej mylnego. Coraz częściej uświadamiamy sobie, że alkoholicy kończący terapię mają do dyspozycji kilka możliwości kontynuacji trzeźwego życia, i to do nich należy wybór, którą drogą chcą podążać. AA i jej zasady są tylko jedną z możliwych dróg. Alkoholik może kontynuować trzeźwość jako uczestnik na przykład duszpasterstwa trzeźwości. Już pobieżne spojrzenie pokazuje jak wielu przyjaciół właśnie w postawie religijnej znajduje rozwiązanie na swoje życie. Drugą drogę wskazują różne kluby, stowarzyszenia, fundacje. Przez wspólne wycieczki, obozy terapeutyczne, korzystając w swym działaniu również z funduszy zewnętrznych, preferują budowanie postaw

UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.
Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie



01/02/2007

WIEŚCI z AA

INFORMATOR REGIONU WARSZAWA

dla sympatyków i przyjaciół Anonimowych Alkoholików

Warszawa styczeń 2007 r

abstynenckich. Ich działalność jest stale omawiana w środkach masowego przekazu, nagłaśniana przez różne festyny. Oczywiście nie możemy przeoczyć działalności ośrodków pomocy społecznej, gdzie AA jest częścią programu wychodzenia z bezdomności czy skrajnej nędzy. Sądzę, że bez tej pomocy, wielu obecnych przyjaciół, nie miałoby cienia szansy na podźwignięcie się do nowego życia. Chyba ten dosyć pobieżny przegląd wykazuje jak wiele podziękowań kieruje do wszystkich pomagającym alkoholikom. Mam pełną świadomość, że ośrodki te wypełniają tę część pomocy, której AA nie podejmuje, a które dla wielu są niezbędne. Błędem moim i moich kolegów było to, że chciałem przypisać innym stosowanie zasad, których sam jeszcze nie potrafiłem stosować. Dzisiaj, gdy rozmawiam z młodymi w trzeźwieniu przyjaciółmi, zawsze podkreślam, że nie ma konfliktu AA - terapia, a jeśli rozmówca aktualnie uczestniczy w terapii, to niech uczestniczy w niej jak najlepiej. Dopiero później, ze sponsorem, gdy zapragnie tego co w AA posiadamy, będzie miał okazję poznawać i stosować zasady AA do końca życia.

Przypomniały mi się słowa Billa W. będące tytułem cyklu artykułów w książce "Język serca"

Bądźmy przyjaźni dla naszych przyjaciół.

Barmin

AA POMOCĄ W PRACY LEKARZY

* * *

My, lekarze, zdawaliśmy sobie od dawna sprawę, że pewna forma psychologii moralnej jest w przypadku alkoholizmu niezwykle ważna, ale jej zastosowanie w praktyce napotykało na trudności nie do pokonania. Dotychczasowe niepowodzenia na tym polu wskazywały na to, że mimo całej, supernowoczesnej wiedzy medycznej i ściśle naukowego podejścia do zagadnienia nie byliśmy wystarczająco gotowi do zaakceptowania możliwości leżących poza naszą wiedzą empiryczną.

Wiele lat temu jeden z głównych

współautorów książki **Anonimowi Alkoholicy**, będąc pod opieką szpitalną, wpadł na genialnie prosty pomysł zastosowania psychologii moralnej w praktyce. Wkrótce poprosił o możliwość podzielenia się swoimi doświadczeniami, na co - z niejakimi oporami - przystaliśmy. Przypadki, o których opowiada, były zdumiewające, czasami wprost niewiarygodne. Bezinteresowność ludzi, o których mówił, całkowity brak motywów materialnych oraz ich wspólnota duchowa stanowią rzeczywistą inspirację dla lekarza, który stracił, lata na nierówną walk z chorobą alkoholową. Ludzie ci muszą uwierzyć w siebie, ale jeszcze bardziej w Siłę Wyższą, która odciąga ich - chronicznych alkoholików - od progu śmierci. Ażeby środki psychologiczne przyniosły oczekiwane korzyści, w wielu przypadkach alkoholik musi zostać uwolniony od czysto chemicznych skutków nałogu, co wymaga już leczenia szpitalnego.

