

## 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 – 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 09/75/2003

WRZESIEŃ 2003

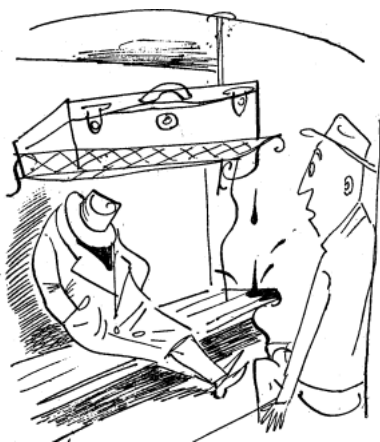
## Wierzę, że ten cud zdarzy się ponownie

Wiem, co czuje alkoholik, który zapija po wielu latach abstynencji. Taki fakt przypomina, że jestem zawodny, niezależnie od tego, jak jestem siebie pewny, czy od stażu abstynencji. Wiem - jestem jednym z nich. Nikt nie może wykluczyć nawrotu choroby ze swojej przyszłości. Przykro mi, jeśli psuję komuś samopoczucie czy wzbudzam odrobinę strachu. To krzyk cierpienia. Nie zadaję pytań., nie oferuję odpowiedzi, Mam uczucie długiego, bolesnego wychodzenia z tunelu, który nazywa się nawrotem. Rozbity, bez widoku na przyszłość, z poczuciem, że abstynencja była tylko cofnięciem choroby i że te wszystkie lata, gdy w piekło życia dotarła nadzieja, to w pewnym sensie tylko czas wytchnienia. Ponownie znalazłem się w przedziale specjalnego pociągu uruchomianego wypitym kieliszkiem; często przez nieuwagę, fałszywą pewnością, zapomnienie lub sam nie wiem co. Zresztą, czy to ważne? Czuję się jak parias, alkoholik jeszcze bardziej przegrany niż inny alkoholik, który nigdy nie zaprzestał picia i myśli, że jest inny, że niemożliwe jest życie w trzeźwości. Taki rodzaj szczepu odrzucony niczym obce ciało. Nachodzi czas, gdy już w nic się nie wierzy, nawet w siebie, gdy czuję się jak ostatni z ostatnich. Chcę powiedzieć, że w nawrocie pojawia się strach, wstyd, beznadziejność, gdy widzimy jak w jednej chwili wszystko, co ciepłiwie, wytrwale buduje się przez lata, zamienia się w ruinę. Jak mówić o cierpieniu, przygnębieniu komuś, kto nie rozumie, co nam się przytrafia, albo wierzy, że rozumie to zbyt dobrze, i może tylko wyliczyć szkody. Wiem, że trzeba "zakasać rękawy", wziąć się znowu do pracy, ale brakuje siły, jak też odwagi, wiary w siebie i w przyszłość. Opuszczone ramiona niszczą tę resztkę, która jeszcze pozostała - godność czło-



MITYNG 09/75/2003 - DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO

wieka. Jestem takim człowiekiem, właśnie w tej chwili, gdy piszę te słowa. Czuję teraz wszystkich tych, którzy cierpią podobnie jak ja, nie mogą już mówić, pisać, świadczyć, ni wołać o pomoc. Wiem, że będą tacy, którzy mnie przeczytają i zrozumieją. Chcę im powiedzieć, że mimo uczucia porażki, zniszczenia, nadal próbuję i będę próbował, nawet w tej chwili, gdy wydaje mi się to straconą sprawą. Przecież nie biorę tego pierwszego kieliszka. Nie mówię przez 24 godziny, ani 12 godzin, ani nawet 1 godzinę; to tylko opóźnienie chwili sięgnięcia po kieliszek. Spróbuję, nie zapomniałem, że 10 lat temu wystarczył moment, bym sobie powiedział: "Nie, tego kieliszka nie wypiję". Był to kiedyś początek cudu. Dziś się wierzę, że ten cud ponownie się spełni. Ale muszę ośmielić się i powiedzieć szczerze: "Mój Boże, pomóż mi, jestem gotów do przyjęcia Twojej pomocy. Boże, czemu mnie tak doświadczasz? Dlaczego mimo wszystkich modlitw, nie chcesz zatrzymać mojej ręki, gdy sięga po kieliszek alkoholu? Mój Boże, pomóż!!!". *Ten, który cierpi, ale trwa w wierze, że nadzieja nie umarła.*



### Nie umiem przestać pić

Nie piłem wtedy ok. 5 miesięcy, "zaliczyłem" 90 mityngów (zajął mi to ok. 4 miesiące) i polubiłem mycie szklanek na mityngach. Wtedy bardzo się bałem dłuższego rozstania ze stołunkowo nowymi, ale już sprawdzonymi przyjaciółmi z AA. Mówiłem o tym głośno na mityngach i usłyszałem o wielu podobnych doświadczeniach przyjaciół z dłuższym "stażem" w AA. Zaopatrzony w Ogólnopolski Spis Mityngów AA, trochę naszej literatury i dobre życzenia przyjaciół, wyruszyłem na miesięczną kanikulę. Widziałem w oczach żony i dzieci obawy podobne do moich. Podobne uczucia towar-

zrywały Im, gdy wybrałem się na pierwszy "wczasowy" mityng. Znalazłem sobie 3-4 grupy w zasięgu godziny jazdy od miejscowości, w której byłem. Moja rodzina, widząc dobry nastrój w jakim wracałem z mityngu, pogodziła się z moimi wyjazdami. Poznałem wielu cudownych ludzi, z niektórymi przyjaźnimy się do dziś, z innymi witamy się serdecznie przy każdym spotkaniu, a jeszcze innych widuję dość często w moim rodzinnym mieście. Oczywiście zdarzyły się (3 lub 4) sytuacje, gdy proponowano mi alkohol, a ja mówiłem wtedy, że jestem nań uczulony (alergia). Raz tylko trafiłem na bardzo dociekliwą osobę, która stwierdziła, że jestem bardzo biedny nie mogąc pić. **Odrzekłem, że pić to ja mogę, nie mogę tylko przestać, co zakończyło dyskusję.** Poza tym miałem w pamięci stwierdzenie jednego z przyjaciół (2 miesiące później został moim sponsorem), że każde pomieszczenie na ogół ma drzwi, przez które w każdej chwili mogę wyjść, zaś ludzie namawiający mnie do picia, świadomie lub nie, nie życzą mi dobrze. Po powrocie do domu byłem najszczęśliwszym człowiekiem pod słońcem, a moja rodzina zyskała tę nadzieję, którą ja dostałem przychodząc do AA

*Sławek alkoholik*

Regionu ma przedstawić koszty stałe i przewidywalne. Przegłosowane 19 za, 1 przeciw, 8 wstrzymujących się 10. Zastanowi się nad kandydaturami do Rady Regionu. *Sekretarz. Intergrupy WARSZYSZARD*

