

## 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 ABSTYNENTA
- 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 – miesiące nieparzyste godz. 16<sup>00</sup>

03-904 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17, lokal nr 10.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 20.09.2003

### 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 08/74/2003

SIERPIEŃ 2003

Do Redakcji „MITYNGU”

HAMTRAMCK, 08.06.03r

## BYŁAM, WIDZIAŁAM, PRZEŻYŁAM!!!

Jak Juliusz Cezar przekroczył Rubikon, tak ja przekroczyłam magiczny próg domu BOBA w AKRON. Jestem alkoholiczką i mam na imię Grażyna. Chciałam na gorąco podzielić się z Wami moimi duchowymi przeżyciami z dwudniowego pobytu w Akron z okazji 68 rocznicy powstania wspólnoty AA. Dane mi było, dzięki Siłę Wyższej, brać udział w tych obchodach. Dla mnie było to coś wspaniałego. 15 tysięcy alkoholiczków na MITYNGU GŁÓWNYM; ciepło, miłość i serdeczność emanująca ze wszystkich. Tacy są alkoholicy na całym świecie! W domu Boba odbył się MITYNG POLSKI ( zorganizowała go zwarta grupa z Chicago ), a ja mogłam a nim uczestniczyć. Razem ze wszystkimi złożyłam hold Bobowi na jego grobie. Przekroczyłam również progi hotelu „Mayflower”, z którego Bill telefonował do Boba 06.10.1935 roku. Ten telefon zmienił życie milionów ludzi na całym świecie. A wśród nich jestem ja – Grażyna alkoholiczka. Ale żeby to przeżyć musiałam ogłosić bezsilność wobec alkoholu. **Poddać się, żeby wygrać!** Dzisiaj wiem, że była to najważniejsza decyzja w moim życiu. Siła Wyższa postawiła na mojej drodze ludzi, którzy dali mi nadzieję, że mi się uda. Tymi ludźmi byli alkoholicy z Regionu Warszawa. To dzięki Wam wszystkim mogłam przeżyć tak wspaniałe chwile. Dziękuję Wam wszystkim, całej wspólnoty AA, a szczególnie warszawskiemu AA. To za Wami tęsknię, to Was brakuje mi każdego dnia, bo tylko dzięki Wam mogę być trzeźwa, mieć nadzieję, że uda mi się przeżyć następny dzień bez alkoholu. Chciałam się podzielić z Wami swoimi przeżyciami, a tym, którzy jeszcze dziś zastanawiają się czy odkręcić butelkę, czy przyjść na mityng mówię: „Wybór należy do Ciebie”. Ja wybrałam życie i wygrałam! Takie spo-



MITYNG 08/74/2003

tkania dają ogromną siłę, a jest mi ona potrzebna szczególnie do życia tu, w Ameryce. Myślami jestem ciągle na mityngach w Polsce, a szczególnie w Warszawie. Ktoś kiedyś powiedział, że trzeźwienie boli, że trzeba być cierpliwym, a będzie dobrze, a na pewno będzie inaczej. Dzisiaj wiem, że nie zawsze jest dobrze, ale na pewno jest inaczej. **JESTEM TRZEZWIA!!!** I to jest najważniejsze! Kocham Was, całuję Was wszystkich. Życzę Pogody Ducha! Do zobaczenia na szlaku!

*Grażyna – alkoholiczka.*

*P.s.* Gdyby ktoś mógł przesłać mi od czasu do czasu egzemplarz „Mityngu”, to byłabym bardzo wdzięczna. Potrzebuję stałego kontaktu z warszawską wspólnotą, wiedzy o tym co się dzieje w Regionie, czym życie itd Pa!!

## Czego się nauczyłem od mojego sponsora?

*Na podstawie „GRAPEVINE” maj 2003 str. 26-27 (przekład nieautoryzowany)*

Nigdy nie zapomnę, co Mark - mój sponsor - powiedział mi, gdy pierwszy raz siedliśmy do Kroków. Opowiedział mi historię Billa W. i dr. Boba oraz ich pierwszego spotkania. Powiedział mi również, że będzie ze mną omawiał Kroki, bo to pomaga mu utrzymać trzeźwość. Za chwilę dopowiedział coś takiego, co naprawdę mną wstrząsnęło. Stwierdził, że pewnego dnia także i ja będę przeprowadzał innych ludzi przez Kroki, jeśli mam pozostać trzeźwy. W ciągu tych kilku trzeźwych dni przed naszym spotkaniem, wszystko, czego mógłbym się spodziewać dotyczyło tego, że nie będę pił dzisiaj nocy. Niesienie postania przekraczało moje możliwości zrozumienia. Ja tylko nie chciałem pić. Mark stwierdził mi, że anonimowi alkoholicy uczestniczą w trzeźwości innych ludzi, a dlaczego zrobiło to takie głębokie wrażenie na mnie - nie wiem, ale zrobiło. Więc zacząłem brać udział w spotkaniach mojej grupy i włączyłem się w jej życie. I wtedy nie tylko poznałem członków grupy, ale oni również poznali mnie. Po jakimś czasie mój sponsor stwierdził, że pora, abym zaczął sponsorowanie nowych. Dodał, że to pomoże mi radzić sobie

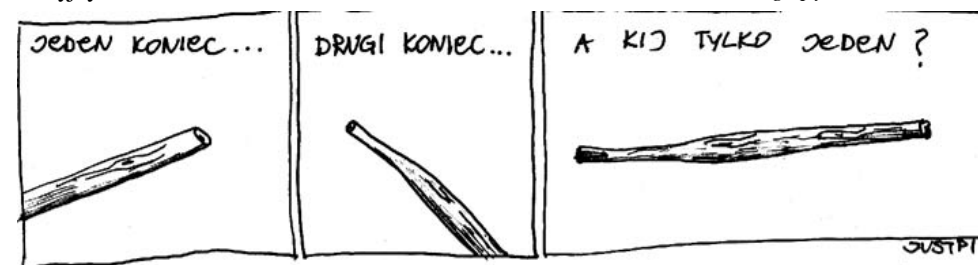
z alkoholem w trudniejszych sytuacjach, które mogą nadejść. Chociaż nic nie rozumiałem, rozmawiałem z nowymi, uczestniczyłem w spotkaniach, aż w końcu czułem się przygotowany do pracy z innymi. Zacząłem sponsorowanie. Pomagałem jednemu, drugiemu, ale żaden nie osiągnął trzeźwości. Robiłem wszystko, co mój sponsor robił ze mną, ale wszyscy zapijali. Sfrustrowany poszedłem do Marka powiedziałem mu, że jestem słabym



## SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY " WARS " W DNIU 04.07.2003.

Obecnych 36 przedstawicieli grup. **I.** Dyżury w Punkcie Informacyjno-kontaktowym - środy godz. 16.00-21.00 06.08 - Foksal, 13.08 - Ursus, 20.08 - Wdzięczność, 27.08 - Komorów. **2.** Rozdanie Kart Konferencji i kolejnej partii ogólnopolskiego spisu adresowego. **3.** Dyskusja na temat wniosku Tadeusza odbędzie się na końcu spotkania Intergrupy - przegłosowano większością głosów. **4.** Relacje Magdy, Andrzeja, Jurkai Kazika z więzień detoxów i odwyków i D.O.P.S **5.** Mirek poinformował o pracach komisji ds. informacji i internetu. Spotkanie wolontariuszy z dr Woronowiczem. **6.** Janusz - finanse Wpływy od grup 875zł. Wydatki bieżące (książeczki adresowe, ulotki) 422 zł. Różnica podzielona na połowę i wpłacona na BSK i Region. **7.** Sławek relacja kolportera Komisja ds. literatury apeluje o przysyłanie „piciorysów” & Wpłaty na złot XXX lat AA w Polsce będą proporcjonalne do wpłat z grup. Przegłosowano - 30 za 4 wstrzymujące się **9.** PIK zostanie zmniejszony do jednego pomieszczenia, zmniejszy to koszty. Pozostała część będzie suszarnią dla mieszkańców budynku. **10.** Włodek zaproponował pod rozważenie wnioski: Warsztaty, mityng przy Konferencji Regionu - za 16, przeciw 9, wstrzymujące 11. Warsztaty, mityng przed Konferencją Regionu - za 16, przeciw 3, wstrzymujące 11. Powstanie służby czemena - osoby z dużym doświadczeniem w służbach Regionu np. powiernik, rzecznik, delegat do służby krajowej, rzecznik Intergrupy, przegłosowano za 22, przeciw 1, wstrzymujące 12. **II.** Grzegorz prosił o wsparcie grupy Menos. **12.** Dyskusja na temat wniosku Tadeusza: „Wstrzymać automatyczne finansowanie Regionu”. **OGŁOSZENIA:** Grupy: Spokój, Powiśle, Panorama, Zdrowie zawieszają mityngi w m-cu sierpniu. Grupa WOLNOŚĆ - Puszcza Małasińska, mityngi otwarte w czwartki godz. 19.30 w domu rekolekcyjnym Zakonu Marianów.

*Sekretarz Intergrupy WARS RYSZARD*



## Spotkanie Rady Regionu. 19.07.2003

W dniu 19.07.03 odbyło się kolejne spotkanie Rady Regionu Warszawa. Głównym tematem spotkania były wnioski zgłoszone do Konferencji w Nadarzynie. Przyjęto stanowisko Zespołu ds. Organizacyjnych i Rady Regionu. Rada Regionu zaaprobowała program Konferencji, która odbędzie się 18.10.03 w Siedlcach. Ustalono terminy: składanie raportów z pracy służb regionalnych - 09.09.; zgłaszanie kandydatów do służb - 04.10. Przypomniano o potrzebie przygotowania przez Intergrupy lektorów na warsztaty Konferencji, aby mogli zaprezentować świadomość Intergrupy. Temat - **SŁUŻBA - SPUŚCIZNA III LEGATU**. Zespół ds. Literatury przedstawił swoje starania / na razie bez efektów / i stanowisko BSK w kwestii zalegalizowania wydawnictw regionalnych. Przypomniano o piciorysach do „Wielkiej Księgi” i dobiegającym końca terminie zgłaszania zmian do książeczki adresowej. Przedstawiono pozostałe wyniki pracy Zespołu (opracowanie Karty Konferencji, zakładki, modlitwy, MITYNG wydawany regularnie). Ciągłe jest aktualny apel o zwiększenie wysiłków w niesieniu postania w Z.K. Przedstawicielki Al - Anon, zaproponowały wymianę książeczek adresowych między Regionami. Przedstawiciele Intergrup podzielili się doświadczeniami. Potrzebne jest wykonanie tablicy informacyjnej dla PIK-u.

#### **SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY „SAWA” W DN. 28.06.2003.**

1. Sprawozdania służb Intergrupy: - skarbnik: z poprzedniego spotkania zostało 138,50 zł, wpłaty z grup 545,00 zł, wydatki 405,00 zł w tym: 20,00 zł ulotki na posłanie ( gr. „Nareszcie” ), 50,00 zł zakup „Mityngu”, 35,00 zł zakup książeczek adresowych, 150,00 zł wpłata do Regionu, 150,00 zł wpłata do BSK; pozostało 278,50 zł; - kolporter: zwrócił uwagę, że nie wszystkie grupy mają służbę kolporterów; omówił nową ulotkę „Przesłanie dla więźnia, który być może jest alkoholikiem”; - łącznik z Z.K. Białółka: niewielka frekwencja, szczególnie z „wolności”, często tylko sam łącznik; zwrócono uwagę na potrzebę przekazywania ulotek do Z.K.; - brak koordynatora Intergrupy ds. PIK; - łącznik internetowy: nic szczególnego się nie dzieje, wieści z Regionu: Zespół ds. Informacji Publ. i Kont. z Prof. przygotowuje spotkanie z profesjonalistami; potrzeba zamieszczania i wymiany zaproszeń ( Internet ) przez Intergrupy naszego Regionu. 2. Wieści z grup: czy problemy z obsadzeniem służb wynikają z wielości grup?; potrzeba znalezienia następcy przez przekazującego służbę; grupy „Olszynka”, „Wiatraczna” Bródno” zawieszono. 3. Przypomniano o sponsorowaniu w służbie. 4. Zaapelowano o większą odpowiedzialność osób kandydujących do służb. 5. Przypomniano, że informacje o grupach, które mają być zamieszczone w książeczce adresowej, zgłasza rzecznik grupy do rzecznika swojej intergrupy na stosownym formularzu. Nowe grupy wpisywane są po półrocznym istnieniu. Prośba o wpisanie daty zgłoszenia. 6. Przegłoszono (jednogłośnie) powołenie nowego wydania Karty Konferencji ( opracowanego ostatnio przez Zespół ds. Literatury ) i przekazania wszystkim mandatariuszom grup należących do Intergrupy „Sawa”, aby Ci mogli jeszcze lepiej przygotować się do Konferencji Regionu. 7. Kandydat na koordynatora ds. PIK Andrzej gr. „Olszynka”. 8. Ulotki do Z.K. Białółka będą przekazywane automatycznie, na wniosek łącznika. 9. Przypomniano, że kapelusze ze spotkań Intergrupy jest przekazywany na potrzeby PIK. **Następne spotkanie Intergrupy w dn. 26.07.2003r, przyul. Borezyńskiej 17, godz. 17<sup>00</sup>.**

Protokołował: Sławek „Długi”.

