

## KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE WARSZAWA

- INTERGRUPA AA „ATLAS”** – trzecia niedziela godz. 14<sup>00</sup> spotkania w terenie  
adres koresp. 08-110 SIEDLCE ul. PONIATOWSKIEGO 26 SZPITAL WOJEWÓDZKI
- INTERGRUPA AA „MOKOTÓW”** – ostatni poniedziałek godz. 18<sup>00</sup>  
02-672 WARSZAWA ul. DERENIOWA 12 DOM PARAFIALNY
- INTERGRUPA AA „NAREW”** – pierwsza niedziela godz. 17<sup>00</sup>  
07-400 OSTROŁĘKA ul. GOWOROWSKA 8a KLUB ABSTYNETA
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC”** – pierwszy czwartek godz. 18<sup>00</sup>  
01-188 WARSZAWA ul. KAROLKOWA 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA”** – ostatnia sobota godz. 17<sup>00</sup>  
03-416 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17
- INTERGRUPA AA „WARS”** – pierwszy piątek godz. 18<sup>00</sup>  
02-532 WARSZAWA ul. RAKOWIECKA 61 KOŚCIÓŁ A. BOBOLI
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD”** – trzecia środa godz. 18<sup>00</sup> WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17

### ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

*Spotykają się w PIK, Warszawa ul. Berezyńska 17*

- ds. FINANSÓW** czwartki czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>.
- ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI**  
oraz **ds. INTERNETU** pierwszy czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>
- ds. LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>
- ds. ORGANIZACJI** trzeci czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>
- ds. ZAKŁADÓW KARNYCH** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>
- Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17<sup>30</sup>

### RADA REGIONU AA WARSZAWA

SPOTKANIA ODBYWAJĄ SIĘ W TRZECIĄ SOBOTĘ – miesiąc nieparzyste godz. 16<sup>00</sup>

03-904 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 19.07.2003

### KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 18.X.2003r. W SIEDLCACH

Jeżeli chcecie by w naszym Kalendarium prezentowane były rocznice Waszych Grup, Intergrup lub inne wydarzenia, przysyłajcie materiały i informacje do Redakcji Regionalnego Biuletynu Informacyjnego MITYNG

**mityng@op.pl**

lub dostarczajcie je do Zespołu ds. Literatury

w każdy wtorek i czwartek w godz. 17<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> ul. Berezyńska 17.

### PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz. 16<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Warszawa ul. Berezyńska 17 **tel. 616-05-68**

Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa **WSCHÓD**

Wtorki - dyżury pełni Intergrupa **SAWA**

Środy - dyżury pełni Intergrupa **WARS**

Czwartki - dyżury pełni Intergrupa **MOKOTÓW**

Piątki - dyżury pełni Intergrupa **PÓLNOC**



mityng@op.pl

# MITYNG

*Biuletyn Regionu Warszawa*

NUMER 07/73/2003

LIPIEC 2003

## JEST SPOSÓB

Byłem nałogowym pijakiem. Straciłem zupełnie dobrą pracę i przyjaciół. Ciągle byłem źródłem konfliktów z bliskimi, którzy próbowali powstrzymać mnie od alkoholu. Piłem sądząc, że jestem najsilniejszym, najcwańszym człowiekiem na świecie, że nic nie może mnie powstrzymać. Bijatyki, rozroby, szpital i więzienie - to świat, w którym żyłem. Traciłem rodzinę, zdrowie, rozsądek - wszystko. Od czasu odnalezienia AA stałem się nowym człowiekiem, całkiem różnym od tego z butelką. Odzyskałem szacunek rodziny i współpracowników. Wiem jaką szkodę sprawiły lata picia, ale staram się uczynić wszystko aby naprawić zło jakie wyrządziłem. Troszczę się o siebie i widzę życie jako dar, którym Bóg mnie obdarował, a które powinienem zachować i cieszyć się nim. Niewiarygodne, jak nie zdawałem sobie sprawy ze szkód, jakie sprawiłem pić, aż do czasu, kiedy picie porzuciłem. Wtedy zobaczyłem siebie takim, jakim byłem, co ze mnie pozostało i co być powinno, a czego nie było. Dzisiaj moja rodzina, przyjaciele cieszą się i dziękują AA za każdym razem, w którym nie muszą martwić się o mnie, gdy jestem poza domem. Są wdzięczni i ja także. Miliony podziękowań dla AA! Proszę, pomagajmy tym, którzy są wciąż uwięzieni w szponach gorzały. Nie wolno mi zaprzestawać w wysiłkach uświadamiania ludziom piękna życia, kiedy jest okazja pokazać, że można autentycznie cieszyć się nim na trzeźwo i świadomie, a nie poprzez zniekształcające szkło butelki! Pogody ducha dla wszystkich -



*Nie mogę czuć się samotny, póki choć jeden alkoholik potrzebuje pomocy.*

A.A.

PS. Nie wiem jakim cudem, ale czuję, że doznałem Łaski -  
Dziękuję.

MITYNG 07/73/2003

## Z za kraty

Nazywam się Michał i jestem alkoholikiem, przebywającym obecnie w Z.K. na terenie Mazowsza. Nadal nie wiem jak się zabrać do napisania kilku zdań o sobie i o chorobie alkoholowej, na jaką wielu z nas zapadło, ale postaram się to jakoś poukładać, aby było dobrze. Trafiając do tutejszego Z.K. nie wiedziałem jeszcze, że jestem alkoholikiem. Nigdy wcześniej nie powiedziałbym, ani nikt inny by nie powiedział, że jestem alkoholikiem. Uczestniczyłem w pierwszym spotkaniu grupy AA, po tym jak psycholog wpisała mnie na listę - za co powinienem Jej podziękować, już zmusiła mnie do wypowiedzenia słów: „Nazywam się... i jestem alkoholikiem”. W duszy myślałem: „Ja – alkoholik? To niemożliwe!”, ale przez kilka następnych spotkań, tak jak do tej pory, mówiłem o sobie, że jestem alkoholikiem. Początkowo było ciężko, ale dopiero po kilku miesiącach trochę przetrzeźwiałem i zacząłem uważniej słuchać i rozumieć to się mówi na naszych cotygodniowych spotkaniach. Przyznając się, że jestem alkoholikiem uczyniłem pierwszy i najważniejszy krok. Stałem się inny i zacząłem realizować pozostałe Kroki, ale w miejscu, którym się znajduję nie jest to do końca możliwe. Plany na przyszłość, po odzyskaniu trzeźwości, stały się jaśniejsze i możliwe do zrealizowania po wyjściu z tego miejsca. Na mityngi uczęszczałem regularnie, tylko raz na samym początku, a trochę później drugi raz, sytuacja zmusiła mnie do tego, że nie poszedłem na mityng. Od ponad roku jestem na każdym spotkaniu i ciągle wspieramy się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Te spotkania dają mi bardzo dużo i podoba mi się program, jaki jest proponowany do utrzymania trzeźwości. W więzieniu znalazłem się oczywiście przez alkohol, który zajmował w moim życiu tak ważną pozycję, że nie mogłem już normalnie bez niego funkcjonować. Tak mnie opętał, mimo młodego wieku, że nie było dnia spędzonego bez alkoholu. Piłem wszędzie gdzie się dało, bez względu na zimno czy upał, słońce czy deszcz, dzień czy noc. Piłem do momentu, w którym usnąłem tam, gdzie popadło. Matka mi często mówiła: „Nie pij, jak masz coś zrobić! Wiesz, co cię później czeka!” Ale ja byłem mądrzejszy i nie słuchałem, popadając w coraz większy dół. Na konsekwencje moich poczynań nie trzeba było długo czekać – same przychodziły do mojego domu. Czasami wiedziałem, co się stało, a czasami nie. Wizyty policji, sąd, areszt, częste ukrywanie się i ucieczki przed policją były na porządku dziennym. I tak uzbierało się, ponieważ wyroki były z warunkowym zawieszeniem, to odwieszenie ich wszystkich spowodowało większą chęć do picia i dalszego brojenia. Nie trwało to długo, bowiem wchodząc samemu w ręce prawa znalazłem się tu, gdzie jestem. Teraz wcale nie żałuję, że tu przebywam, natomiast żal mi moich czynów. Jestem wdzięczny Bogu, że dał mi radość bycia trzeźwym i wolnym od alkoholu. Jestem wdzięczny ludziom z naszej grupy za pomoc w uzyskaniu trzeźwości, za cotygodniowe wzajemne wspieranie się, za dzielenie się doświadczeniem, za to, że poświęcają swój czas przychodząc tutaj. Dziękuję grupom AA za to, że istnieją i pomagają ludziom w osiągnięciu trzeźwości