### Raport ze spotkania Intergrupy „Narew” w dniu 3.08.2003 r.

Spotkanie rozpoczęło tekstem „Jestem odpowiedzialny..”, następnie odczytano Preambułę AA i 12 Tradycji. Spotkanie prowadził Sławek-rzecznik Intergrupy. Na początku omówił sprawy bieżące w BSK i w Regionie. Poinformował o mającej się odbyć w dn. 18.10.2003 r. w Siedlcach Konferencji Służb AA Regionu Warszawa. Zasugerował by Intergrupa wybrała swoich przedstawicieli, którzy reprezentowali by ją na Warsztacie w czasie w/w Konferencji. Następnie zabrał głos Jarek-skarbnik Intergrupy. Powiedział, że poza wydatkiem 26 zł za lokal i stronę internetową stan finansów Intergrupy nie zmienił się. W czasie spotkania ustalono, że Intergrupa dokona w najbliższym czasie wpłaty w kwocie 50 zł na Region i takiej samej na BSK. Sławek-rzecznik Intergrupy zasugerował, by wrócić do spotkań comiesięcznych, zaproponował, by rozważył to w najbliższym spotkaniu, w drodze wyjątku w dniu 14.09.2003 r. Obecni zgodzili się na to. Kolporter Intergrupy-Janusz zrezygnował ze służby, podziękowano mu zato brawami. Ustalono ze wyboru nowego kolportera Intergrupa dokona na swoim najbliższym spotkaniu w dn. 14.09.2003 r. o godz. 17-tej. **(prośba do mandatariuszy wszystkich grup w Intergrupie „Narew” o przybycie na to spotkanie!!!!)** Tymczasowo pieniądze od Janusza przejął skarbnik Intergrupy Jarek. Przegłosowano wniosek, że do czasu wyboru nowego kolportera kolportaż jest zawieszony. Wieści z grup: **Stanisław („Na odludziu”)**- na grupie zostały zmienione służby. Nowym rzecznikiem został Józek, a mandatariuszem Stanisław, skarbnikiem jest dalej Marysia. Mityngi odbywają się regulamnie, jak było tak jest. **Witek („Różanka”)**- grupa obchodzi swoją 11-tą Rocznicę, na którą zaprasza wszystkich w dn. 23.08.2003 r. (zaproszenia zostaną rozesłane). Wszystko odbywa się normalnie. **Sławek („Kanaan”)**- przez dwa ostatnie tygodnie mityngi grupy odbywały się w lokalu grupy „Odnowa”, obecnie wszystko wróciło do normy. Spotkanie zakończono „Modlitwą o pogodę ducha”.

*Sporządził Andrzej AA*

**Grupa AA „Nadzieja” z Błonia serdecznie zaprasza na uroczysty mityng z okazji VIII rocznicy powstania grupy. Błonie, 26-09.2003r, ul. Jana Pawła II ( Dom Katechetyczny ), godz. 19<sup>00</sup>.**

**Zapraszamy przyjaciół na ognisko w Wesołej w dniu 13.09 ( druga sobota września ). Jest to ostatnie ognisko w tym sezonie.**

**Organizatorzy**

**RAPORT ZE SPOTKANIA INTERGRUPY „SAWA” W DN.26.07.2003r.** - Przywitanie tekstem „Jestem odpowiedzialny” i wspólne odczytanie Tradycji AA. - Odczytano sprawozdanie z poprzedniej Intergrupy. - Sprawozdania służb Intergrupy: - Skarbnik: z poprzedniego okresu pozostało 278,50zł, wpłaty z grup 470,00zł, wydatki: Mityng – 50,00zł, Skrytka – 35,00zł, Książeczki adresowe – 14-0,00zł, Kserowanie Karty Konferencji – 100,00zł, Region – 100,00zł, BSK – 100,00zł, Stan na 26.07.2003 – 223,50zł. Koordynator ds. Z.K. poinformował, że poprawiła się frekwencja skazanych na mityngach. Jest zapotrzebowanie na ulotki. - Włodek przypomniał o mityngach w ZK na Kamczatce, przeciętna liczba uczestników to 5 osób osadzonych i 6 z zewnątrz. - Andrzej zgodził się pełnić służbę koordynatora d/s PIK-u, Intergrupa przegłosowała tę kandydaturę. - Więści z grup: - Grupa Przemienienie pracuje na Krokach 1-3, duża frekwencja jednak nie wszystkie służby są obsadzone. - Adam poinformował o powstaniu nowej grupy w Pułtusku. Grupa nazywa się „Barka”, mityngi odbywają się we wtorki o godz. 18-tej na Starym Mieście 28 (przystanek). Grupa zgłosiła chęć przynależności do Intergrupy „Sawa”. - Omówiono 7 Tradycję. - Marek przeczytał raport z Rady Regionu. - Piotr i Felek – lektoży z ramienia Intergrupy na Konferencję. - Kandydatem na z-cę rzecznika d/s archiwum z ramienia Intergrupy Sawa został Adam. - Spotkanie zakończono modlitwą „Pogodę Ducha”. Raport przygotowała Beata

**Protokół ze spotkania Intergrupy AA „Atlas” w dn.20.07.2003r w Kutuniu** 1. Spotkanie prowadził Rzecznik Jurek. Rozpoczęło je odczytaniem Tradycji AA. Przed spotkaniem omawiano VII Tradycję AA. 2. Omawiano sprawy związane z organizacją Złotu Radości który odbędzie się w dniach 12-14 września 2003r w Sępolicach n/Bugiem. Bliższe informacje zawiera odrębne zaproszenie. 3. XX Konferencja Regionalna AA odbędzie się w dniu 18 października 2003r w auli przy Kościele Św. Teresy w Siedlcach ul. Garwolińska 4. Sprawozdania ze służb i grup - Witek zajmujący się sprawami grup AA w ZK poinformował, że nadal jest mało chętnych z zewnątrz do uczestnictwa w mityngach w ZK. Nadal również ma osoby chętne do pełnienia służby pełnomocnika Intergrupy ds. kontaktów z ZK Ustalono że Intergrupa wystąpi do Dyrekcji Zakładu Karnego w Siedlcach o umożliwienie skazanym uczestnictwa w Złocie Radości i w Konferencji Regionalnej. - Zygmunt z Siedlec przypomniał, że zbliża się termin kolejnej rocznicy powstania grup AA w Siedlcach - skarbnik Intergrupy Heniek poinformował, że stan kasy Intergrupy wynosi obecnie 148 zł. Poprzedni skarbnik Intergrupy Zbyszek nadal nie rozliczył się z pieniędzy Intergrupy. W spotkaniu Intergrupy wzięło udział 16 osób z następujących grup: Odrodzenie-Mordy, Szarotka-Siedlce, Niespodzianka-Sokolów Podlaski, Metamorfoza-Siedlce, Otwarte drzwi-Siedlce, Tartak-Siedlce, Nadzieja-Kotuń. Następne spotkanie Intergrupy odbędzie się w dniu 17.08.2003r o godz. 13:00 w sali Ośrodka Kultury w Mordach przy ul. Parkowej 2. Poprzedzi je omawianie Tradycji VIII AA. Sekretarz Intergrupy Darek

**SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY " WARS " W DNIU 01.08.2003.** 1. Obecnych 30 przedstawicieli grup. 2. Dyżury w Punkcie Informacyjno-kontaktowym - środy godz. 16.00-21.00, 03.09 – Wola 10.09 – Wolność Pruszków, 17.09 – Wdzięczność 24.09 – Syrenka 3. Sprawozdanie Sławka Redaktora Mityngu z pełnionej przez niego służby. 4. Włodek – relacja z Rady Regionu, rozdanie programu XX Konferencji i rozliczenia finansowe. Temat do przemyślenia – czy organizować rocznicę Intergrupy? Jeżeli tak to czy w ostatnią sobotę października na Nowowiejskiej, czy w pierwszy piątek października na Rakowieckiej? 5. Relacje Stefana i Kazika z wieńców detoxów i odwyków i D.O.P.S 6. Mirek poinformował o pracach komisji ds. informacji i internetu. 7. Janusz – finanse. Wpływy od grup 802zł. Różnica podzielona na trzy części i wpłacona na BSK, Region i mityng XXXlat AA w Krakowie. 185zł od grup na mityng rocznicowy w Krakowie. 8. Tadeusz, Włodek i Adam będą przedstawicielami Intergrupy na Warsztaty podczas XX konferencji regionu. 9. Wniosek Intergrupy – Rada

## Muszę zdobyć się na absolutną uczciwość wobec siebie

Do AA przyprowadził mnie strach. Po kolejnym tygodniowym ciągu przeraziłem się tym, co wyprawiam. Od dawna wiedziałem, że mam problem, że straszliwie nadużywam alkoholu. Wiele lat myślałem, że sam sobie z tym poradzę. Nie udawało się. Ciągi wracały. Zdałem sobie sprawę, że potrzebuję pomocy. Dalsze picie zagrażało życiu mojemu i mojej rodzinie. O AA dowiedziałem się z telefonu zaufania. Pierwszy mityng zachwycił mnie. To jest TO. Po kilku miesiącach abstynencji wpadłem w euforię, entuzjazm i samozachwył. Brakowało mi jednak tej Siły Większej ode mnie, o której tyle się nasłuchałem i w którą niby wierzyłem. Zero sygnałów, zero kontaktu. Zaczęłem wątpić. Pewnego piątku wracałem z mityngu. Już pod domem ogarnęła mnie nieprzeparła chęć napicia się piwa. Tłumaczyłem sobie: przecież dwa piwa to jeszcze nie pijaństwo. Jest piątek, jestem zmęczony po tygodniu pracy. Już wiedziałem, że ulegnę. Zbliżałem się do "mojej" kawiarenki. Zaraz wyjdę zza rogu budynku i ją zobaczę. W piątku jest tam gwarno, duży ruch i od piętnastu lat nie przypominam sobie, żeby w jakiś piątek była zamknięta. Uśmiechnąłem się smutno i powiedziałem do siebie: "Teraz pokaż Siło Wyższe, co potrafisz." Wyszedłem zza rogu i nie wierzyłem własnym oczom; kawiarenka była zamknięta! Na trzy kłódki. Żadnego wyjaśnienia, żadnej kartki za szybą. Zdumiony poszedłem na pobliską stację benzynową. Tam jest piwa od podłogi aż pod sufit. Kupiłem karton soku pomidorowego i uciekłem do domu. Na drugi dzień rano ja, ateista dziękowałem Bogu za to niepojęte zdarzenie. Teraz zdaję sobie sprawę, że niewiele rozumiałem z Programu. Wciąż jestem na początku drogi ku trzeźwieniu, w moim przypadku jest to droga wyboista i dalej nie wszystko rozumiem, pojąłem jednak kilka spraw, przede wszystkim to, że Program jest moją jedyną szansą, ale muszę potraktować go bardzo poważnie, muszę zdobyć się na absolutną uczciwość wobec siebie i innych. Wtedy mam szansę na duchowy kontakt z Siłą Wyższą, która być może nawet drzemie we mnie i czeka na moje "przebudzenie". Leszek AA

Siedziałem właśnie w klubie, czekając na mityng spikerski. Powoli schodzili się uczestnicy mityngu. Zaczęły się luźne rozmowy i nagle jakbym się przesiadł. Jeden z czekających zaczął głośno zachwalać uczestnictwo w jednym klubie w przeciwieństwie do drugiego motywując, że tam więcej można uzyskać, więcej jest ofert różnych imprez, możliwość dofinansowania, a i składki są mniejsze. Jego rewelacje spotkały się ze szczególnym zrozumieniem. No cóż, powstało we mnie pytanie.

Czy takie korzyści chodzą w AA?



4 „...tu w AA staramy się unikać takich wyrażań, jak „okresowa trzeźwość” czy „podejmowanie zobowiązań”, gdyż przypominają one o naszych niepowodzeniach.”

*Te słowa dedykuję wszystkim przyjaciołom w podziękowaniu za przyjaźń i serdeczność jaką doznałem w czasie ostatniej IX Konferencji AA we Lwowie.*

## Póki nie pijesz, wszystko jest możliwe

Aowcy lubią podróżować, spotykać się, weselić nowym życiem; wszem i wobec pokazywać, że można radośnie żyć bez alkoholu. Chyba powodowani takim zapałem pojedaliśmy kilka lat temu z kolegami na Konferencję do Kijowa. Były spotkania, przemówienia, oklaski i jak często przy takich okazjach również - zabawa taneczna. Nie jestem zawodnym tancerzem, bo i nie o to chodzi, ale zaprosiłem do tańca jedną z akurat wolnych w pobliżu dziewczyn. Tańczyliśmy aby za chwilę rozpocząć rozmowę. Choć po kilku zdaniach rozmowa okazała się ważniejsza od tańca, to trudno było się porozumieć. Z jednej strony hałas, muzyka, a z drugiej to język polski, ukraiński czy rosyjski to nie to samo, mimo wielu podobieństw. Przeszliśmy do pokoju obok i popłynęła opowieść o szalenie trudnym życiu właściwie przekraczającym moje wyobrażenia. Wpadłem w przerażenie. Jak przekazać posłanie trzeźwości komuś, kto jeszcze kilka dni temu pił i teraz mówi o braku nadziei? Moje osobiste doświadczenia dotyczyły zupełnie odmiennych warunków. Potrzeba jest matką wynalazków. Przez pokój przewijali się ciągle różni przyjaciele z Polski, Ukrainy, Rosji, włączali się do rozmowy, wśród nich Taras, wcześniej poznany przyjaciel ze Lwowa, i on posłużył nam za tłumacza. Czytaliśmy Wielką Księgę, cytowaliśmy różne hasła i niewiele to pomagało. Musiałem przypomnieć sobie siebie i swoje początki trzeźwości. Czego mnie brakowało w pierwszych dniach w AA? Na pewno poczucia własnej wartości i wiary, że coś może się zmienić. I wtedy przyszło oświecenie. Poprosiłem Tanię, aby wysłała do mnie kartkę z informacją, jeśli tylko uda się jej kolejny miesiąc nie pić. Może jej trzeźwość nikogo na świecie nie obchodzi, ale ja będę czekał na wieści od niej, bo jej trzeźwość jest ważna dla mnie, a dodatkowo przyrzekłem, że będę na każdy list odpisywał. (W tym momencie nie zdawałem sobie sprawy, jak trudne to się okaże - pomogła mi moja żona) Chyba byłoby dobry pomysł, bo nagle zauważyłem, że oczy dziewczyny jakby zajaśniały nadzieją. Wymieniliśmy adresy i jeszcze przed południem wyruszyłem z kolegami w drogę powrotną do Warszawy. Miałem przeświadczenie, że zostawiłem w Kijowie nowych przyjaciół i, że niedługo ponownie się spotkamy, bo póki nie pijemy, wszystko jest możliwe. Od tej pory, za pośrednictwem przyjaciela ze Lwowa, z którym nawiązałem korespondencję meilową, otrzymywałem wiadomości, że Tania nie pije, zmieniła miejsce zamieszkania, że dużo ciekawych zmian zachodzi w jej życiu. Były to zawsze radosne wieści. Mineły ponad dwa lata. Tym razem wyruszyłem na Konferencję do Lwowa. Jakie było moje zmieszanie, gdy raptem z tłumu wybiega do mnie urocza dziewczyna. Tak, to Tania. Miałem wątpliwości, czy ją poznam, ale obawy okazały się płonne. To ta sama dziewczyna,