#### **Protokół ze spotkania Intergrupy AA „Atlas” w dn. 15.06.2003r w Siedlcach.**

1. Spotkanie prowadził Rzecznik Jurek. Rozpoczęto je odczytaniem Tradycji AA. Przed spotkaniem omawiano VI Tradycję AA. 2. Omówiona została XVI rocznica powstania grupy AA Szansa w Zakładzie Kamym w Siedlcach. Wzięło w niej udział około 50 osób. Intergrupa zakupiła na tą okazję herbatę, kawę, napoje i ciastka, a dyrekcja ZK bigos. Ustalono, że za pośrednictwem BSK do dyrekcji ZK zostanie skierowane pismo na temat odbywania się mityngów grupy AA „Szansa”. 3. Omawiano także sprawy związane z organizacją Złotu Radości AA w dniach 13-14 września 2003r. Ustalono że pełny program Złotu zostanie przedstawiony po lipcowym spotkaniu Intergrupy. 4. Sprawozdania ze służb i grup. - Skarbnik Intergrupy poinformował, że w kasie jest 190 zł i zobowiązania Intergrupy regulowane są na bieżąco. Nadal poprzedni skarbnik, Zbyszek z Siedlec, nie zwrócił pieniędzy będących własnością Intergrupy. - Kolporter Intergrupy zwrócił się z prośbą do grup aby za pośrednictwem mandatariuszy zadeklarowały ile chcą brać Zdrojów i Skytek. - Maćkowi z grupy „Odrodzenie” w Mordach powierzono kontaktowanie się w imieniu Intergrupy z Oddziałem Detoksykacyjnym w Siedlcach w celu niesienia posłania AA. W spotkaniu Intergrupy wzięło udział 18 osób z następujących grup AA: Otwarte drzwi-Siedlce, Niespodzianka-Sokołów Podlaski, Nadzieja-Kotuń, Odrodzenie-Mordy, Świt-Siedlce, Łyk-End-Siedlce, Janka-Węgrów, Pierwszy krok- Siedlce. Następne spotkanie Intergrupy odbędzie się w dniu 20.07.2003 r o godz. 13 00 w Kotuniu w sali przy Kościele Parafialnym. Poprzedzi je omawianie Tradycji VII AA.

Sekretarz Intergrupy Darek

sponsorem, ponieważ wszyscy, którym próbowałem pomóc, nie zdrowieli. Mark zadał mi kilka pytań; czy odwoływałem się do literatury, czy rozmawiałem o Krokach, czy dzieliłem się swoim doświadczeniem i tak dalej. Odpowiedziałem - tak. Wtedy na jego twarzy pojawiło się dziwne spojrzenie. Spytał mnie, czy zapilem. Odpowiedziałem - nie, czując się nieco zakłopotany tym pytaniem. Wtedy Mark powiedział - "Przyjdzie czas, a będziesz dobrym sponsorem.". Wyjaśnił mi: „Próbujemy nieść posłanie, żeby samemu pozostać trzeźwym. Jeśli osoba, której pomagamy, trzeźwieje, to jest to tylko dodatkowa premia”. Więc przestałem osobiście reagować, kiedy zapijali ludzie, którym pomagałem. Szedłem dalej do następnego, by zobaczyć, czy mogę być pomocny. Moich pierwszych kilka lat zdrowienia było świadectwem wielu zmian. Nawiązałem i skończyłem romans, poszedłem do szkoły i ukończyłem ją, dostałem pracę, zostałem z niej wyrzucony, złamałem nogę, kiedy nie miałem żadnego ubezpieczenia, wzburzyłem swoje uczucia, a to zabołało bardziej niż chciałem się przyznać. Kiedy rozmawiałem z Markiem o sprawach, które przeżywałem, on słuchał a potem pytał, czy sponsoruję kogoś. Jeśli nie, kazał bym znaleźć kogoś. Jeśli tak, mawiał abym przypomniawszy, jak radzili sobie inni. Sugerował też, że mógłbym przeczytać fragment w Wielkiej Księdze str. 14 i początek 15. [ str. 12 wyd. polskie - *Jeżeli alkoholikowi nie udało się udoskonalić i pogłębić swojego duchowego życia przez pracę i poświęcenie dla innych, nie będzie on w stanie stawić czoła żadnym przeciwnościom losu. Jeżeli nie pomaga innym z pewnością wróci do picia, a jeżeli będzie pił z pewnością umrze. Wtedy wiara będzie martwa w dosłownym tego słowa znaczeniu. Tak to już z nami jest.* - przypis redakcji] Mówię - w porządku - i słucham jego rad, bo właśnie działanie pozwala mi czuć się lepiej. Potem, we wrześniu 1999, zdarzyło się coś nie do pomyślenia. Mój ojciec miał atak serca i zapadł w śpiączkę. W następnym tygodniu został odłączony od aparatury. Kiedy spędzałem z nim ostatnie godziny jego życia, zadzwonił telefon od klienta, który niepokoił się o mnie. Poprosiłem o skontaktowanie się z moim sponsorem i po godzinie, Mark był ze mną. Usiedliśmy i rozmawialiśmy. Potem pomodliliśmy się i ja pożegnałem swojego ojca. Później, tej nocy, otrzymałem wiadomość, że mój ojciec zmarł. Po pogrzebie, wróciłem do miasta, w którym mieszkałem, pracowałem i poszedłem prosto na spotkanie anonimowych alkoholików. Minęła chwila, a wiedziałem już dokładnie, co zrobić. Poszedłem zbyt wcześnie a wyszedłem późno. Zaprzyjaźniłem się z członkiem miejscowej intergrupy. On pomógł mi włączyć się w wiele projektów anonimowych alkoholików. Wkrótce i tam rozpocząłem sponsorowanie. Pomaganie innym alkoholikom pozwoliło mi zachować trzeźwość i pomogło uporać się z trudnościami, które przechodziłem po śmierci ojca. Później przenieśliśmy się do innego miasta i znów sponsoruję nowych.. Kiedy jeden z moich przyjaciół zagubił się po utracie rodzica, byłem w stanie pomóc mu, podobnie jak uczynił mój sponsor wobec mnie przekazując, że najlepiej można sobie pomóc, pomagając innym zdrowieć z alkoholizmu.