*Michał.*



Siedlce, Metamorfoza-Siedlce, Odrodzenie-Mordy, Nadzieja-Kotuń, Ankra-Siedlce, grupa z Samak, Rycerz-Siemiatyca, Łyk-End-Siedlce, Niespodzianka-Sokołów Podlaski, Zapomoga-Dobre. Następne spotkanie Intergrupy odbędzie się 15 czerwca 2003r o godz. 13.00 w sali przy kościele Św. Teresy przy ul. Garwolińskiej w Siedlcach. Zgodnie z decyzją Intergrupy poprzedzi je omawianie Tradycji VI AA.

Sekretarz Intergrupy Darek

### SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY "WARS" W DNIU 06.06.2003.

Obecnych 36 przedstawicieli grup. 1. Dyżury w Punkcie Informacyjno-kontaktowym - środy godz. 16.00-21.00; 02.06 – Foksal; 09.06 – Usus; 16.06 – Wdzięczność; 23.06 – Komorów; 30.06 – Wolność. 2. Relacje Janusza, Jurkai Kazika z więzień detoxów i odwyków. Janusz poinformował o wznowieniu mityngu w Grodzisk Maz. 3. Mirek poinformował o pracach komisji ds. informacji i internetu. Spotkanie wolontariuszy odbędzie się w pierwszy czwartek września. 4. Janusz – finanse. Wpływy od grup 1024 zł. Wydatki bieżące (książeczki adresowe, ulotki) 528 zł. Różnica zostanie podzielona na połowę i wpłacona na BSK i Region. 5. Sławek relacja z pracy kolportera. Z zysku Sławek zakupił ulotki i książeczki. Skompletuje też „wyprawkę” dla grupy Ulga. 6. Do Kazika zwrócił się jeden z więźniów ZK o książkę „Refleksje”. Zostanie mu ona ofiarowana. Zostało to przegłosowane stosunkiem głosów 33 – za do 3 – wstrzymujących się. 7. Włodek zdał relację z prac zespołu organizacyjnego. 8. Dla grup potrzeba 25 Kart Konferencji. Jacek postawił wniosek ażeby Kata była umieszczona na stronie internetowej. 9. Tadeusz w imieniu Grupy AA „Program” rozdał dla grup Pismo z wnioskami oraz ich uzasadnieniem. Wnioski to: -Wstrzymać automatyczne finansowanie Regionu. -Pieniądze wpłacane dotychczas do Regionu pozostawić w Intergrupie i unuchać je dla Regionu, tylko w przypadku potrzeby finansowania zadań – niesienia posłania, zleconych przez Intergrupy. Wysokość tych wpłat zgodna z oceną danej Intergrupy. OGŁOSZENIA: Nowa grupa „Odpowiedzialni” – mityngi w soboty o godz. 20.00. Kawiarnia „U Pima” ul. Nowy zjazd 1. Wszystkie mityngi otwarte.

Sekretarz Intergrupy WARS RYSZARD



### Przypomnienie (Uwaga rzeczniczy)

Informacje dotyczące zmian terminów i miejsc spotkań grup AA w Warszawie i okolicach należy dostarczyć na kartach z gloszeniowych do końca lipca. Odpowiedzialność za dostarczenie kart spoczywa na rzeczniczkach grup, intergrup. Taka procedura wynika z doświadczeń poprzednich wydań książeczki, gdy docierały do redakcji sprzeczne informacje, wzajemnie znoszące się w stosunku do jednej grupy. Karty należy dostarczyć do Punktu Informacyjnego ul. Berezynska 17, Warszawa 03-904. Takie zawiadomienie można złożyć również do Zespołu ds. Organizacji, Rady Regionu (oraz Zespół ds. Literaturoawaryjnie) i proszę dołączyć numertelefonu rzeczniczkę grupy w celu sprostowania ewentualnych nieścisłości. Karty zgłoszeniowe można uzyskać w Punkcie Informacyjno-Kontaktowym, ul. Berezynska 17. Wcześniejsze złożenie informacji da nam szansę dokonania właściwych korekt, zapewni większą skuteczność wykonania naszego głównego celu – „niesienia posłania”.

**WNIOSEK:** aby następna Konferencja Regionu Warszawa odbyła się w Siedlcach – przyjęj jedno-myślnie. Informacje z zespołów SR i SK Z finansowy – Janeczka – nie dużo wpłat, przekazała raport finansowy na piśmie; rozliczenie akredytacji z Konferencji nastąpi w przyszłym raporcie; na prośbę Piotra Komputera *Mityng* będzie rozliczany oddzielnie, aby nie sprawiać wrażeń, że przynosi on dochód lub straty. Z ds. Literatury – Piotr „Komputer” – książeczka na X lecie naszego Regionu; opracowywana jest historia Regionów na XXX AA w Polsce; karty zgłoszeniowe o zmiany w książeczce adresowej można uzyskać od rzeczniczka lub łącznika tematowego intergrupy, poprzez RR, Zespół Organizacyjny, Zespół Literatury; potrzebna jest osoba, która zająłaby się wprowadzaniem zmian w książeczce adresowej Z ds. ZK – Witek – mityng w ZK w Siedlcach został przeniesiony z soboty na Srodę godzina 16:00; 1 czerwca XVI rocznica powstania grupy „Szansa” w ZK w Siedlcach, ul. Piłsudskiego 47; w Ostrołęce został wznowiony mityng. **WNIOSEK:** aby przekazać zespołowi książki „Więzień do więzienia”, celem niesienia postąpi do ZK – przeszedł jednogłośnie. Z ds. Internetu - b.z. Z ds. Organizacyjnych – Zbyszek – była duża frekwencja na ostatnim spotkaniu zespołu; zaczęto pracować nad wnioskami złożonymi na XIX Konferencji; Konferencja trwa za długo, frekwencja maleje w czasie, 80 % czasu przepada na bezprzedmiotowe dyskusje o rzeczach już dawno ustalonych i na tłumaczeniu Karty Konferencji. *Dyskusja na temat usprawnienia Konferencji, przepływu informacji i ewentualnego zorganizowania Konferencji dwudniowej.* Łącznicy internetowi Intergrup: Atlas – Zbyszek rzecznicz Int. – [magid@poczta.onet.pl](mailto:magid@poczta.onet.pl) Mokotów – Waldek - [petus-kuszał@wp.pl](mailto:petus-kuszał@wp.pl) Narew – Północ – Lech - [lech.wisniewski@xl.wp.pl](mailto:lech.wisniewski@xl.wp.pl) Sawa – Jola - [jolag@interia.pl](mailto:jolag@interia.pl) Wars – Ryszard - [rytrans@wp.pl](mailto:rytrans@wp.pl) Wschód – Spotkanie zakończyło się wspólnym odmówieniem *Modlitwy o Pogodę Duchą*. Następne spotkanie odbędzie się **19 lipca 2003r.**, o godz. 16:00, w PIK na ul. Berezynskiej 17. Protokołowała – Małgorzata – Sekretarz RR. - [nmat3@wp.pl](mailto:nmat3@wp.pl) **Przepraszam za pomyłkę w dacie RR, jaką podałam 2 miesiące temu. Spotkania odbywają się zawsze w III sobotę miesiąca nieparzystego.**