„Często, gdy jako bezpośredni powód zgonu podaje się utonięcie, pożar, samobójstwo, zabicie, atak serca, zapalenie płuc czy zawał, właśnie ciężkie picieństwo doprowadziło do śmiertelny wypadku.”

## List 4

Na mityngach "AA-24 godziny" i innych, również „realnych”, często słyszę rozważania o pokorze. Jak ją budować, rozwijać itp. Osobiście nie rozważam dla potrzeb swego dochodzenia do trzeźwości pokory jako takiej. Pokorę rezerwuję dla Boga (czy jak kto woli SW). Czymże bowiem jestem wobec Niego... Codziennie rano modłę się, bym przeżył dzień godnie, to jest tak bym nie pluł w lustro na swój widok i bym mógł patrzeć w oczy ludziom otwarcie. W osiągnięciu tego stanu przeszkadza mi moja pycha. Zarówno ta wielka, która mówi mi jaki jestem wspaniały i mądry (czytaj - najwspanialszy i najmądrzejszy) jak i ta mała, gdy zaspokajam swoje chciejstwo (np. przełączam kanał telewizyjny na swój wybrany nie patrząc na to, iż mama właśnie ogląda coś na innym). Gdy udaje mi się coś z tym zrobić, zrezygnować z części mego ego czuję się lepiej. Nie nazywam jednak tych moich „wyrzeczeń” drogą ku pokorze, lecz rezygnacją z części mojej pychy. Wiem, że dla mnie to dobry kierunek! Wiem, że nigdy w związku z tym nie wykrzyknę: „jaki jestem pokorny!” i nie stanę się tym samym najbardziej pysznym spośród znanych mi ludzi. W moim odczuciu brak grzechu rodzi dobro i nie są tu potrzebne "specjalne" dobre uczynki, to dobre dla dzieci. Gdy przeprowadzam staruszkę przez jezdnię nie robię dobrego uczynku. Robię to, bo czuje taką potrzebę (i nie rozglądam się dookoła, czy ktoś to widział, nie zapisuję w kajeciku). Moja pycha pozwala mi wyrazić jeszcze jeden pogląd na temat pokory. Pokora wymaga ciszy, nie rozgłosu. Pokora wymaga silnej wiary, której słowa nie towarzyszą. Ile we mnie pokory mogą powiedzieć (jeśli chcą) jedynie inni, nigdy ja sam. Kłaniam nisko wszystkim (bez przykrości i bez pokory)

*Lech S. - alkoholik z Warszawy*

**Raport ze spotkania Intergrupy „Północ w dn. 01.08.03r.** Spotkanie otworzył i prowadził rzecznik intergrupy Marek. Obecnych było 21 osób z 19 grup. Porządek spotkania: 1. Sprawozdanie z Rady Regionu wg. „Mityngu” nr 08/74/03. 2. Sprawozdanie służb. 3. Sprawozdania grup. 4. Wolne wnioski, wybory w Intergrupie. Ad.2 Marek zgłosił rezygnację ze służby łącznika ds. Zakładów Karnych. W czasie wakacji utrzymywał z nimi kontakt telefoniczny. Dobięga końca służba kolportera (Ryszard). Wysłał On paczkę książek do Grodziska, a w ciągu miesiąca zrobi rezydent literatury. PIK: 05.08 – „Przystań”, 12.08 – „Jelonki”, 19.08 – „Za Szopką”, 26.08 – „Piotr”. Ustaliśmy, że klucze do PIK przekazywane będą za pośrednictwem grupy „Strzyżyna”, ul. Słomiana 2/4 (Wola). Finanse – po opłaceniu sali zostało 70, 21 zł. Szpital – b/z Ad.3 Daje się zaobserwować brak chętnych do pełnienia służb. „Strzyżyna” – nowy prowadzący i rzecznik, brak mandatarusza i skarbnika „Dzień po dniu” – mała frekwencja „Wiosna” – brak prowadzącego „Urszula” – brak mandatarusza i rzecznika, a prowadzący bardzo długo pełni służbę „13” – brak skarbnika, a rzecznik rezygnuje „Za Szopką” – brak mandatarusza i skarbnika „Komedia” – brak rzecznika i mandatarusza „Sami Swoi” – kończy się czas wynajmu lokalu „Jelonki” – brak mandatarusza „Iskierka” – zmiana mandatarusza, niosą postanowienie do Leszna „Ikar” – brak rzecznika i kolportera. Pozostałe grupy b/z większość grup pracuje w oparciu o 12 Kroków i 12 Tradycji oraz literaturę AA. Ad.4. Czarek nie wyraził zgody na objęcie służby rzecznika Intergrupy. Padła kandydatura Pawła z grupy „Komedia” na z – cę rzecznika. Otwarta sprawa wyboru rzecznika, kolportera, łącznika ds. ZK. Prowadzący zaapelował o zgłaszanie się do służb. Ponownie omówiono pkt. 1, a na Konferencji Regionu swoje doświadczenia w służbie przekażą Tadeusz i Włodek.