Vinny B. Austin, Teksas

## Z korespondencji mailowej...

### WPADKI

#### List 1

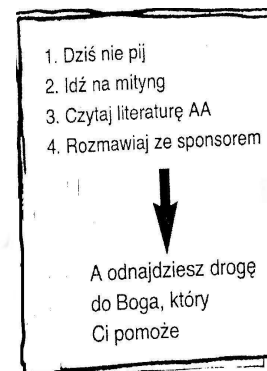
Nie wierze we wpadki z "przypadku". W ogóle słowo "wpadka" brzmi jakoś dziwnie. Kojarzy mi się z nieplanowaną ciężą :) Moje trzeźwienie zaczęło się od chodzenia na terapię, stąd może moje podejście analityczne do tematu, ale ...Wiem, że aby stać się alkoholikiem, potrzebny był czas i "zapal" we wlewaniu konkretnych porcji alkoholu :). Tak samo jest i z moim trzeźwieniem. Słowa: "daj czas czasowi" są niczym jak tylko zwiastunem tego, że trzeźwienie to proces wychodzenia z "dołka", "bagna", czy jak to tam nazwać ..... w każdym bądź razie to droga ku lepszemu. Czy więc dla mnie jest "zapicie" ? Ano, zaczynam sobie odpuszczać, przestaję przyglądać się swojemu postępowaniu - nie pracuje na podstawie Kroków (np. 10 Krok: "Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnionych błędów"). Mówi się, że: "trzeba przycinać pióra". To do mnie przemawia - jeśli nie chcę się narażać na zapicie, albo na stres związany z sytuacjami krytycznymi jak: obsesyjne myślenie o wypiciu, powrót huśtawki nastrojów, czarno-białe, itp. - to powinienem stosować program HALT oraz program na 24 godziny w trzeźwieniu. Tak więc, "wpadka", albo jak ja wolę mówić - zapicie - to zaprzestanie tych działań, o których powiedziałem wyżej; staram się mieć to na uwadze, słucham wnikliwie tego co mówią wpadkowicze na mityngach, próbuję żyć programem 24 godzin w trzeźwieniu i stosować w praktyce program HALT.

Z pogodą ducha Ed. ...- J... - P....

#### List 2

Wpadka dla mnie to świadome, celowe działanie. Jeśli w okresie abstynencji, czy trzeźwienia, celowo sięgnę po alkohol, to wówczas jest to wpadka. Jeśli nieświadomie zjem cukierka - nie ma wpadki. Ktoś przyrównał to do niechcianej ciąży. Wtedy jest wpadka, bo zawsze ryzykuje, idąc z kimś do łóżka, nawet jeśli używam środków antykoncepcyjnych. Tak samo jest z alkoholem. Sięgając po niego zawsze ryzykuje, że się upije, nawet jeśli „wzmocnię swoją pozorną kontrolę" (to znaczy, tak sobie to wytłumaczę) i nawet jeśli uda mi się nie upić tego dnia, to z całą pewnością i tak jestem zgubiona, bo to, że się nie upiłam akurat w danej chwili tylko spotęguje chęć kolejnego się napicia. Zdarzyło mi się kilka razy zjeść kukułki (cukierki z alkoholem), które uwielbiam od dziecka:-). Jestem o tym przekonana, że zrobiłam to automatycznie, machinalnie, w ogóle nie myśląc o tym, że one mają alkohol. Zjadłam je, nie mogąc ich jeść nie tylko z powodu zachowania trzeźwości, ale to także był okres wymuszonej abstynencji, wymuszonej chemią. Syn przyniósł kukułki i położył na stole. Siedział ze mną i zajadał. Poczęstuj się - powiedział, więc się poczęstowałam. Zjadłam jednego cukierka, drugiego, trzeciego i dopiero przy czwartym się przestraszyłam. Dopiero przy czwartym dotarło do mnie, że to są cukierki

się trzeźwym, muszą być każdego dnia odświeżane, a nie napuszone, gdyż każdy dzień jest nowy i inny. Ale zamiast robić to, **działałem jak przestraszony osioł, który nie chce iść przez nowy stalowy most, gdyż nie jest on podobny do starego, koślawego.** Część głupoty powinna pozostać pod drzwiami niektórych grup AA. Podobnie, jak inne istoty ludzkie, mamy tendencję, gdy jesteśmy w grupie, zniżać się do poziomu "najslabszego ogniwa". Byłem w grupach AA, w których każdy indywidualnie był, jak mi się wydawało, inteligentną, wrażliwą istotą ludzką, ale zespołowo działaliśmy głupio i egoistycznie. Kiedyś, planując duże spotkanie, zamierzaliśmy oddać głos jednemu z najznakomitszych narodowych umysłów. "Ale czy jest on przyjacielem AA?"- ktoś zapytał (czy tylko to się liczy?) Zdumiony człowiek, który przekazywał tę ofertę, odpowiedział słabo, że jest przekonany, że "popiera on założenie wspólnoty AA". Rzeczywiście, kierował on alkoholików do AA i szukał sposobności do rozumienia naszej idei. Zgadnijcie co się stało? Jego usługi nie zostały przyjęte na zasadzie, że "w swym poparciu nie dosyć daleko jeszcze poszedł". Nie mogłem tej sprawie więcej pomóc. Za to wiele razy potem widziałem, jak nie zawsze prawdziwy i rzetelny obraz wspólnoty AA jest prezentowany tym, którzy się nami interesują. Gdy nasi krytycy są źle informowani, część winy możecie złożyć na mnie. W modlitwie św. Franciszka z Asyżu / Krok 11/ (czytamy, cytuję częściowo): **"zamiast szukać zrozumienia, zrozumienie dawał, zamiast szukać miłości, miłość ofiarowywał, albowiem dając - otrzymujemy, wybacząc - zyskujemy przebaczenie"**. O tym często mówimy na naszych mityngach, ale może już nadszedł czas, aby te słowa brane były rzeczywiście na serio. Zamiast narzekania, że nasze działania nie są rozumiane, dlaczego nie spróbować zrozumieć przeciwników. Jak długo będziemy obawiać się ocen?. Czy nie czas abyśmy uczciwie zapraszali krytyków na nasze spotkania i uczyli się od nich? Czy potrafimy wysłuchać gniewnych i urażonych bez spierania się z nimi? Myślę, że dla większości z nas, wciąż szukających dróg duchowego postępu, przyda się stale "otwarty umysł" i wdzięczność, wyrażona w działaniu. Sprawdzam to na sobie.