#### **PROTOKÓŁ** ze spotkania Intergrupy AA „Atlas” w dn.18.05.2003r w Siedlcach

1. Spotkanie prowadził Rzecznik Jurek. Rozpoczęto je odczytaniem Tradycji AA. Przed spotkaniem omawiano Tradycję V AA. 2. Omówiono przebieg XIX Konferencji Regionalnej w Nalazynie w której wzięło udział tylko pięciu przedstawicieli naszej Intergrupy uprawnionych do głosowania. W związku z propozycją zorganizowania XX Konferencji Regionalnej w Siedlcach poddano tą sprawę pod głosowanie w wyniku którego Intergrupa „Atlas” podjęła się zorganizowania w dniu 18.10.2003r XX Konferencji Regionalnej w Siedlcach. 3. W związku z tym, że w dniu 01.06.2003r w Zakładzie Karnym w Siedlcach odbędzie się XVI rocznica powstania grupy AA „Szansa” Intergrupa podjęła decyzję o dofinansowaniu tej rocznicy w kwocie 50 zł., kierując jednocześnie do grup prośbę o liczny udział w rocznicy osób spoza ZK. 4. Z powodu braku wolnych terminów w Serpelicach, przełożony został termin zorganizowania Złoty Radości. Przełożono go na 13-14.09.2003r. 5. Po raz kolejny z powodu braku chętnych do pełnienia tej służby nie odbyły się wybory do służby pełnomocnika Intergrupy ds. Zakładów Karnych. 6. Informacje ze służby grup: -Witek z Siedlec przekazał informacje z prac Zespołu ds. ZK. oraz to, że mityngi grupy „Szansa” w ZK w Siedlcach odbywają się obecnie w środy o godz. 16:00. -grupa AA „Zapomoga” w Dobrem ma obecnie problemy zagrażające jej istnieniu. Wskazane byłoby liczne wsparcie jej mityngów przez doświadczonych osoby z innych grup. -grupa AA „Metamorfoza” z Siedlec informuje, że w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca organizuje mityngi spikerskie. Potrzebne są osoby spoza Siedlec chętne do wzięcia udziału w tym mityngu w charakterze spikerów. Kontakt z Leszkiem tel. 0-608-277-154. W spotkaniu Intergrupy wzięło udział 21 osób z następujących grup: I- szy krok- Siedlce, Otwarte Drzwi-Siedlce, Świt-

## KU TRZEŹWOŚCI...

Moja droga do trzeźwości jest bardzo trudna, kamienista i usłana ciemiami. Zazdroścę tym przyjaciółom z AA, którzy wyszli na prostą, odzyskali rodziny, pracę i przyjaciół. Mnie się to nie udaje, ale może za krótko trzeźwieję? Wspinam się ciągle na szczyt góry lodowej i zawsze spadam – jest to syzyfowa praca – czasami myślę, myślałam, że to nie ma sensu – do póki naprawdę nie uwierzyłam w AA, w przyjaciół, w 12 Kroków, w 12 Tradycji, w 24 godziny. Pochodzę z rodziny, gdzie jest obecny alkohol, ojciec był i jest czynnym alkoholiczkiem. Pamiętam ciągle awantury w domu, płacz matki – strach, który mnie nigdy nie opuszczał. Mam siostrę, młodszą o pięć lat, która była tą maskotką w domu – ja natomiast dzieckiem bohaterem. Szkołę podstawową ukończyłam z wyróżnieniem, liceum też, bez problemów skończyłam studia. Wysłałam za męża, znalazłam wymarzoną pracę i urodziłam dwójkę wspaniałych, mądrych dzieci. Miałam dom, męża, działkę, samochody, przyjaciół – jednak nie potrafiłam tego docenić. Ciągle było mi czegoś brak, ciągle czegoś za mało. Sięgnęłam po alkohol. To alkohol mnie inspirował, dodawał otuchy, podnosił na duchu i dodawał werwy. Był dla mnie jedynym lekiem na stresi w pracy, kłopoty w domu, radości i smutki. Powodem do picia była zawsze kłótnia z mężem, trudności w pracy, kupno samochodu lub nowy mebel, choroba dziecka, awans itd. Tak błądziłam przez życie z podporą butelki przez dziesięć lat, nie wiedząc, w co się pakuję i co mnie jeszcze przez to spotka. Myśl, że być może jestem alkoholiczką, odsuwałam od siebie jak najdalej, a właściwie eliminowałam całkowicie. Byłam wyniosła, niepokorna, zarozumiała. Nie widziałam, że wokół mnie cierpią ludzie – rodzina i przyjaciele. Szłam odważnie i pewnie w przepaść, nie bacząc, czy będę miała jeszcze siły, by się z niej wy dostać. Jednakże nadszedł dzień, gdy moje życie runęło z wielkim hukiem. Rozsypało się jak domek z kart. Zupełnie nie zdawałam sobie sprawy z tego, że są to skutki mojego pijackiego życia, a konsekwencje będą jeszcze gorsze. Nie mogłam się pogodzić z myślą, że jestem chora, że jestem alkoholiczką. Moja bliska przyjaciółka widząc mój problem, a znając go z własnej rodziny, zabrała mnie na mój pierwszy mityng AA. Pamiętam, że odbywał się na oddziale szpitala psychiatrycznego. Nogi mi się trzęsły, serce biło jak oszalałe, a kilka razy chciałam się wycofać. Był to mityng otwarty, więc usiadłyśmy z boku, a ja bacząc się przysłuchiwałam, o czym mówią ci ludzie. Jednak nic z tego nie rozumiałam. Moje myśli wciąż krążyły wokół alkoholu i tego, jak oszukać koleżankę, by podwoziła mnie do sklepu nocnego. W nocy, przy ćwiartce, analizowałam to, co usłyszałam na mityngu, ale nie widziałam tego problemu w sobie. Za namową matki i koleżanki poszłam do AA jeszcze raz i na odczepnego przyznałam się, że jestem alkoholiczką. Myślałam, że w ten sposób zaspokoję żądania rodziny i bliskich. Po trzech mityngach wpadłam w wir pracy i picia tak, że zupełnie zapomniałam o AA i o swoim problemie. W końcu mąż przejął ster i zaczął mnie kochać tzw. twardą