*Barbara*

### List 3

Via 

Mam na imię Beata i jestem alkoholiką. Wczoraj byłam z moim znajomym na drugim mityngu. Też otwarty i też rocznicowy. Tłum ludzi... chłopaka, który miał rocznicę poznałam poprzedniego dnia... Mniej we mnie było strachu, mniej jakiegos przeżycia... więcej znużenia i obojętności. Mam nadzieję, że nie ranię żadnych uczuć... bo pisze co czuje... nudziło mi się. Ten mityng był za długi. Nie usłyszałam prawie nic, co zrobiłoby na mnie wrażenie... jakiegokolwiek... i tak sobie analizowałam... tym razem chyba dobrze, że analizowałam..., bo w przeciwnym razie być może uznałabym to za czas stracony... ale on stracony nie był. Po pierwsze czasem warto gdzieś być dla jednej wypowiedzi, z której coś dla siebie można wziąć... warto po prostu poczekać nawet trzy godziny... tak poczułam, po drugie: było tam mnóstwo wypowiedzi, które mnie bardzo irytowały, które kiedyś określiłabym mianem głupoty. A ja do tej pory zawsze uważałam, że mam alergię na głupotę ludzką, że jej nie znoś, nie trawię i, że doprowadza mnie do szału. Ten mityng dał mi pojęcie o tym, że są ludzie, którzy myślą inaczej, że właściwie mają do tego prawo, że to chyba nie ich wina... ten mityng dał mi lekcję tolerancji przez duże T i chyba szacunku dla tych właśnie ludzi. Oczywiście w środku mnie skręcało... ale uświadomiłam sobie, że jak wyjdę i trzasnę drzwiami... to niczego to nie zmieni. Te osoby i tak będą myśleć i mówić to samo, a ja przestanę cokolwiek robić w kierunku swojego zdrowienia. Mam zdrowieć dla siebie, nie dla innych. Ten mityng uświadomił mi, że mogę starać się zrozumieć innych ludzi, a jeśli ich nie rozumiem, to zostawić to jak jest. Trudno mi o tym dziś pisać... ale to dobrze, że on był inny. Bo w życiu też tak jest. Coś czasem robi na nas wrażenie a innym razem ziewamy z nudów. Spotykamy ludzi z którymi się rozumiemy i takich, którzy nas drażnią... tak musi i powinno być. W niedzielę po południu idę na zamknięty, a w nocy wyjeżdżam... i myślę, że nawet jakbym się miała jeszcze ze sto razy nudzić i irytować, to WARTO. Nie umiem tego wytłumaczyć, ale nie zniechęcił mnie ten mityng a wręcz zachęcił do kolejnego... nie wiem dlaczego... wiem, że chcę zdrowieć teraz dla siebie i mam też taką nadzieję, że jak ja zacznę kogoś kiedyś irytować... to on też nie wyjdzie i nie trzasnie drzwiami... tylko zostanie i wysłucha, tak jak ja to zrobiłam... bo jeśli wyjdzie to on straci, nie ja... Ja nie straciłam. Ja zostałam.

**- Skoro już mam być alkoholikiem, to wytłumacz mi jedno; w jaki sposób tak łatwo udało mi się przerwać picie ?**

**- Ponieważ Bóg wie, jak bardzo jesteś chory i słaby. Dał Ci szansę, czas łaski na chwycenie się programu AA, bez dalszych zastrzeżeń, wymówek i ucieczek. Wybieraj!**

**MITYNG nr 3/30/99 str.13**

a jednak inna. Tym razem jej oczy płoną życiem. Znów, jak to na konferencjach bywa, powitania, pełna gala, ale całkowite zaskoczenie, gdy na podium wychodzi Tania i w imieniu przyjaciół ze swojego nowego miasta przekazuje życzenia uczestnikom konferencji. Czułem się dumny jak paw, bo zupełnie nie przewidywałem, że to nie koniec radosnych niespodzianek. Po konferencji pojechaliśmy jeszcze do Winnik niedaleko Lwowa. Tam, w maleńkim kościółku, miałem okazję wysłuchać pięknego orędzia trzeźwości na dwa głosy. Po ukraińsku szalenie przekonująco mówił Wołodja, po polsku Andrzej z Warszawy, a ja czułem, że zostawiam w tym miejscu kawałek swojej duszy i to nie tylko ja. Podobno od tamtej pory, w tym miejscu, funkcjonuje nowa grupa AA. Mam nadzieję, że pomaga zagubionym odzyskiwać życie. Zupełnie nieoczekiwanie ta historia ma dalszy ciąg. Minęły kolejne dwa lata. Jeszcze rano pisałem meila, że nie przyjadę, a wieczorem wsiadłem z Andrzejem do autobusu zmierzającego do Lwowa. Znów Konferencja, powitania, oklaski. Mówi się dużo o słowiańskiej gościnności, ukraińskiej życzliwości i szczerości. Nie znam słów, aby to wszystko opisać i podziękować. Tym razem wiele osób poznałem z poprzednich spotkań, więc miałem wspaniałą okazję zobaczyć jak się zmieniamy, ale również poznałem nowych. No i oczywiście była Tania. Wraz z Wołodją prezentowali się wspaniale. Największe zaskoczenie jednak przeżyłem, gdy przekazali w darze Konferencji wiaderko ze szczotką. Miało to przypomnieć o konieczności zrobienia porządku, aby trzeźwienie zacząć od siebie, a te przybory mają przypomnieć i pomóc. Jak zawsze przy takich okazjach było wiele rozmów zupełnie prywatnych. Siedzieliśmy na ławeczce przed budynkiem, w którym odbywała się Konferencja i gawędom nie było końca. Szalenie sympatycznie wypadło, gdy Tania w pewnym momencie ustąpiła miejsca swojej koleżance abyśmy mogli lepiej porozmawiać, aby i jej przekazać poślanie nadziei. Czułem się wzruszony jej zaufaniem. Trudno wspominać wszystkie odbyte rozmowy. Teraz to naprawdę wielu ludzi, radosnych, trzeźwych, pełnych nadziei. W pewnym momencie popłynęła nawet pieśń. Choć języki się mieszały, to chór był imponujący. Tuż przed zakończeniem spotkania zdarzył się zabawny incydent. Ja ze swoistym zacięciem i swadą rozprawałem coś po polsku, gdy Tania jakby smutniała, zdawała się być nieobecna. W pewnym momencie, prawie ze łzami w oczach wyszeptała, że jak ja tak szybko mówię, to ona nic nie rozumie, podobnie zresztą jak ja po ukraińsku. Po chwili dodała - Marek, powiedz mi, jak to się stało, że wtedy, cztery lata temu zrozumieliśmy się? Faktycznie - nie wiem, ale wiem jedno, że Siła Wyższa pomaga potrzebującym. My w AA nazywamy to językiem serca. I tu mógłbym kończyć swą opowieść, a jest jeszcze coś dla mnie specjalnego. Lubię muzykę, chóry, śpiewy. Już po zakończeniu Konferencji, w obecności naszego opiekuna, miałem okazję wysłuchać występu chórów przy pomniku Tarasa Szewczenki. To cudowna ucztą dla ucha. Pisząc te słowa zadumałem się chwilę, przypominam sobie wszystkich, których spotkałem na pięknej ukraińskiej ziemi, nie potrafię ich wymienić. Jedno jest pewne, że wszystkich mam w swym sercu, bo największym skarbem trzeźwiących alkoholików jest to, że mamy siebie wzajemnie, że kibicujemy sobie w trudnej drodze do szczęśliwego przeznaczenia. Do zobaczenia na szlaku AA. Będziemy kontynuować rozpoczęte rozmowy. Póki nie pijemy, wszystko możliwe. Pogody Ducha.