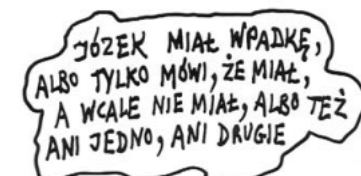


próbującym pomóc alkoholikom. Gdzie tu duch miłości i czynienia dobra? Mówiąc prawdę, jestem zaniepokojony tym, co wygląda na pewne napięcie pomiędzy wspólnotą AA a innymi agendami. Podkreślamy nasze amatorstwo i upewniamy nowych alkoholików przychodzących do nas, że jesteśmy po ich stronie. Otwartość AA to jedna sprawa. Jednak żałuję, że sam odsunąłem się od innych rodzajów pomocy i wiedzy. Nie tak dawno temu uczestniczyłem w sesji na temat alkoholizmu, która trwała kilka dni. Członkowie wspólnoty AA byli w wyraźnej mniejszości. Czy to była wzajemna przyjaźń czy życzliwość, obawa czy snobizm; fakt, że trzymaliśmy się razem. Ale mimo to jedno z nas swoim zachowaniem zarobiło na niesmaczną reputację osoby jeszcze bardzo chorej. Warto tu wyjaśnić korzyści z obecności na tych obradach. Z mego punktu widzenia spędziłem sporo czasu wśród profesjonalistów i wiele się od nich nauczyłem. Zobaczyłem jak pozwoliłem AA na niewidzialne sterowanie stosunkami z innymi, i to we wszystkich moich sprawach. Przyjaciel - medyk - napisał do mnie, że nie potrafi zrozumieć, jak my wytrzymujemy rytualny charakter wspólnoty AA. Próbovałem tłumaczyć, że dla mnie jest to doskonała terapia. Muszę nauczyć się piękna cierpliwości i zadowolenia z utrzymania tożsamości. Ten, co nieco sformalizowany wzór konstruktywnego życia, wydaje mi się dobrym lekarstwem na całkowity chaos czynnego alkoholizmu. Utrzymywanie dobrych stosunków międzyludzkich, pomimo różnic w poglądach, jest tym, czego nie znałem, przed wstąpieniem do AA. Nigdy przedtem nie potrafiłem szukać jedności. Obecnie nie potrzebuję już ciągłych zmian, szukania podniecających różnorodności. Wiesz, to takie gwałtowne przejście z czarujących fantazji do poziomu wycieraczki. Ale

myślę, że wiem, o czym myśli mój przyjaciel. Czasami staję się nieugięty w stosunku do scenariusza mityngów AA, na przykład, gdy słyszę osobiście narzekania na innowacje, którym sam niedawno przewodziłem. Rzeczywiście słyszy się oburzenie, gdy trochę wymarzona, albo stara, wypróbowana - dziś nieważna - droga jest kwestionowana przez nowoprzybyłego. "Poczekaj, aż nadejdzie twój czas" są najłaskawsze wśród "ojcowskich" słów, jakie przyszło mi słuchać lub wypowiadać kiedykolwiek. Muszę też przyznać, że wielokrotnie byłem przykładem członka AA, zadowolonego z siebie, a jednak skostniałego. Wiedziałem, że **wspólnota AA musi być ciągle giętka, gotowa do niewielkich zmian w swoich strukturach, zdolna zaspokoić indywidualne potrzeby nowo przybyłych alkoholików.** Wiedziałem też, że nasze oklepane frazesy, jak stać



z alkoholem, a przecież wiedziałam, że bardzo muszę uważać na wszystkie sosy z alkoholem, syropy itp. Wystraszyłam się o swoje życie:-)). Naprawdę. Wiedziałam od lekarza, że już mała ilość alkoholu może wywołać skutki uboczne. Nie mam jednak z tego powodu wyrzutów sumienia, bo wiem, że jedzące kukułki nie myślałam o alkoholu i nawet smak nie przywołał mi skojarzenia. Jedyne o co mogę się obwiniać to kompletna bezmyślność w tej sytuacji. Druga podobna sytuacja, którą miałam to w czasie urodzin mojego męża. Napisałam podobna, ale tak naprawdę to skrajnie różna. Na tych urodzinach był alkohol. Ponieważ większość osób piła drinki, to ja piłam sok. Nawet nie chciało mi się tłumaczyć, dlaczego nie pije, co i jak, więc nic nie mówiłam tylko piłam sok (nie miałam wszywki, nie chodziłam na mityngi, miałam kilkumiesięczną abstynencję). Gdy wszyscy mieli już dobre humory, mój dobry kolega, który domyślił się o co chodzi (że w moim soku nic nie ma) dołączył mi alkoholu do kieliszka, gdy wyszłam na balkon na papierosa (u nas w domu nigdy się nie paliło). Gdy wróciłam piłam dalej ten, jakby się wydawało soczek. Tym razem po kilku łykach poczułam, że coś jest nie tak, domyśliłam się, choć przez pewien moment miałam wątpliwości, ale smak był znajomy, po za tym mój kolega, miał taką metodę: jak szedł na imprezę dolewał wszystkim ile się dało, po to, aby nie widzieli zbyt trzeźwymi oczyma, że on też się za każdym razem upijał:-)). Tym razem dopiłam tego drinka do końca i wiedziałam już po co drugi raz wychodzę na papierosa. Jak wróciłam miałam znów alkohol w kieliszku. I TO BYŁA WPADKA! Bo nie zaważyłam o sobie, tylko po tym incydencie świadomie działałam dalej. Skończyło się to tragicznie, bo drugi dzień był taki sam, a trzeci to wiadomo... moralniak, poczucie winy, które próbowałam usprawiedliwić tym, że ja przecież chciałam być w porządku, że to przez ten głupi kawał, że gdyby nie mój kolega to bym nie piła i zastanawiałam się dlaczego to zrobił? Przecież był lekarzem, nie rozmawiałam z nim na temat mojego problemu, ale lekarz to ktoś kto takie rzeczy wie. Zbyt się przyjaźniliśmy, aby nie wiedział... Teraz wiem, że zrobił to bo sam miał, ma i będzie miał problem (na razie nie próbuję go rozwiązać), ale także wiem, że to nie on był winien w tej konkretnej sytuacji, tylko JA. Nie odstawiłam tego drinka, wypijałam go do końca, a powinnam była odstawić....



### List 3

Mam na imię R... i jestem alkoholikiem. Chciałbym się podzielić moim doświadczeniem, co do "zachlania ryja". Przepraszam za słowo. Dla mnie nie istnieje słowo wpadka (dla mnie jest to minimalizowanie, usprawiedliwianie swojego, przepraszam za słowo "zachlania ryja"). 20 marca tego właśnie roku, po 3 latach i 3 miesiącach by-

cia suchym, uczęszczając bardzo regularnie na mityngi, zachlałem ryja. Moja sytuacja w domu z żoną stawała się z dnia na dzień coraz trudniejsza do zniesienia, (nie mówiłem tego nigdzie na mityngach, czasem coś bąknąłem przyjacielowi z AA, ale zostawiłem wszystko w sobie, myśląc co im będę pierdołami głowę zawracał. - Ty przecież jesteś gościu, dasz sobie radę !!!). Aż w końcu nie wytrzymałem i sięgnąłem po stary wypróbowany sposób na stres i to ja podniosłem kieliszek; to ja wlałem go sobie do ust; to ja chciałem się napić, to nie moja żona jest winna, że ja się napiłem, to ja sobie nie umiałem poradzić z problemami, to ja chciałem się uchlać i uciec. Nie warto !!! Stan, w którym trzymałem ten kieliszek w dłoni, pewno to była sekunda, ale wydawał mi się wiecznością. Kotłowanina myśli, przeróżnych; nie życzę tego stanu nikomu!!! Gdzieś, kiedyś sobie myślałem, że niepicie jest mi dane raz na zawsze, że ten czy tamten może zapić, ale nie Ty chłopie, co TY ?? .Trzeźwość - myślę - trzeba pielęgnować i codziennie pamiętać, kim jestem. Może i w tym wszystkim - co przeżyłem - jest jakiś sens? Pewno tak. Cieszę się, że nie spowodowało to u mnie ciągu, że na drugi dzień polecałem na grupę. Bo co miałem ze sobą zrobić ?. Odezwało się mnóstwo wstydu, że jestem nic nie wart itd. Dziś wiem, że to moje JA tak cierpiało. Dziś doświadczam autentycznej, nieklamanej radości, że DZIŚ NIEPIJĘ - 24h. Pozdrawiam serdecznie