miłością. Konsekwentnie i stanowczo zaczął pozbawiać mnie wszystkiego, co miałam. Najpierw były to pieniądze, potem samochód, praca, przyjaciele i rodzina. Wtedy bardzo się przestraszyłam. Poszłam do psychologa, który stwierdził, że jestem w fazie ostrzegawczej choroby alkoholowej. Poszłam na grupę wstępną, potem motywacyjną, a w wakacje zdecydowałam się na terapię na oddziale otwartym. Mój mąż spisał mnie na straty, a rodzina i przyjaciele odsunęli się ode mnie. Zostałam sama ze swoją rozpaczą i alkoholizmem, i nikt nie chciał mi pomóc. Po sześciotygodniowej terapii powróciłam do AA. Przyszło mi to dość łatwo, bo byli tam moi przyjaciele z terapii. Raz w tygodniu chodziłam na mityng i na nawroty na terapię. Mój mąż nie chciał zrozumieć, że jest mi to niezbędne i robił awantury i wymówki, a moich no wych przyjaciół uznawał za moich kochanków. Miałam już dość tych bezpodstawnych i bezsensownych kłótni, a żadne argumenty już nie przemawiały. Mąż chciał zamknąć mnie w Tworkach, a ja strasznie się tego bałam. Zrezygnowałam z AA, terapii i psychologa. W domu zapanał spokój, a ja próbowałam sama zmierzyć się z nałogiem – bezskutecznie. Wprawdzie zapiccia zdarzały mi się rzadziej, ale ciągle były. Każde z nich przynosiło coraz to poważniejsze skutki i konsekwencje. Staczałam się powoli, ale skutecznie i nieuchronnie. Nie widziałam już ratunku dla siebie, byłam sama. Poważnie myślałam o śmierci. Chciałam zachorować na raka i umrzeć. Rozważałam też popełnienie samobójstwa, ale bardzo się bałam. Mąż i dzieci traktowali mnie jak ostatnią degeneratkę, a mąż stwierdził, że odetchnie dopiero wtedy, gdy ja zapiszę się na śmierć. Ostatnie moje picie miało miejsce przed świętami wielkanocnymi w 2002r. Byłam już w takim stanie, że nie mogłam sobie z tym poradzić. Poszłam do szpitala na detox. Zostałam odruta i poczułam się lepiej. Matka po raz ostatni wyciągnęła do mnie rękę i namówiła mnie na zaszycie. Jednak ja już wiedziałam, że to tylko straszak, który nie może mi trwale pomóc. Zgodziłam się na tę alternatywę bojąc się, że mąż się ze mną rozwiedzie, bo wyraźnie do tego dążył. 27 maja poszłam do lekarza i podjęłam ponowną próbę ratowania siebie i rodziny. Na początku szło mi nawet nieźle. Przestałam pić, a w czerwcu synek miał operację migdałów. Cieszyłam się, że wszystko jest w porządku i patrzę na świat trzeźwymi oczami. Pod koniec czerwca wyjechałam na działkę, a tam musiałam pokonać kolejną przeszkodę i odmawiać wszystkim dookoła. Tłumaczyłam, że nie piję, bo jestem chora i biorę silne leki. Udało mi się i zaczęłam analizować swoje pijane życie, terażniejszość i przyszłość. Dopadały mnie stany depresyjne, jednak nie miałam chęci i odwagi, by się tym z kimś podzielić. Zamknięta we własnej skorupie bałam się wyrzec na świat. Uciekałam od problemów i konsekwencji. Na zewnątrz wszystko wyglądało ładnie. Żona z dziećmi na działce, mąż przyjeżdżał dwa razy w tygodniu, działka tonęła w kwiatkach, wyszukane potrawy dla rodziny, rowery, codzienne spacerki nad jezioro. Istna sielanka. Zaczęłam patrzeć na męża trzeźwymi oczami i chyba się naprawdę zakochałam. Zostałam odrzucona i usłyszałam, że to, że nie piję nie jest argumentem, by ze mną być. Popadłam w czarną rozpacz, a poczucie winy nasiliło się. Straciłam wszystko, co miałam i dalej byłam sama ze swoimi problemami, i miałam poczucie, że sobie nie poradzę. Gdybym miała pracę, to wszystko by się jakoś ułożyło – myślałam sobie. Im bardziej kochałam męża, tym bardziej on mnie olewał, dołował i wypominał mi wszystkie błędy. Było mi z tym źle i nie mogłam sobie poradzić ze swoimi uczuciami i emocjami. Moja depresja pogłębiała się, a ja nie szukałam nigdzie pomocy. Szukałam

powinno być? Kto to jest pracownik BSK – alkoholik, pracownik? – powinni to być specjaliści i należy ich dobrze wynagradzać; – to raczej powinni być alkoholicy, bo rozumieją nasze potrzeby; – zatrudniać AA-owców ale natychmiast stają się pracownikami i trzeba od razu wymagać; – należy oddzielić pracę od AA; – jeżeli dzwonię do BSK, to powinienem być odpowiednio obsłużony niezależnie czy ja jestem AA lub czy ta druga osoba jest z AA; – na mityngu traktuję pracownika BSK jak alkoholika; – mam wpływ na zatrudnianie profesjonalistów poprzez osoby, które wybieram do służb, co do których mam zaufanie; – pracowników powinno być w sam raz, trudno powiedzieć ilu powinno ich być; – pracownik BSK musi umieć słuchać i dobrze wykonywać swoją pracę. Alkoholikom jest trudniej (anonimowość); – odpowiedni stosunek do wykonywanej pracy (uczciwość, odpowiedzialność, grzeczność). Na koniec warsztatów podzieliliśmy się wrażeniami: – jestem zadowolony, wysłuchałem wielu doświadczeń; – nasza Wspólnota jest bogata; – już dawno nie byłam na warsztatach. Wycho-dzę spokojny; – Warsztaty Tradycji są potrzebne – dostałem cenne informacje; – jestem po raz pierwszy. Dostałam dużo do myślenia. Pomaga mi się to zmieniać i dalej działać; – nie tylko kroki mają znaczenie, ale i Tradycje. Staram się stosować w całym swoim życiu; – jestem pierwszy raz i łatwiej mi się we wszystkim zorientować; – cieszę się, że mogę tu być i mam otwarte uszy; – warsztaty potwierdziły, że Bill i Bob mieli rację kilkadziesiąt lat temu, a tradycje mają właściwy kształt i treść; – jestem tu z obowiązku, ale się nie nudziłam; – nowe spojrzenie na każdą z omawianych tradycji; – żałuję, że nie byłam na poprzednich warsztatach. Zebrał z pomocą kilku przyjaciół – Zenek No rights reserved – co oznacza, że powyższe NA-LEŻY kopiować, rozpowszechniać w całości lub w częściach, legalnie lub po kryjomu (jak kto woli), w dowolnej formie i postaci (elektronicznej, mechanicznej, fotograficznej, organoleptycznej) BEZ ŻADNEGO POZWOLENIA i nikogo nie należy o pozwolenie pytać (a zwłaszcza organizatorów!).

### **RAPORT ZE SPOTKANIA RADY REGIONU**

zespotkania w dniu 17 maja 2003r. Spotkanie rozpoczęło się wspólnym odmówieniem tekstu *Jestem Odpowiadajmy*. Obecnych 19, w tym uprawnionych do głosowania 12 osób (wg. listy dołączonej do oryginału). Spotkanie prowadził Włodek w zastępstwie Piotra – Rzecznika Omówienie XIX Konferencji Wniosek, aby wnioski złożone do XIX Konferencji Regionu Warszawa zostały przekazane przez RR zespołowi organizacyjnemu – jednogłośnie przeszedł. Informacje z Intergrup Atlas – Jurek – nie było jeszcze spotkania, przymiarka do Złoty Radości w Sępolicach (wrzesień, październik), przed intergrupą dyskutuje się na temat tradycji. Narew – Sławek – nie było jeszcze spotkania inter-grupy. Mokotów – Wałek – planowany jest mityng informacyjny dla specjalistów, na najbliższym spotkaniu intergrupy będzie czytana Karta Konferencji, będzie też przeprowadzone głosowanie, aby nie przekazywać pieniędzy na Region dopóki nie zostanie wyjaśniona sprawa literatury Północ – Marek Gargamel – problemy z dotarciem z postaniem do szpitala na ul. Płockiej, postanie do dwóch ZK i do DOPS-ów jest niesione, będą zorganizowane warsztaty tradycji IX-XII. Sawa – Piotr Komputer – na intergrupie był poruszony temat Konferencji, omawiane są też tradycje. Was – Włodek – wspólnie z int. Północ niesie postanie do ZK w Grodzisku; są głosy na intergrupie by nie płacić pieniędzy na region; wpłacili na razie mniej bo intergrupa zakupiła ulotki adresowe, MOPS-y, DOPS-y ciężko się niesie postanie, Wschód – Stanisław – jeszcze nie było spotkania; w MOPS ciężko nieść postanie; odprowadzanie po 150 zł. na miesiąc na Region; powstały dwie nowe grupy w Halinowie

temat. Finanse, organizacja, stolki – przecież to ciekawsze niż program. Miałbym pretekst, później mógłbym skutki zwalić na kogoś. A tak, jeśli zajmę się czymś innym, to będę mógł „podziękować” tylko sobie.