Marek z Warszawy

## Tylko poprawiam...

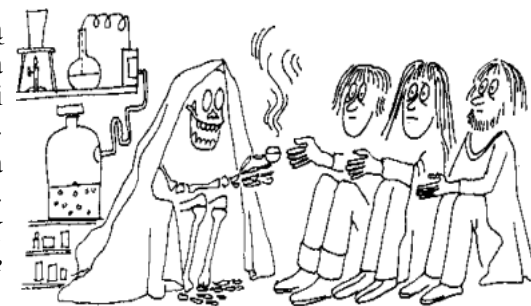
Nadszedł w końcu dzień, kiedy zostałem sam i nie widziałem żadnej nadziei dla siebie. Wychoywałem się w rodzinie, gdzie alkohol był codziennością. Przyzwyczaiłem się do ciągłych odwiedzin znajomych i wieczornych powrotów w zaplanowanych spotkaniach towarzyskich. Byłem wtedy dzieckiem i jedyne, co mi przeszkadzało to awantury, no i baty, które otrzymywałem. Nigdy nie potrafiłem sprostać wymaganiom ojca i marzeniom matki. Bardzo chciałem i starałem się wyrosnąć na twardziela dającego sobie radę w życiu w każdej sytuacji. Przysięgałem sobie, że ja i mój młodszy brat, którym musiałem się zajmować, nigdy w życiu nie weźmiemy alkoholu do ust. Przyszedł dzień, w którym miałem możliwość wyprowadzenia się z domu i zamieszkania oddzielnie. Myślałem, że moje życie nareszcie teraz się rozpoczyna. Niestety bardzo szybko okazało się, iż nie daję sobie rady z najprostszymi problemami. To, co mnie pchało do tej pory do przodu to byli moi pijani rodzice, chęć pokazania, że będę kimś. W momencie, kiedy się wyprowadziłem okazało się, że jestem emocjonalnym dzieckiem i tak naprawdę, to nie rozumiem co się wokół mnie dzieje. Lecz wtedy jeszcze świat wydawał mi się bardzo piękny. Poznałem wspaniałą dziewczynę, z którą po kilku latach pobraliśmy się. Miałem śmiałe plany i mocno wierzyłem we własne siły. Mogłem góry przenosić. Owszem umiałem żyć w zgodzie z innymi, ale do czasu, gdy były realizowane moje plany. Już wtedy dość często na odwagę, czy z powodu porażki lub sukcesu sięgałem po alkohol. Było mi wtedy łatwiej. W zapomnienie poszły doświadczenia z lat młodości. Przecież nie popełnię takich błędów jak moi rodzice. Życie bardzo szybko skorygowało moje zamierzenia. Nawet pierwsze sygnały nie dawały mi do myślenia. Kilka wieczorów kawalerskich, przepita cała wódka weselna. Przecież zaczęły się realizować moje życzenia. Sam zakładałem rodzinę i mogłem, tak jak sobie

zaplanowałem, być wzorem rodzica. Budowałem mury, za którymi chciałem ukryć strach i niepewność. Radość trwała przez parę lat po ślubie. Koledzy byli częstymi gośćmi w naszym domu a i w pracy się układało. Piłem już ze wszystkimi, z którymi uważałem, że powinienem się napić, że będą mi kiedyś przydatni. Moja buta tak rosła, a mniemanie o sobie było tak wielkie, że zacząłem pogardzać innymi, nawet żoną. Zachowywałem się jak ktoś, kto nie ma żadnego boga nad sobą. Już wtedy dostawałem od rodziny sygnały, że coś niedobrego się ze mną dzieje. Byłem tym mocno urażony, ale żeby „im” pokazać, jaki ze mnie gość, po raz pierwszy się zaszyłem. Okaza-



## LIST 2

Nie pije rok i 2 miesiące. Z tych co zaczynali ze mną i po mnie, po drodze "odpadło" wielu. Dzisiaj odpadła kolejna osoba. Mam nadzieję, że tylko na jakiś czas. Dowiedziałem się o tym z pewnego źródła - przyjaciel zadzwonił i poinformował mnie osobiście, że właśnie pije! Zawsze zastanawiałem się, jak ja zareaguję w takiej sytuacji? Czy będę na tyle asertywny, by zadbać o siebie i odłożyć słuchawkę? Zrobiłem coś pośredniego. Akurat byłem w banku, więc i tak nie mogłem rozmawiać. Zapytałem jednak, czy wie, że w takim stanie nie mogę prowadzić z nim rozmowy i rozłączyliśmy się. Potem zadzwoniłem do mojego terapeuty. Jak na złość nie odbierał telefonu. Dręczyły mnie jednak wyrzuty sumienia: może za obsesowo go potraktowałem? Może powinienem zaproponować spotkanie na mityngu? Odzwoeniłem wiec do niego i... Cóż, od razu poznałem, że jest już w innej bajce. Zaproponowałem mityng gdy się "zatrzyma" i pospiesznie rozłączyłem się. Hm... co czułem? Nie wiem dokładnie, ale moje ciało pokazywało, że boję się tak, jak w chwilach największego strachu. Jechałem samochodem. Musiałem bardzo zwolnić. Podjechałem na stację benzynowa i kupiłem coś do jedzenia i do picia. Jakiś czas potem porozmawiałem z terapeutą. Potem jeszcze ciche chwile z żoną, trochę obrażania się o byle co i jeszcze trochę drżenia rąk i nóg. I dobrałem do tego momentu. Żona robi kolację, (już się przemołem i opowiedziałem jej o mi chodzi, a ona, jak zwykle okazała zrozumienie) a ja piszę po raz pierwszy tak dużo i myślę o tym co się stało. Jeszcze wczoraj podziwiałem go za "styl" trzeźwienia. Za odwagę, za przełamywanie własnych zachamowań, za zmiany w jakości życia. Podziwiałem i zazdrościłem. Może to była nawet zawiść...? Dziś pomyślałem sobie przez chwile: "zobacz, ty tylu rzeczy jeszcze robić nie potrafisz, jeszcze walczysz, jeszcze pić ci się chce, jeszcze myślisz, że sam dasz radę, tak ciężko przychodzi ci pójść na mityng, na którym boisz się odezwać, zwlekasz z dzwonieniem do przyjaciół, ale jednak ciągle się trzymasz a inni odchodzą" Przez chwilę znów porównywałem się z innymi i szukałem usprawiedliwienia dla swoich słabości. Przez chwilę znów górze wzięła pycha... Przez chwilę. Potem, jak kubek zimnej wody spadła na mnie myśl, jak kruche jest życie w trzeźwości, że tak naprawdę nie znam ani dnia ani godziny. Że nie mam gwarancji, że postępując zgodnie z zasadami nie zapiję, ale mam gwarancję, że jeżeli będę łamał zasady to zapiję na pewno. Mojej pewności nie czerpię z doświadczenia, bo nie wiem co było przyczyną jego zapięcia. Ale taka myśl mi się pojawiła i dobrze. Przyszła rychło w czas, bo w taką pogodę w Warszawie czuje się jak na permanentnym kacu gigancie. Żal mi mojego przyjaciela. Ale stał się on bezwiednie kolejnym drogowskazem na mojej drodze do trzeźwości. Pozdrawiam,  
Tomek K  
P.S. Żona kazała mi napisać, że mnie kocha. Fajnie, co?