R...- alkoholik

#### List 4

Jeżeli chodzi o wpadki, to dzięki Bogu, mnie to ominęło. Miałem jednak taki przypadek. Po iluś tam miesiącach wzorowego picia, nagle udało mi się uzyskać chwilę bez alkoholu. - Biorę się za siebie - stwierdziłem! Zapiłem się do szkoły, zacząłem oszczędzać, robiłem plany na zakup samochodu, zmianę apartamentu, w którym mieszkalem .itd. ... Miałem głowę pełną wielkich planów, ale wieczorami było mi brak mojego ulubionego baru. Wymyśliłem, że będę tam chodził, popijał coca colę i gadał z kolegami. Minęło ok.5 tygodni. Była sobota. Moi barowi przyjaciele przenieśli się z baru do zaprzyjaźnionego garażu, aby spokojnie popijać. Ja z coca colą w ręku, oni z piwem i paroma butelkami czegoś mocniejszego. Właśnie w tym garażu przyszła mi myśl, że jeżeli nie piję tak długo, to nic się nie stanie, gdy wypiję sobie małe piwo. Tłumaczyłem, że mój organizm jest wypoczęty. Ja mam skonkretyzowane plany na przyszłość - czuję się mocny. W tą sobotę wróciłem pijany do domu, a o 6 rano w niedzielę zamówiłem taksówkę do sklepu z alkoholem. Piłem następne 7 miesięcy, 24h na dobę.

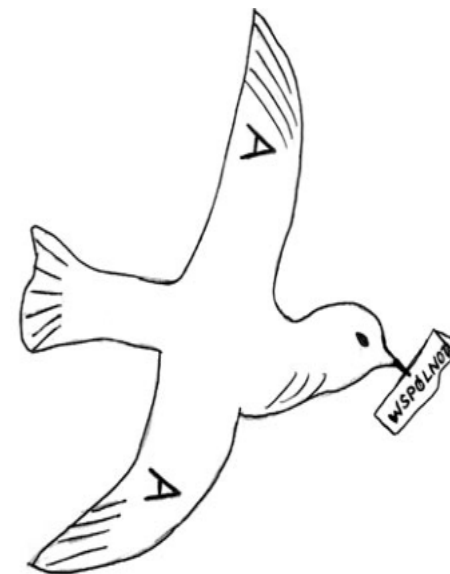
Pozdrowienia kochani -

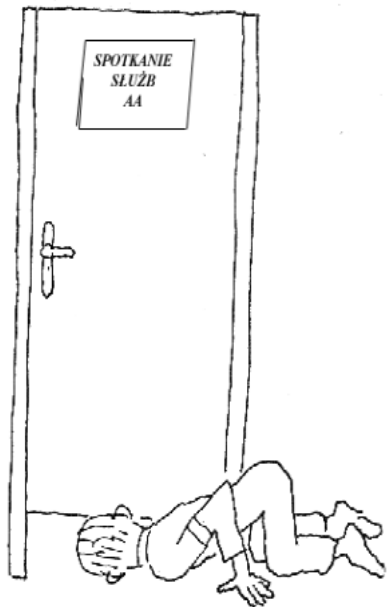
P...

#### List 5

Mam na imię M... i jestem alkoholikiem. Lubię nazywać rzeczy, wydarzenia, adekwatnie i po imieniu. Wpaść - uważam - to można przez przypadek, np. noga w g... Natomiast świadome i zaplanowane sięgnięcie po alkohol nazywam zapieniem. Zdarzyło mi się zjeść ciastko, czy też czekoladkę z alkoholem. Jednak nie jestem do końca przekonany, czy była to tzw." wpadka". Były tak pyszne (i to wcale nie ze

**i gniewnie nastawiony, jeśli rzeczywiście oddałem swoją wolę i życie opiece kochającego Boga? Co stało się z moją wiarą? Przecież autorytetem AA jest kochający Bóg?** Tak, mam swój mały wkład do obrazu wspólnoty AA, niechętej na krytykę. Czuję się również winny tworząc opinię, że wspólnota AA jest powszechnie znana, że tylko my i nikt więcej nie wie tyle o problemach alkoholizmu i wyjściu z nałogu. Osobiście wypowiadałem się na każdy temat, od choroby alkoholowej do problemu niewydolności instytucji zewnętrznych, religii oraz o tym, jak rząd powinien rozwiązywać problem narkotyków! Ale chyba Bóg był ze mną, - bo gdy mówiłem: "rezultaty wspólnoty AA pokazują, że....." udając, że mamy statystykę, - zobaczyłem jak potrafię być nieuczciwy i nieskromny. Jak maleją moje szanse zdrowienia, gdy jestem zajadłym fanatykiem AA, gdy przedstawiam nasz program niczym wrzaskliwy handlarz promujący swój towar. Staję się wtedy niezbyt atrakcyjnym przykładem. Potem, także na otwartych mityngach AA, gdy ulegam pokusie by wywołać gromki śmiech wypowiadając sarkastycznie słowo "eksperc" i opowiadając historie, że ktoś, kto nie uczestniczy w życiu wspólnoty AA, a robi wokół alkoholizmu szum informacyjny, jest podobny do bawiącego się idioty. Kiedyś przez telefon powiedziałem niepijącej żonie leczącego się alkoholika: "niech pani spojrzy, nikt nie ma takiego sukcesu w leczeniu alkoholizmu, jak my mamy. Dlaczego nie pozwoli pani komuś, kto wie coś więcej, przejąć tej sprawy". Wstydzę się, gdy przypominam sobie, jaki byłem okrutny w stosunku do szlochającej, przestraszonej kobiety, która zdenerwowana była chorym dzieckiem, rachunkami do zapłacenienia, opuszczona w tym oszałamiającym, przerażającym świecie ignorancji, z którego ja przyszedłem. Kilka lat temu rozpocząłem pisanie długiego listu do narodowej agencji do walki z alkoholizmem, krytykując jej program. - Powinni wydawać więcej pieniędzy na to i na to, angażować więcej ludzi, i czego to jeszcze - pisałem. Nagle zdziwiłem się: jakie pieniądze?, jacy ludzie?, dlaczego oczekuję od innych, by wspierali pracę nad moją chorobą, gdy ja nie oferuję swego wsparcia? Podarłem ten list i zamiast tego wysłałem darowiznę. Od tego czasu czytam różne publikacje i ochotniczo ofiarowuję swoje usługi. Nadało to memu życiu nowy wymiar. Inni sponsorują badania nad alkoholizmem i pomagają alkoholikom w działaniach, których, w mojej opinii, AA nie robi nigdy. Robią w nadziei, że uczyni odrobinę łatwiejsze życie następnych generacji alkoholików. A ja byłem jednym z członków AA, którzy przeszkadzali