### Tradycja VII

Jeden z fragmentów z „12 x 12” dotyczących VII Tradycji mówi, cytuję „z konieczności nasza wspólnota pozostała biedna”. Pytanie: a jakiej konieczności nasza wspólnota pozostała biedna? – tą koniecznością jest moja pycha; – gdy więcej pieniędzy na grupie, to pojawiają się dziwne pomysły, co do ich wykorzystania; – każdy AA powinien być odpowiedzialny za przestrzeganie tradycji. Nie idę tam, gdzie nie panuje wspólnota duchowa, gdy jest więcej pieniędzy, to mniej duchowości. – mandatuś jest strażnikiem tradycji. Nadmiar gotówki odciąga grupę od głównego celu; – moje wady powodują, że nadmiar gotówki może być przyczyną problemów; – tradycji pilnują wszyscy, którzy pełnią służbę, a wszyscy w grupie powinni ich przestrzegać. Mogą sobie kupować ciastka, ale ja w takiej grupie nie muszę uczestniczyć; – wspólnota AA jest wspólnotą duchową. Braki finansowe nie mają wpływu na moją duchowość, a myślę, że i samej Wspólnoty AA; – do trzeźwienia nie potrzeba pieniędzy.

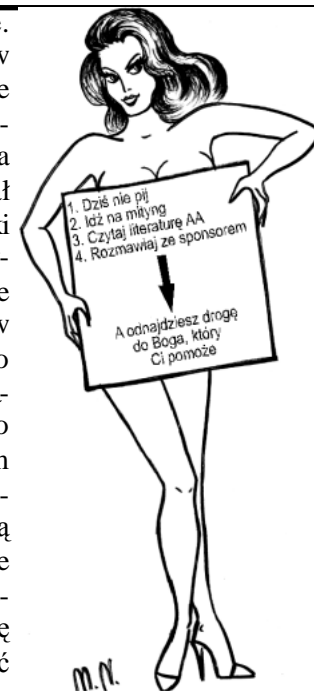
*Pytanie: czy Wspólnota jest biedna? Dlaczego AA w ogóle nie powinno mieć pieniędzy i nie przyjmować dotacji z zewnątrz?* – Wspólnota AA posiada majątek w literaturze oraz pewne zabezpieczenie na przyszłość. tradycja VII nie dotyczy duchowości lecz spraw materialnych i majątkowych; – Wspólnota jest bogata, gdy są AA – bogata w ludzi; – dotacje uzależniają dotowanego od jej źródła. AA potrafi się zorganizować i sfinansować coś w razie potrzeby. Jest bogata duchowo i w doświadczenia ludzi, którzy trwają przy AA i są jej bogactwem; – grupa jest biedna jeśli nie ma czym zapłacić za salę; – dobrze, że jest ograniczenie wpłat do 1000\$ rocznie; – płacenie za salę jest konieczne – darmowa sala jest również dotacją; – AA jest biedna, jeśli nie ma za co nieść posłania, jeśli ma za co nieść posłanie, to nie jest biedna, bo jest w stanie realizować swój główny cel; – gdy nie ma dotacji, to m.in. ode mnie zależy los grupy (od tego czy wrzucam do kapelusza); – gdyby były dotacje to by mi nie zależało, nie czułbym się (choć trochę) odpowiedzialny za Wspólnotę; – wiele problemów finansowych na grupie mogą rozwiązać „małe tradycje” grupy, gdzie jest zapisane, jak dzielić pieniądze z kapelusza

### Tradycja VIII

*Pytanie: dlaczego alkoholicy nie słuchają ludzi, którzy niosą pomoc w ramach XII Kroku za pieniądze?* – odmówiłem osobie, która chciała bym jej sponsorem, gdyż ta osoba chciała mi płacić za sponsorowanie; – odmówiłem osobie sponsorowania, co do której miałem oczekiwania finansowe. Po okresie roku zapoznając tę osobę z krokami VI i V; – oprócz AA byłem na terapii, gdzie właśnie był mój początek. Ważne jest rozgraniczenie AA od terapii ale jedno nie wyklucza drugiego. Z doświadczenia innego alkoholika płynie nadzieja, mogę się z nim utożsamiać; – darmo dostałem darmo oddaję. Pieniądze mogą zagać stosunki; – pieniądze mają duży wpływ na ludzi. Gdybym brał za sponsorowanie, to np. dalej mógłbym sponsorować komuś komu powinienem odmówić, bo udaje, że coś robi, no ale płaci, a ja jestem akurat bez grosza więc .... – płatne sponsorowanie jest wyjątkowo poronionym pomysłem; – nie sposób wyuczyć się na uniwersytecie tego, co przeżył alkoholik.

*Pytanie: jacy ludzie powinni być zatrudniani w AA (alkoholicy, tylko nie alkoholicy ...) i ilu ich*

pracy, dzwoniłam, jeździłam na rozmowy, ale bezskutecznie. Byłam kłębkim nerwów i popadałam z jednej skrajności w drugą. Nie wiedziałam, że zbliża się najgorsze. W połowie września mąż oddał samochód do warsztatu i przez dwa tygodnie był w domu lub u lakiemika. Pił alkohol z kolegami, a wieczorem przy kolacji robił awanturę i poniżał mnie. Kazał mi się wyprowadzać, bym odczuła na własnej skórze skutki swojego picia. Godziłam się ze wszystkim, bo chciałam odzyskać męża – bezskutecznie. Dnia 26 września, czego nigdy nie zapomnę, w trakcie awantury usłyszałam, że już mi mąż w niczym nie pomoże. Udałam się do psychologa i wróciłam do domu z przepisаныmi tabletkami i ćwiartką wódki. Gdy zostałam sama usiadłam w fotelu i nie mogłam się zdecydować, co dalej. Wybrałam tabletki i po połknięciu dziesiątej straciłam pamięć. Rano obudziłam się w szpitalu, podłączona do kroplówki i innej aparatury. Lekarz powiedział, że było ze mną źle, ale sytuacja jest już opanowana. Początkowo byłam zła, że żyję i, że znowu będę musiała borykać się z problemami. Pomyslałam, że może Bóg nie chciał bym umarła i dał mi szansę na poprawę i uporządkowanie swoich spraw. Pozwolił mi żyć już nie dla męża. Po wyjściu ze szpitala podjęłam pierwszą w życiu poważną decyzję i wróciłam do AA. Uwierzyłam w Boga, który mną pokieruje. Przez trzy miesiące codziennie chodziłam na mityngi. Zaczęłam słuchać, pytać, spotykać starych znajomych z AA. Przyznałam, że już nie kieruję własnym życiem i przestałam walczyć z moim odwiecznym wrogiem – alkoholem. Nie byłam już sama, a sama to tylko mogłam się napić, jak stwierdził jeden z przyjaciół. Wiem, że nie będzie łatwo i, że droga do trzeźwości jest inna dla każdego. Moja na razie jest ciemista. Nie próbuję już na siłę scalać rodziny, nie zmieniam męża, nie oczekuję i nie planuję, a wszystko powierzam Bogu i sile AA. Od stycznia pracuję (dorywczo i nie w zawodzie) i przynajmniej trzy razy w tygodniu idę na mityng. W domu jest nieciekawie, gdyż każde moje wyjście jest okraszone pikantnym komentarzem mojego męża. Okazało się, że nawet do codziennych awantur można się przyzwyczaić, zaś mężowi powiedziałam: „Żyj i daj żyć innym.” Codziennie mówię modlitwę „O Pogodę Ducha”, która bardzo mi pomaga. Pogodziłam się z dalszą rodziną, czego nie udaje mi się osiągnąć z tą najbliższą. Nie wiem, czy ta układanka da się poskładać, bowiem brakuje w niej kilku elementów. Wierzę, że dobry Bóg pozwoli mi je odnaleźć na drodze do trzeźwości. Dziękuję wszystkim przyjaciółom z AA, że podali mi rękę i dzielą się ze mną nadal swoją siłą i nadzieją. Trochę szkoda, że aż trzy lata trwało za nim zrozumiałam, że jestem kobietą, matką, córką, żoną, nauczycielką, ale przede wszystkim alkoholiczką. Zrozumiałam, że AA to wspaniali ludzie, z którymi łączą mnie nie tylko doświadczenia z pijanego życia, ale przede wszystkim droga ku trzeźwemu i godnemu życiu. Życzę wszystkim Pogody Ducha E...