Z korespondencji mejlowej- nie tylko z Warszawy

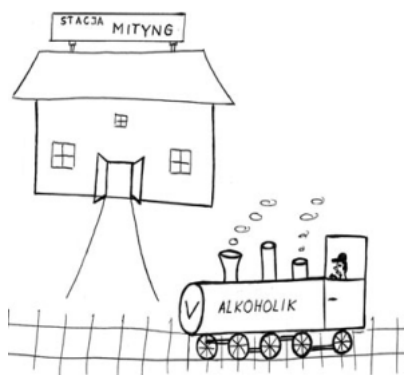


## LIST 1

Na początku mojej przygody w AA trafiłam na mityng tzw. „Old timers” (weteranów - przypis redakcji). Byli tam ludzie, którzy mieli po 40, 30, 20 lat trzeźwości. Byli trzeźwi, szczęśliwi, weseli i.... bardzo, bardzo zaangażowani

w AA. Ja chciałam mieć to co oni i wtedy zdecydowałam się, że będę z "winners" - zwycięzcami .... i będę robiła to co mi zostanie zasugerowane. Jedną z pierwszych rzeczy co usłyszałam ...to jak bardzo ważne jest mieć sponsora... jak najszybciej... i po dwóch tygodniach poprosiłam taką starszą panią o imieniu Fran, która wtedy miała 42 lata w AA, żeby została moja sponsorką. Dziękuję mojej SW - którą nazywam Bogiem, że podjęłam tę decyzję wtedy, bo ja sobie nie wyobrażam nie mieć sponsorki. Osoby do której mam kompletne zaufanie, z którą mogę porozmawiać o wszystkim. Ta moja kochana Fran prowadziła mnie prawie za rączkę na początku mojej trzeźwości i od niej też nie raz mi się dobrze oberwało i miałyśmy parę starć, ale wiem, że mnie kochała i chciała, żebym była trzeźwa. Do niej właśnie dzwoniłam po parę razy na dzień z moimi ciągłymi pytaniami, to ona okazała mi tyle zrozumienia i cierpliwości, wtedy kiedy naprawdę kompletnie nie wiedziałam nic o programie i wtedy kiedy wszystko było za tą wielką mgłą. Wiedziałam, że mogę na nią liczyć.... zawsze. Jeździliśmy na różne mityngi razem i poznawaliśmy wspólnie nowych ludzi. Od niej nauczyłam się, że pierwsze trzy kroki są fundamentem naszego programu. Ona mnie nauczyła jak bardzo ważna jest rozmowa z Bogiem rano i wieczorem (bez względu na to ile rzeczy mam do zrobienia). Ona też mnie nauczyła, że nie ma windy w AA .....że MUSZĘ (mówię o sobie) wziąć STOPNIĘ. Nauczyłam się od niej wielu, wielu rzeczy o których bym musiała chyba pisać godzinami. Wiem, że dzięki niej i ludzi takim jak Wally, Rita, Elizabeth i innych zostałam w AA. Fran umarła dwa lata temu mając 49 lat i 11 miesięcy trzeźwości. BARDZO mi jej brakuje. Pojechałam do Phoenix jak już była w szpitalu i była bliska śmierci ...spędziłam z nią cały dzień i poznała mnie ...powiedzieli mi, że czekała na mnie. W nocy przysniła mi się, że przyszła do mnie i powiedziała mi, że "sprzedała dom" ...obudziłam się i wiedziałam, że umarła, dosłownie za chwilę zadzwoniła

do mnie koleżanka i powiadomiła mnie o jej śmierci. Mam teraz inną sponsorkę, (bardzo ją kocham i jest wspaniałą kobietą).... jej koleżankę. Ja osobiście.... i oczywiście piszę tylko o sobie... czuję się najlepiej powierzając moje bardzo intymne sprawy jednej zaufanej osobie... Dla mnie moja sponsorka jest jedną z najważniejszych osób w mojej drodze trzeźwości i moim życiu. Każdy z nas ma wybór i pracuje nad programem idąc swoją własną drogą, ale ja wybrałam iść z moją sponsorką i dziękuję mojemu Bogu, że ją mam. Love and Peace Jola z Kalifornii.



zywałem wszystkim, wokół jaki jestem biedny i jak mnie zaszczuli. Nie powiem, choć tylko nie piłem, lepiej mi się żyło. Niestety, byłem kłębkiem nerwów. Mimo to moja odpowiedzialność wzrosła. W tym okresie poczęła się nasza ukochana córka. Byłem wniebowzięty. Szkoła Rodzenia, plany wspólnego porodu. Pasm radości ciągnęło się dalej - dostałem dobrze płatną pracę. Życie nie umierać. Lecz miałem coraz większe kłopoty ze sobą. Chodziłem coraz bardziej spięty, podenerwowany, miałem kłopoty ze snem. Niby wszystko układało się jak najlepiej, a ja byłem kłębkiem nerwów. Któregoś dnia przedawkowałem proszki uspokajające i wyładowałem w szpitalu. Lekarz przeprowadzający ze mną wywiad dał mi skierowanie do Poradni Zdrowia Psychicznego. Tam do wiedziałem się, że moim kłopotem jest alkohol i że pomimo trzyletniego okresu abstynencji moje postępowanie jest nadal chore. Tak po raz pierwszy trafiłem do Poradni Odwykowej. Jednak to miejsce było nie dla mnie. Tu byli pijacy, którzy stracili wszystko: dom, godność, pieniądze. Pili wszystko i wszędzie. Ja taki nie byłem. Miałem wszystko, co w Polsce stanowiło o tym, że komuś się powiodło. Gdy doszliśmy do tematu pokora, było już dla mnie za wiele. Pomimo, że tam pierwszy raz usłyszałem o AA, przez myśl mi nie przeszło, aby pójść na mityng. Zresztą nikt nie dopingował do tego, ani nie był jakoś zainteresowany. Następne lata stały się pasmem klęsk i upadku. Piłem coraz częściej i coraz więcej. Pomimo moich wysokich zarobków coraz trudniej było zdobyć pieniądze na alkohol. Ciągłe pożyczki, oszukiwanie. W tym okresie, gdy mój organizm był mocno wycieńczony ponawiałem wszystko, które po jakimś czasie zapijałem. Miałem świadomość, że grozi mi śmierć. Niejednokrotnie przypominał mi o tym lekarz. Do tego wszystkiego dołączyłem silne środki psychotropowe. Nie rozróżniałem pory dnia i nocy. Brakowało dni w tygodniu. Strach powoli zabijał. Miałem wrażenie, że za chwilę coś pęknie mi w mózgu i zostanę „rośliną”. Alkohol trzymał w swoich kajdanach. Chciałem przestać pić, a tak bardzo bałem się wytrzeźwieć. Nie wiedziałem, co robić. W końcu trafiłem na kilka dni do szpitala psychiatrycznego z silną depresją. Tam mnie odtruło i zaczęto zadawać wiele pytań. Kiwano głową i nic nie mówiono. Bardzo szybko wypisałem się na własną prośbę, bo zauważyłem, że zaczyna podobać mi się wśród „wariatów”, szczególnie brak odpowiedzialności za cokolwiek. Na odchodnym powiedziano, że jestem alkoholikiem. Nie zdziwiłem się wcale, bo do tej diagnozy powoli dojrzewałem. Byłem święcie przekonany, że po szpitalu dla „czubów” nie będę chlał. Tak było zaledwie kilka dni. Potem ponownie ruszyłem w tan. No i nadszedł taki dzień, kiedy zostałem sam. Nie widziałem żadnej nadziei dla siebie. Żona miała już dość wszystkiego, a córka ciągle w strachu. Dużo później usłyszałem o dniach i nocach przepłakanych przez żonę, o dniach lęków i tra-