łów. Być może w słowach tych, którzy mienia się naszymi przeciwnikami, usłyszymy głos Boga. Jeżeli potrafimy utrzymać sumienie grupy niektórych spotkań przed zamianą w podniecający osąd, wrzask lub martwe banały, to mamy profity. Ktoś zechciał ocenić wspólnotę AA, a my dziękując, wykorzystujemy uzyskane informacje. Może to nawet wzbudzić naszą pogodę ducha ujawniając pewne niedociągnięcia. A oto o czym myślę. Słyszałem, że mówi się o pewnej przepaści, jaka powstaje pomiędzy trzeźwiejącymi członkami AA a pijącymi alkoholikami. Staje się dla alkoholików ona stale głębsza, a przez to zbyt trudna by zechcieli przyjść do nas. Jeżeli tak, to jestem tym faktem głęboko zasmucony i przestraszony. **Jeżeli przyjdzie dzień, w którym inni alkoholicy nie zechcą korzystać z naszej pomocy i nie poczują potrzeby przyścia do nas, jak zamierzamy zostać trzeźwymi?** Dla mnie, dzielenie się doświadczeniem

trzeźwości, niesienie posłania, jest najprawdziwszym narzędziem powrotu do zdrowia, jakie dał mi Bóg. A dalej? Czy potrafię zobaczyć więcej niż cienką nitkę prawdy w tym, że ta sprawa dotyczy moich własnych zachowań i zwyczajów. Czasami, gdy nowoprzybyły zbyt długo dochodzi do stanu trzeźwości, robię gwałtownie spis jego błędów i potknięć. *"Nie przychodzi na spotkania, postępował nieuczciwie, lub nie przywiązywał wagi do trzeźwości i tak dalej, i tak dalej"*. Jak łatwo porównać mnie, trzeźwego z pijanym alkoholikiem, nieprawdaż? Czasami brak mi sympatii dla cierpiących na coroczne wpadki. Potępiam ich, jakbym sam nie był alkoholikiem. Tamten ma objawy, o których ja już prawie całkowicie zapomniałem; to, że całymi miesiącami piłem, nim znalazłem AA, by desperacko zmienić swój los. Innymi słowy, czy nie powinienem pomagać zmniejszać przepaść pomiędzy trzeźwym a pijącym alkoholikiem? Oczywiście jestem za oddzieleniem tych dwóch grup. Jest naturalne, że coraz więcej i więcej z nas pozostaje trzeźwymi coraz dłużej i dłużej, oraz, że myślimy coraz częściej jak niepijący. Ale też wiemy, żeby unikać towarzystwa czynnych alkoholików. Słyszałem też jak mówiono, że wspólnota AA jest zbyt wrażliwa. Nie potrafi być krytyczna wobec swoich członków i programu. Jest w tym wiele racji. Moją pierwszą reakcją na krytykę wspólnoty AA jest prawie zawsze zdenerwowanie, potem natychmiastowa duchowa obrona. To jest poważna skaza na moim charakterze, sygnał, jak wiele mi brakuje od postawy dojrzałej osoby, za jaką siebie uważam. **Gdy nauczę się słuchać bez szybkiej, emocjonalnej i impulsywnej reakcji, mogę słuchać wszystkiego. Dlaczego więc jestem zaniepokojony**

względu na alkohol), że nie miałem najmniejszego zamiaru ich wypluwać. Jeśli mnie coś zgubi, to moje wady charakteru. W tym przypadku - łakomstwo. Pamiętam pewną zabawną historię. Otóż na spotkanie grupy samopomocowej dla alkoholików, jeden z jej członków pracujący w ciastkarni, przyniósł w rozstępieniu wspaniałą torcik hiszpański, który był na alkoholu. Wszyscy go zjedli z apetytem. Choć co bardziej czujni kręcili nosem, jednak nikomu nie przyszło do głowy, że "Pączek" mógł przynieść takiego "konia trojańskiego". Sam gdzieś wyszedł śpiesząc się. Gdy wrócił przerażony, chcąc naprawić błąd, ciastek już nie było. Ja się spóźniłem, więc dla mnie nie zostało. 90% tych ludzi jest do dzisiaj trzeźwych. Pozostali wrócili do nałogu, ale z pewnością, nie z powodu ciasteczka. Gdy pierwszy raz zjadłem, straciwszy czujność, jakiś kawałek tortu, z którego zalatywał alkohol - miałem fatalne samopoczucie. Byłem zły na siebie. Złamałem postanowienie, że nie będę spożywał alkoholu, pod żadną postacią. A plułem nim dalej niż widziałem. No, ale pić z tego powodu nie poszedłem. Porozmawiałem ze sponsorem, później terapeutą i jakoś sobie ten błąd wybaczyłem. M...

## ZZA KRATY...

Mam na imię Wiesiek i jestem alkoholikiem. Od dwunastego roku życia zacząłem pić alkohol, ale już wcześniej miałem kontakt z butaprenem. Od urodzenia do pierwszej klasy szkoły podstawowej wychowywałem się w domu rodzinnym w Błoniu. Mój ojciec nadużywał alkoholu, a po pijanemu robił awantury i bił mamę, mnie, i mojego brata. Od pierwszej klasy szkoły podstawowej miałem problemy z nauką i trafiłem do domu dziecka przy ul. Bonifacego w Warszawie. Z domu dziecka uciekałem do domu rodzinnego, gdzie był alkohol i gdzie czułem się lepiej. W roku 1983 trafiłem do Zakładu Wychowawczego koło Belchatowa, gdzie miałem pierwszy kontakt z butaprenem. Z zakładu otrzymywałem przepustki okolicznościowe na święta, ferie i wakacje. Podczas jednej z takich przepustek nauczyłem mojego kolegę ( świętej pamięci ) ćpać klej. Później miałem z tego powodu wyrzuty sumienia i poczucie winy, gdyż mój kolega rzucił się pod pociąg w wieku 18 lat. I był wtedy pijany i naćpany. Ja sam nie liczyłem się z nikim i z niczym. Gdy w 1986 roku umarła moja mama, poszedłem na pogrzeb naćpany tak, że