## PICIORYS

Piciorys to nie życiorys a mimo to zawiera w sobie aż 34 lata obcowania z alkoholem, alkoholem, który stał się z czasem? Tutaj miejsce na refleksje, bo czym się stał? Na obecnym etapie mojej edukacji nie mogę odpowiedzieć jednoznacznie, ale może właśnie piciorys przybliży mnie do odpowiedzi. Na początku była inicjacja, 14 letni młody chłopak – dziecko jeszcze, czyli ja sięgnąłem po pierwszą szklanekę wina, sięgnąłem, bo kolega z kapeli powiedział, zagrasz i zaśpiewasz lepiej i faktycznie bilans zysków i strat był po stronie zysków, bo występ się udał a wino mi nie zaszkodziło. I trwała ta uczta przez 4 lata, uczta w przenośni, bo gdy nie ponosiłem konsekwencji ani strat to nazywałem to ucztą, po wtwarzaną na prywatkach, graniach i spotkaniach towarzyskich. Tylko raz chorowałem, po wypiciu wiśniówki, ćwiartkę wtedy wypilem i jako nie palący, pachnącego carmena wypaliłem. W wieku 18 lat zacząłem zarabiać na siebie, i pomagać rodzinie, mama i tata byli rencistami Pierwsza wypłata, a dobrym zwyczajem, jaki panował w brygadzie było postawienie alkoholu. Wtedy to zacząłem utrwalać swój wzór picia. Po wypłacie, imieniny, premia, a było ich w latach 70 sporo. Odczuwałem satysfakcje, gdy starsi koledzy odpadali w trakcie picia a Romek mocna głowa odprowadzał ich do domu. Byłem dobrym kumplem, bo stawiałem, byłem dumny z siebie nie chorowałem po picciu, młody, zdrowy, no i w tak młodym wieku samodzielny pan dźwigoży w porcie to było coś. Ten mit wspianiałego młodzieńca musiałem, co jakiś czas utrwalać pijąc alkohol i udawadniać, jaki w tym jestem dobry. Dalej grałem i śpiewałem podpierając się alkoholem. W 1973 r., mimo iż mogłem uniknąć wojska jako jedyny opiekun mamy, bo ojciec zmarł 4 miesiące przed poborem, zdecydowaliśmy z mamą i narzeczoną a obecnie moją żoną, że wojsko mi się przyda, no i to była prawda, 2 lata dalszego utrwalania już nie wzorupicia a raczej stylu i sposobu picia, jako muzyk dobrze żyłem z kadrą zawodową, pijąc z nimi osiągałem korzyści, szybki awans, przepustki a że były to wojska raketowe to wyjazdy na poligon do ZSRR, czas wolny na próby zespołu, dostęp do spirytusu i korzystanie z niego, ale nie do celów obronnych, lecz do picia. Po ukończeniu służby wróciłem do pracy w porcie, co prawda do innej brygady, ale zwyczajem panowały tam takie same. Pierwsza wypłata, premia, imieniny, spacer po pracy na działki pod kasztana, i dalej, dusza towarzystwa, mocna głowa. Za namową kolegów wstąpiłem do ZSMP a tam zaczęły się wyjazdy na czyny społeczne zakrapiane suto wódką, konferencje i zebrania oczywiście kończone picciem alkoholu. W tym czasie związałem się na stałe z kapelą, z którą grałem w lokalach i na weselach, oprócz tego wyjazdy do DDR - u. Picie w dalszym ciągu nie



spokój i pogodę ducha, tak jak dzisiaj. Podstawą osiągnięcia trzeźwości jest wychodzenie naprzeciw drugiego alkoholika. Siłę do trzeźwienia dają mi różne funkcje w grupie.

**Pytanie:** *co to znaczy nieść posłanie? Jakie są formy tego posłania? Jak ja nie sę posłanie w AA i poza AA?* -nieść posłanie, to znaczy dawać przykład swoim życiem, że można zmieniać się na lepsze, poświęcać swój czas, ale nie kosztem innych, na wysłuchanie drugiego człowieka; -dzięki tym warsztatom dotarło do mnie, że służba w grupie AA nie jest posłaniem, a jest służbą. Jedną i chyba najważniejszą formą niesienia posłania jest bycie sponsorem; -niosę posłanie sobą, tym, że nie piję dla tych z którymi piłem; -niesienie posłania swojemu dziecku w kłopotach i umiejętność tego jest nagrodą za trzeźwienie; -niesienie posłania kojarzy mi się z bezinteresownością; -niesienie posłania jest wyzwaniem i grozi życiem, gdy emocje by wygrały; -niesieniem posłania we wewnątrz AA jest mówienie kim byłem, jak z tego wyszedłem, co robię teraz, z więc dzielenie się swoim doświadczeniem; -służba w Zespole ds. Literatury; - formy niesienia są różne. Najważniejsza, najbardziej bezpośrednia – to bycie sponsorem. Niesieniem posłania jest też napisanie o swoim życiu, trzeźwieniu, są nim mityngi spikerskie, roznoszenie ulotek, chodzenie na detox, do więzienia; -niesienie posłania należy pokazać w swoim działaniu, a nie opowiadać o tym jak to robię. Trzeźwi ludzie czynią to, co mają czynić w życiu, a nie chwalać się tym.