Jesteśmy przekonani, co sugerowaliśmy już kilka lat temu, że typ nałogowego alkoholika wykazuje coś w rodzaju alergii na każdy rodzaj alkoholu. Nieodparta konieczność picia jest charakterystyczna dla tej grupy ludzi i nigdy nie ujawnia się u pijących umiarkowanie. Typy alergiczne nie potrafią nigdy bezpiecznie używać alkoholu w jakiegokolwiek formie i - mając raz uformowany nałóg - nie są go już w stanie przełamać. Jednostka taka, która utraciła wiar w siebie i nie ma zaufania do ludzi napotyka na coraz większe trudności w rozwiązywaniu piętrzących się problemów. Próby oddziaływania na uczucia i ambicje nie przynoszą rezultatów. Idea, która potrafiłaby zainteresować tych ludzi i powstrzymać ich od picia musi mieć prawdziwą głębię i wagę, musi czerpać natchnienie z Siły Wyższej niż ta, która tkwi w nich samych, jeżeli w ogóle mają zacząć żyć na nowo.

Jeżeli jako psychiatrzy, kierujący szpitalem dla alkoholików, wydajemy się niektórym ludziom nieco sentymentalni, niechże spróbują oni stanąć z nami na straconych pozycjach; zobaczyć tragedie, zdesperowane żony, małe dzieci... Niech rozwiązywanie tych problemów stanie się częścią

UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.

Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie



01/02/2007

WIEŚCI z AA

INFORMATOR REGIONU WARSZAWA
dla sympatyków i przyjaciół Anonimowych Alkoholików
Warszawa styczeń 2007 r

ich codziennej pracy, wtedy nawet najbardziej cyniczni przestaną się dziwić, że zaakceptowaliśmy i poparliśmy tę wspólnotę. Czujemy - po wielu latach doświadczeń - że nie odkryliśmy niczego lepszego, co przyczyniłoby się bardziej do rehabilitacji tych ludzi, niż bezinteresowny ruch rozwijający się obecnie wśród nich.

Mężczyźni i kobiety piją głównie dlatego, że lubią efekty działania alkoholu. Doznawane wrażenia są tak nieuchwytnie, że choć przyznają oni sami, iż jest to szkodliwe, nie mogą po jakimś czasie rozróżnić prawdy od fałszu. Dla nich życie z alkoholem wydaje się stanem normalnym. Bez alkoholu są niespokojni, skorzy do gniewu i rozgoryczenia, dopóki nie zazną uczucia ulgi i uspokojenia, które przychodzi wraz z wypiciem kilku kieliszków, co przecież innym uchodzi całkowicie bezkarnie. Po jakimś czasie, kiedy nie mógł oprzeć się ponownemu pragnieniu - a dzieje się tak prawie zawsze - zjawisko łaknienia pogłębia się. Przechodzą wówczas przez dobrze znane fazy nie opanowanego picia, skruchy i poczucia winy z mocnym postanowieniem nie picia nigdy więcej. Powtarza się to wielokrotnie i jeśli u danej osoby nie dokona się całkowita zmiana psychiki - nadzieja na powrót do zdrowia jest znikoma.

Z drugiej strony - co wydaje się dziwne dla ludzi, którzy nie rozumieją problemu - raz zmieniona psychika alkoholika umożliwia nagle łatwą kontrolę nad pragnieniem napicia się. Jedyny niezbędny wysiłek, to przestrzeganie kilku prostych reguł.

dr William D. Silkworth

Wspólnota Anonimowych Alkoholików powołuje się na dwa z największych zasobów siły znanych człowiekowi: religię i instynkt stadny. Uważam, że nasz zawód powinien z uznaniem zauważyć tę wielką terapeutyczną broń. Jeżeli tego nie uczynimy, pozostaniemy oskarżeni o emocjonalną sterylność i o utracenie wiary, która porusza góry, a bez której medycyna niewiele może.

dr Foster Kennedy, neurolog

Czuję, że AA jest grupą samą w sobie i najlepsze rezultaty mogą być osiągnięte według ich własnych wskazań, jako skutek ich filozofii. Każda procedura terapeutyczna czy filozoficzna, która może udowodnić 50 do 60% postępów w zdrowieniu musi zasługiwać na naszą uwagę.