śmierdziało ode mnie klejem w całym kościele. W tym samym roku zacząłem popijać alkohol, który często kradłem babci z szafy, bym mógł napić się z kolegami. Koledzy poklepywali mnie po plecach i mówili: „Ty Wiesiek jesteś równy i alkohol stawiasz nam za damno!” bardzo mi to imponowało i czułem się większy i silniejszy na duchu. Kiedy ukończyłem szkołę podstawową trafiłem do nowego zakładu wychowawczego we Włocławku, gdzie miałem „lepszy” kontakt z alkoholem. Szpanowałem swoją odwagę i tym, że zawsze stać mnie na zakup alkoholu. Pieniądze na to zdobywałem kradnąc wszystko i wszystkim. W tym czasie (1,5 roku) trafiłem około 30 razy do izby wytrzeźwień i popełniłem przestępstwa, za które miałem sprawy sądowe. Między innymi dokonałem samosądu na chłopaku ze swojej grupy i połamane mu szczękę. Nie ukończyłem we Włocławku szkoły zawodowej, bo gdy byłem pijany po prostu spakowałem manatki i pojechałem do domu. W mieście rodzinnym również rozabiałem, kradłem i wdałem się w bijatyki. Myślałem, że jestem wszechmocny i nikt mi nie może nic zrobić, lecz były to tylko pijackie złudzenia. Obecnie jestem po raz szósty w więzieniu z wyrokiem 6 lat. Za każdym razem wracam tu za jakieś bzdury. Raz było to usiłowanie włamania do kiosku, innym razem kradzież Jelcza, kosiarki a teraz jakiś motor, który na pewno nie jest wart 6 lat więzienia. Obecnie jestem na „Atlantisie”. Byłem tutaj już w 1996 roku i ukończyłem, jak stwierdzili terapeuci, pomyślnie terapię. Wtedy nie myślałem o życiu w trzeźwości, lecz o tym jak oszukać administrację zakładu karnego i otrzymać zwolnienie warunkowe. W latach 1996 – 2000, gdy przebywałem na wolności, dotknąłem swojego dna. Nigdy nie myślałem, że mogę się aż tak upokorzyć. Pamiętam jak przyszli moi znajomi i popijaliśmy sobie do momentu, gdy ja zostałem pobity, a moja była konkubina zgwałcona przez moich pseudo kolegów. Obecnie uważam te wydarzenia za swoje dno. Nie potrafiłem obronić siebie ani swojej partnerki. Przebywając na „Atlantisie” powracam do wiary w Boga, którą utraciłem w swoim pijackim życiu. Przyjąłem tu Pierwszą Komunię Świętą, każdego wieczora modlę się do Boga o pomoc. W tej chwili mam 30 lat i pragnę żyć w trzeźwości. Mam 3,5 letniego syna, którego widywałem do 4 miesiąca Jego życia. Bardzo Go kocham i chciałbym mu dać normalny dom i ciepło. Wierzę, że dzięki ludziom o podobnych przeżyciach, którymi dzielą się na mityngach, mogę być trzeźwy. Pamiętam, że gdy byłem tu pierwszy raz to mówiłem, że ludzie przychodzący tu z wolności muszą być po praniu mózgu. Dzisiaj pragnę ich przeprosić za moje myśli, bo nigdy nie odważyłem się im o tym powiedzieć. Chciałbym przeprosić Kazia, Sławka, Włodka i Romana. Dziś widzę jak zachowują się i co robią ludzie, gdy ja chcę żyć w trzeźwości. Chcę być po prostu sobą, tym dobrym. Dziś czuję spokój. Pracuję i będę nad sobą pracował z Bogiem w sercu. Modlę się o Pogodę Ducha, której i wam życzę.

*Pozdrawiam, Wiesiek – alkoholik*

*Chciałbym podziękować terapeutom z „Atlantisu” za ponowne danie mi szansy na trzeźwe życie i za wytrwałość.*

## Czy coś złego dzieje się ze wspólnotą AA?

(Na podstawie marcowego numeru „GRAPEVINE” z 1964 r.) Anonim, Manhattan, New York.

Jesteś łajzą, śmierdzącym, pijanym włóczęgą!!! - Tak mówił barman z knajpy ostatniej kategorii, gdy wykopywał mnie na bruk. Miał rację. Ktoś inny wskazywał, że wymagam opieki na oddziale dla psychicznie chorych, a szef wściekał się na mnie za nieodpowiedzialność. W rodzinie uchodziłem za krętacza, durnego egoistę bez grama uczciwości. Wszyscy mieli rację. Ale przyszedł czas, gdy miałem już dosyć takich ocen. Zobaczyłem, że to prawda. Wstąpiłem do wspólnoty AA. Dzisiaj wierzę, że ostre słowa w rzeczywistości okazały się błogosławieństwem. Doprowadziły mnie do obecnego życia. Uczciwa, męska rozmowa z przyjaciółmi z AA była bardzo skuteczna. Ponieważ wielu z moich najlepszych przyjaciół rozpoczęło swoją drogę trzeźwości na skutek mocnych słów najbliższych, rodziny, szefów i sąsiadów, stało się dla mnie jasne, że ostra krytyka pod naszym adresem może być szczególnie przydatna. Widocznie podobnie myślało kilku pierwszych członków AA. Oświadczali oni, że w ich wyzdrowieniu ważne było "stać się nieustraszoną i dokonać obrachunku moralnego" samego siebie (nie innej osoby!!!), a potem skoncentrować się na zauważonych błędach, wadach charakteru i niedociągnięciach. Bardzo mało mamy informacji, jak zalety pomagały w zdrowieniu. Pewnie dlatego dla wspólnoty AA ważne jest posiadanie obok licznych zwolenników, również krytycznych przeciwników. Nieraz słyszeliśmy o tym, jaka wspaniała jest wspólnota AA, jak jesteśmy szlachetni, pełni poświęcenia, gotowi spełniać dobre uczynki. Niestety, chyba zbyt szybko poddałem się temu samouwielbieniu, zupełnie ignorując fakt, że w stosunku do całkowitej liczby alkoholików na świecie, nasze rezultaty są dalekie od dobrych. Właśnie w tym widzę wyzwanie dla naszej wspólnoty, jak również dla siebie osobiście. Dlatego, pełen szacunku, poważnie i spokojnie słucham naszych krytyków - pijących i trzeźwych, bez względu na to, czy są nowymi członkami czy wysoce szanowanymi profesjonalistami, czy chcą pomagać nam w pracy z alkoholikami, czy też ostro krytykują nas dla własnych, osobistych ce-