### Tradycja VI

**Pytanie:** *dla czego nie używamy na zwywnawet pokrewnym ośrodkom? Pytanie: dla czego należy tak straszliwie dbać, aby nic nas nie odrywało od głównego celu? Przecież wiemy, że od tego zależy nasze życie.* -czasem mam rozdwojenie jaźni, np. w broszurce „Jak mówić o AA poza AA” czytam, że grupa AA nie organizuje rekolekcji, a od czasu do czasu dostaję zaproszenie na dni skupienia lub rekolekcje AA. Bulwersuje mnie to, mimo, że jestem wyznania Rzymsko-katolickiego; -na Intergrupie Wars (grudzień 2002) przedstawiciel jednej z grup zaprasza na mityng rocznicowy tej grupy. W ogłoszeniu powiadamia, że przed mityngiem odbędzie się msza prawdziwie A-owska, ponieważ odprawia ją ojciec Krzysztof z Zakroczyimia; -można współpracować, ale nie łączyć się, bo moje ambicje i chcenia mogą zwyciężyć przy dyskusjach jak się łączyć, z kimś się łączyć i kto będzie Dyrektorem; -łączenie mi się nie podoba z niczym np. denerwują mnie Częstochowskie Spotkania AA; -AA opiera się na duchowości, a gdybyśmy się łączyli to trzeba by się zająć finansami, organizacją itp.; -ja na początku podejrzewałem, że nie pijący coś chcą i nie mogłem tego pojąć. Wszystko musi być nieo dpłatnie, a jak się łączyć to już z tym mogą być kłopoty; -przy łączeniu skończyłaby się nasza niezależność, trzeba by się, chociaż trochę, dostosować do partnera (partnerów) i by się okazało, że np. sponsorowanie zabiera dużo czasu i ma być tak za friko? -mnie należy przypominać o głównym celu, bo jestem leniem. Jak mam coś zrobić, to często robię jutro (jeszcze lepiej za tydzień). W ten sposób zrobienie nawet kilku początkowych kroków mogłoby się znacznie przedłużyć; -często mi się nie chce pamiętać o kroku X, bo jestem zmęczony, albo mam dół. Często mi się nie chce i wtedy każda okazja, dzięki której nie muszę nic robić, a mogę sobie pomędrkować jest mi bardzo bliska. Dlatego trzeb mi przypominać o głównym celu; -po wodem, dla którego muszę się pilnować, aby się nie odrywać od głównego celu są moje wady. Przy łączeniu się z kimś, natychmiast chciałbym mieć coś do powiedzenia na ten

## Warsztaty Tradycji V-VIII

### Intergrupa Mokotów - kwiecień 2003

Warsztaty odbyły się w dwóch turach. Powodem tego jest fakt, że można spotkać liczne głosy na Warsztatach mówiące o braku czasu. Pytanie dlaczego? Gdzie się śpieszymy? Coś nas goni? Intergrupa Mokotów doszła do wniosku, że ją nic nie goni, i aby było wystarczająco dużo czasu na wypowiedzi zorganizowała Warsztaty Tradycji w dwóch turach: I tura – Tradycje V-VI, II tura – Tradycje VII-VIII. Nie korzystaliśmy też z zeszytów z wcześniejszych Warsztatów, aby wypowiedzi uczestników Warsztatów były wypowiedziami uczestników Warsztatów, a nie uczestników Warsztatów z poprzednich lat. Odezwał się oczywiście „obronca uciśnionych” (lub inaczej krwawiący diakon) stwierdzając, że organizatorzy odczuwają wieloletnie doświadczenia poprzedników. Krwawiących należy chyba zostawić, zdarzają się tacy i też mają prawo żyć, a krwawią - bo może lubią?

Kolejną innowacją w Warsztatach było zaproponowanie odpowiedzi w wypowiedziach na przygotowane przez organizatorów pytania odnoszące się do kolejnych Tradycji. W zgodnej opinii uczestników Warsztaty się „udały”, co oznacza, że większość tych, którzy byli – skorzystali. Poniżej przedstawiam przygotowane pytania i wypowiedzi uczestników warsztatów.

#### Tradycja V

Pytanie: kto to jest „alkoholik, który wciąż jeszcze cierpi”?

-alkoholik, który wciąż jeszcze cierpi, to nie tylko osoba czynnie pijąca. Takim alkoholem może być uczestnik AA, który nie ma ochoty lub nie potrafi zapoznać się z programem 12 Kroków w AA i korzystać w życiu z tego programu; -zaczęłam już spostrzegać takich ludzi jak ja kiedyś. Mój sąsiad mówi, że jest w stanie sobie poradzić. On cierpi i nie jest w stanie siebie zobaczyć; -każdy alkoholik trzeźwiejący też cierpi – ale teraz z powodu normalnego człowieczeństwa, ciągle chciałoby się, żeby było „po mojemu”. Program AA jest programem rozwoju. Cierpiący alkoholik, chodzi tu o tych alkoholików, którzy nie rozpoznali czym jest program duchowy – nie chcieli poznać istoty tej choroby. W pierwszej kolejności zrozumienie to zapoznanie się z 1-szym krokiem, to przede wszystkim dzisiaj się nie napić; -alkoholik, który wciąż jeszcze cierpi to ja. Mam migreny i wtedy biorę leki. Chciałam kierować życiem firmy, a nie potrafiłam i z tego powodu cierpiałam. Jeżeli inni chcą pomocy to im pomagam. Teraz moje cierpienie jest łagodniejsze; -ja jestem alkoholem, który wciąż jeszcze cierpi. Kiedy przestałam pić cierpiałam bo musiałam się przyznać, że jestem alkoholem. teraz też cierpię, ale jest mi lepiej – cierpię, bo nie mogę zmieniać innych (pycha). Słuchając innych alkoholików zmniejszam to cierpienie, uzyskuję spokój; -kiedy piłam to cierpiałam, ale nie wiedziałam jak to przerwać. Chodziłam na mityngi i piłam. kiedy przestałam pić zaczęłam terapię. Chciałam przekonać męża, żeby też się leczył. Dopiero na 1-szej Strzyżynie uwierzyłam w Boga. Moje cierpienie kiedy byłam na terapii spowodowane było brakiem wiary. Jestem bogatsza o wspólnotę, bo kiedy podzieliłam się cierpieniem, to jest mi lepiej. Jak nie akceptuję świata, to cierpię; -cierpienie kojarzy mi się z okresem kiedy piłam. teraz cierpię, kiedy nie układam mi się po mojej myśli. Cierpienie to uzalanie się nad sobą. Nie zawsze udaje mi się zachować

przynosiło strat, a praca. Granie i wyjazdy do DDR-u. Dawały korzyści finansowe na tyle duże, że zaspokajały potrzeby moje i rodziny, którą już zdążyłem założyć, a o której do tej pory nie wspominałem, gdyż w domu generalnie alkoholu nie było. Zaczęło mi jednak brakować czasu na rodzinę, i w tym momencie zacząłem ponosić pierwsze konsekwencje związane z rodziną, pretensje żony, żyjącej wtedy jeszcze mamy, no i tęskniące za ojcem spojrzenia już dwójki dzieci. W tej fazie mojego picia zaczęły trafiać się, co prawda rzadko, sytuacje, gdy nadużywanie alkoholu kończyło się urwanym filmem. Tutaj miało też miejsce wydalenie z technikum. Mając 26 lat zmieniłem pracę, przyczyną była możliwość otrzymania mieszkania w kombinacie ogrodniczym, i z dumnego pijącego dźwigiwego, stałem się rolnikiem. Mieszkanie otrzymałem, ale przez 8 lat alkohol był obecny wszędzie na polu w szklarniach na magazynach, w ciągu tych 8 lat zdążyłem odwiedzić areszt, izbę wytrzeźwień, a mimo to nie poniosłem żadnych konsekwencji w pracy, w domu owszem, coraz częściej po wroty kończyły się awanturami, mama już nie żyła nie miał, kto wspierać żony w słusznych pretensjach. Postanowiłem wrócić do portu, do swojego zawodu, no i chyba z myślą o odpoczynku od alkoholu, w związku z wykonywaną pracą po prostu pić nie mogłem i nie piłem. Wszedłem w okres picia kontrolowanego, oczywiście to nie prawda, tak mi się tylko wtedy wydawało. Piłem nie upijając się i coraz częściej w samotności, w garażu. Powiększyła się ilość kłopotów w rodzinie kłótni, wzajemnych pretensji, ale jeszcze wtedy nie dopuszczałem do siebie myśli, że jestem alkoholem, coraz częściej też w tym okresie a trwał on 14 lat w wolne od pracy dni świadomie dopijałem się nie w towarzystwie, lecz w samotności, wstydziałem się swojego uzależnienia. Picie coraz częściej przynosiło mi ulgę przestawałem kontrolować czy też panować nad emocjami. Prowadzenie baru pogorszyło sytuację, alkohol stał się dostępny o każdej porze dnia i nocy. Coraz częściej też decydowałem się na okresy abstinencji od kilku dni do kilku miesięcy. Nawroty były coraz gorsze, do tego komplikacje związane z cukrzycą, zgubiłem gdzieś po drodze wielu przyjaciół, zapomniałem, co znaczy szczęśliwa rodzina, zgubiłem też po drodze uczucia i wartości. Tak naprawdę chyba nigdy w ostatnim okresie mojego picia