Dr G. Kirby Collier psychiatra

Jako psychiatra, dużo myślałem o stosunku mojej specjalności do AA i doszedłem do wniosku, że nasza szczególna funkcja może często polegać na przygotowaniu pacjentowi drogi do przyjęcia jakiegokolwiek leczenia jako zewnętrznej pomocy. Teraz pojmuję pracę psychiatry, jako przełamanie oporu pacjenta, tak aby to co jest w jego wnętrzu mogło rozkwitnąć, tak jak się dzieje pod działaniem programu AA.

dr Harry M. Tiebout, psychiatra

Alkoholicy, których przyjmujemy do szpitala, to przeważnie ci, których nie stać na prywatne leczenie, a AA jest zdecydowanie najwspanialszą rzeczą, jaką byliśmy im w stanie oferować. Nawet wśród tych, którzy czasami wracają tutaj obserwujemy głęboką zmianę osobowości. Z trudem będzie ich rozpoznali.

dr John F. Stouffer,

naczelnny psychiatra szpitala ogólnego

Anonimowi Alkoholicy nie są żadnymi krzyżowcami ani też towarzystwem wstrzeźliwości. Wiedzą, że nie wolno im nigdy pić. Pomagają innym z podobnymi problemami. W tej atmosferze alkoholik często pokonuje swoją nadmierną koncentrację na samym sobie. Ucząc się polegania na Sile Wyższej i absorbującej pracy z innymi alkoholikami, pozostaje on trzeźwy dzień po dniu. Dni składają się na tygodnie, tygodnie na miesiące i lata

W.W. Bauer

teksty pochodzą z książki **ANONIMOWI ALKOHOLICY** wydanej przez BSK AA Warszawa ul. Chmielna 20

UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.

Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie



01/02/2007

WIEŚCI z AA

INFORMATOR REGIONU WARSZAWA

dla sympatyków i przyjaciół Anonimowych Alkoholików

Warszawa styczeń 2007 r

Humor we wspólnocie

PANI SŁOWIKOWA

Płacze pani słowikowa w gniazdku na akacji

Mąż z mityngu o dziewiątej miał być na kolacji.

Dba o siebie skrupulatnie, planu dnia się pilnie trzyma,

A tu już po jedenastej a słowika nie ma.

Kolacja czeka bogata w witaminę be,

Jak się spóźnia, łamie hałty, może być źle!

Współzależniona jestem i się niepokoję,

To jego spóźnienie, ale ja się boję.

Może mu się co zdarzyło, słowikowa w gniazdku kwili,

Z forsy oskubali i na piwko namówili!

To przez zazdrość, to skowronek z bandą pijaczątek!

Forsa głupstwo - odpracuję, trzeźwość to majątek.



Nagle zjawi się pan słowik, poświstuje, skacze,

Gdzieś ty bywał, gdzieś ty latał, przecież ja tu płacę!

A pan słowik słodko ćwierka - "Wybacz moje złotko,

To z mityngu z kolegami wracałem piechotką.

A ciekawie było z nimi, że aż w duszy miło,

Więc spacerkiem szliśmy razem, tak to się złożyło.

O trzeźwości i o życiu wszyscy rozmawiali,

A na koniec do Wesolej ludzi zapraszali!

Na sobotę do Wesolej, po chwili radości,

Wielu ludzi tam już było, znowu będzie dużo gości.

Będą inni ze Wspólnoty, pojedynczo, rodzinami,

Po mityngu jest zabawa i ognisko z kiełbaskami.

Co ty na to moja droga? Pofruniemy tam, kochanie?

A w niedzielę, gdy się wypisz, podam ci śniadanie.

KONTAKT

Jeśli chcesz otrzymywać informacje o AA drogą elektroniczną wyślij swój adres e-mail na adres warszawa@aa.org.pl lub skontaktuj się ze służbami Regionu tel. 615 05 68

w godzinach pracy Punktu Informacyjno-Kontaktowego. Można również przyjść na spotkanie regionalnego zespołu informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami w pierwszy czwartek godz. 18
Warszawa Brazylijska 10



Redakcja

Biuletyn wydaje
Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami wspólnoty Anonimowych Alkoholików Regionu Warszawa.

Warszawa ul. Brazylijska 10
e-mail warszawa@aa.org.pl

UWAGA!!! Zespół informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami Regionu Warszawa spotyka się w pierwszy czwartek miesiąca w Punkcie Informacyjno-kontaktowym / PIK/ w Warszawie przy ul. Brazylijskiej 10 o godz 18:00

Zapraszamy zainteresowanych.

Biuletyn rozprowadzany tylko do osób, które wcześniej wyraziły zgodę na otrzymywanie