nie byłem szczęśliwy, i to są chyba te refleksje, o które pytałem siebie na początku. Piciorys miał mi uświadomić i pokazać etapy mojego uzależnienia i spełnił swoje zadanie. Wreszcie zmusił do wyznania przed sobą, jestem alkoholem i przyczyniłem się do tego, że bilans strat jest niekorzystny, nie tylko dla mnie, ale dla wszystkich, którzy bezpośrednio lub pośrednio brali udział w moim życiu. Przede wszystkim rodzina, o której nie wiele pisałem, i chyba jakimś dziwnym zrzędzeniem losu poznałem tak wspaniałą kobietę, jaką jest moja żona, która urodziła mi wspaniałą trójkę dzieci, chył czoło przed nimi i wszystkimi, którzy mi w trzeźwości pomagają i pomagać będą.

Roman S.



## Babskie gadanie...

### Strach

**B**ardzo spodobała mi się zasada "żyj tu i teraz". Jakie to było wygodne. Tylko 24 godziny, bez oglądania się za siebie, tylko dziś. I mam wciąż czas, przecież żyję. I ta druga: "daj czas czasowi...". Nie bardzo chyba jednak chciałam usłyszeć "...do czasu...". I nagle zrozumiałam, że nie mogę spokojnie żyć tu i teraz, jeśli nie obejrzę się za siebie, jeśli nie zobaczę w lustrze swego prawdziwego oblicza. I zrozumiałam, że przyszedł ten czas, żeby spojrzeć w głąb własnego ja. Zaczęłam się bać, bać się tego, co mogę zobaczyć. A zobaczyłam STRACH. Dotarło do mnie, że całe moje życie oparte było na strachu. Już jako mała dziewczynka lękałam się, czy wszystko to, co robię jest zgodne z oczekiwaniami moich rodziców i dziadków. Potem przyszły "dorosłe strachy".

Wszystko co robiłam, musiało być dobre. A gdy coś nie wychodziło i zostałam skarcona, pojawiała się poczucie winy, że zawiodłam oczekiwania. I tak to trwało, wciąż wysoko postawiona poprzeczka - przez innych, przez siebie. Wciąż odmawianie sobie prawa do błędów, wszystko musi być perfekcyjne. I wciąż ten strach, że się nie uda.

Wiesz Przyjacielu, nawet nie zdawałam sobie sprawy ile rzeczy w życiu zrobiłam pod presją strachu. Niektóre - z pewnością - wyszły mi na dobre, niektóre zaś - nie. Nie wiem, jeszcze nie poustawiłam wszystkiego na półkach.

Ale cieszę się, że udało mi się nazwać to, co mnie gryzło; od nazwania do zrozumienia jest już bliżej.

Czeka mnie sporo pracy, aby po nazywać wszystkie moje strachy: strach przed brakiem akceptacji, strach przez oceną, strach przed wyrażaniem własnego zdania, strach



przed konsekwencjami i wiele innych. I wiem, że muszę je jeszcze przyporządkować moim zachowaniom. Nie będzie to łatwe i na pewno nie da się tego zrobić od razu, za jednym zamachem. Daję sobie czas, ale... do czasu. Zrozumiałam bowiem, że bez odważnego zmierzenia się ze sobą, zaakceptowania siebie, swoich wad i zalet, bo przecież i takie posiadam, nie pójdę dalej w budowaniu nowego życia, a tego pragnę bardzo.

I cieszę się bardzo, że dostałam dar słyszenia, bo przez długi czas słuchałam, ale nie słyszałam słów, które do mnie mówiłeś. Aż do czasu, gdy Twoje słowa, Przyjacielu, ułożyły się w zdanie: "spójrz w lustro i postaraj się odnaleźć siebie".

Jest we mnie wiele lęku, jak sobie poradzę z tym zadaniem, ale wiem, że Ty będziesz przy mnie wspierając mnie siłą, nadzieją i doświadczeniem, a ja postaram się - wyzbywając się swoich obaw - opowiadać Ci o starciach z moimi strachami.

JA

## Witajcie Drodzy Przyjaciele!!!

**D**ziś chcę napisać o Kroku Piątym i Szóstym. Niezbędnym warunkiem do wejścia w Krok Szósty było przygotowanie się do niego, a był nim Krok Piąty. Wiązało się to ze zrobieniem listy wad mojego charakteru, uczciwością, pokorą i akceptacją. Bardzo ważnymi czynnościami przy realizacji Piątego Kroku było zachowanie kolejności, poczynawszy od wyznania Bogu, poprzez siebie i drugiego człowieka, istoty moich błędów. W kontekście pierwszego posunięcia, musiałem najpierw odnaleźć drogę do Boga, a następnie zadać sobie pytanie, o czym chcę z Nim rozmawiać. Po to potrzebna mi była lista moich wad charakteru i błędów. Podczas robienia uczciwie tej listy wyznałem sobie istotę błędów, gdzie one tkwią i skąd się wzięły. W ten sposób dotarłem do trzeciej części Kroku Piątego, ale nie było to takie proste. Początkowo nie mogłem znaleźć odpowiedniego człowieka, ale pomógł mi w tym drugi alkoholik - sponsor. To dzięki niemu znalazłem swojego przewodnika duchowego, przed którym mogłem wyznać istotę swoich błędów. Ukoronowaniem mojej pracy nad Krokiem Piątym było dokonanie „aktu trzeźwości” poprzez przyjęcie zaproszenia na mityng spikerski. Głębokie spojrzenie w siebie, przyjrzenie się swoim wadom charakteru oraz wspólna ze sponsorem ich analiza otworzyły mi drogę do rozwoju duchowego. W ten sposób przygotowany zostałem do pracy nad Krokiem Szóstym. Stałem się gotowy, aby Bóg zesłał mi łaskę gotowości proszenie Go usunięcie wad charakteru; za Jego przyczyną jest to możliwe. W Kroku Szóstym mowa jest o tym, abym wady charakteru uznał za swoje, a nie starał się ich przypisać komuś innemu. U mnie ma to ścisły związek z akceptacją i pokorą. Mam zobaczyć i zdać sobie sprawę ze szkodliwości i destrukcyjnego wpływu moich wad na trzeźwe życie, jak przeszkadzają w moim trzeźwieniu i rozwoju duchowym. Szkodliwym zjawiskiem u mnie jest powielanie wad, które mi szkodzą. Praca nad nimi



wymaga ode mnie bezwzględnej uczciwości wobec Boga, siebie i bliźnich. Nie może się to odbywać kosztem bliskich. Kwintesencją Kroku Szóstego jest akceptacja samego siebie, uczenia się życia ze swoimi wadami, poznawanie woli Boga. Bez Niego dążenie ku doskonałości i rozwój duchowy są u mnie niemożliwe, i nie mam szans na utrzymanie trzeźwości. Dzięki Programowi 12 Kroków, który jest dla mnie programem zdrowienia, moje wady tracą swoją niszczycielską siłę, są osłabione, a z biegiem czasu, dzięki łasce Boga, o którą uczę się Go prosić, zostaną usunięte. Pozdrawiam wszystkich przyjaciół,

PiotrA....