conych złudzeń. Nie miałem o tym pojęcia. Myślałem, że krzywdzę tylko samego siebie. Okazało się, że cierpieli wszyscy wokół mnie. Nawet Bóg nie pomógł zapanować nad tym. Byłem sam, z pustką w głowie. Wiedziałem, że nie mogę tego naprawić kolejnymi obietnicami czy żalną skruchą. Przegrałem. Wszystkie moje wartości legły w gruzach. Ale został mi jeden przyjaciel. Ten, który spokojnie czekał, aż zwrócę się do Niego o pomoc. Ten, którym kiedyś wzgardziłem, któremu nie uwierzyłem.

To Bóg pomógł mi wstrzymać pęd do alkoholu. Następnego dnia był pierwszym dniem trzeźwienia. Ponownie poszedłem na terapię, tym razem z odrobiną pokory. Tam właściwie zmuszono mnie do pójścia na pierwszy mityng AA. To dziwne, ale poczułem się tam wśród swoich. Trochę przeszkadzała świeczka czy kapelusz, do którego nie miałem co wrzucić. Powoli sobie uświadamiałem, że z alkoholem nie jest mi po drodze. Już wiedziałem, że kiedy terapia się skończy, będę mógł kontynuować trzeźwienie we wspólnocie AA. Pierwsze miesiące przyniosły wiele zmian. Oprócz tego, że fizycznie czułem się coraz lepiej, to okazało się, że można żyć i nie pić. Żona po kilku tygodniach wróciła do domu. W pracy przestało gozić zwolnienie. I wtedy nadeszło najgorsze. Tyle słyszałem o tym, jak będzie dobrze a tu nadeszły konsekwencje mojego picia, w których długi w bankach miały znaczny udział. Miałem już sponsora. On i inni przyjaciele ze Wspólnoty pomogli przetrwać najgorszy okres. Niepostrzeżenie zostałem włączony do służb. Chyba dobrze się stało. Dotąd miałem wielkie opory przed podjęciem jakiegokolwiek bezinteresownej pracy. Słowo „służba” niesło ze sobą dużą odpowiedzialność, a tej mi brakowało. Okazało się jednak, że służba może być źródłem wielkiej satysfakcji. Dla mnie stała się sposobem realizacji programu AA. Nareszcie przestałem być egocentrycznym pasożytem. Przez kilka lat uczciwie poznawałem obowiązki poszczególnych służb, aż znalazłem swoje cacuszko. Mogę je dopieszczać. Zawsze lubiłem książki, tak więc służby związane z literaturą szybko mnie pochłonęły. Zaczynałem od przepisywania różnych tekstów. Świadomość, co robię i po co to robię, stale rosła. Niby wiedziałem, że ta praca może pomóc innym, ale dopiero zdziwiłem się, gdy zobaczyłem jak mnie pomaga. Dobry uczynek stał się nagrodą samą w sobie. Nie ma dnia, bym nie poświęcił choć chwili wspólnocie AA. W ten sposób wyrażam swoją wdzięczność i szacunek dla osób, dzięki którym żyję. Dziękuję za rodzinę i za to, że już radzę sobie z kłopotami. Bardzo ciężko było zacząć się zmieniać. Likwidować wady. Zejść z boskiego piedestału i zacząć współpracować. Dzięki współpracy poznałem słowo jedność. Jakże pomocne w moim prywatnym życiu, w domu, w pracy. Również słowo Bóg nabrało innego znaczenia. Zawsze brakowało mi dziecięcej ufności, aby pozwolić Mu, by pokierował moim życiem. Lecz wiem, że Bóg pomaga tym, którzy czynią starania. Staram się być ze zwycięzcami. Jak mawia mój sponsor - polubiłem trzeźwe życie! Raz zacząłem, a teraz już tylko poprawiam. To radość – żyć i być trzeźwym.



## PROGRAM

### XX Konferencji Służb AA Regionu Warszawa (Siedlce, 18.10.2003)



10<sup>00</sup> Rozpoczęcie akredytacji.

11<sup>00</sup> Otwarcie Konferencji - odczytanie tekstu „Jestem odpowiedzialny” i wstępu do Karty Konferencji (przypomnienie do czego powołana jest konferencja i czym powinna się zajmować). Informacje porządkowe: np. powołanie komisji liczenia głosów, komisji wniosków, informacja o sposobie sprawozdań służb regionalnych i krajowych itp.

Prowodzi czermen

11<sup>30</sup> Odczytanie wniosków z poprzedniej - XIX - konferencji i przegłosowanie ich. Prowadzi Komisja Wniosków

12<sup>00</sup> WARSZTAT OTWARTY - „Służba - spuścizna III Legatu”.

W pierwszej kolejności głos zabiorą przedstawiciele intergrup. Prowadzi z-ca czermena

14<sup>00</sup> Przerwa. Każdy prowadzi się sam

ok.14<sup>30</sup> CZĘŚĆ SPRAWOZDAWCZA

Złożenie informacji z udziału w pracach służb krajowych przez powiernika i delegatów SK. Nasi przedstawiciele do SK będą jedynie odpowiadać na pytania i wątpliwości do sprawozdań wcześniej złożonych w intergrupach. Prowadzi czermen

ok.15<sup>00</sup> Złożenie informacji z udziału w pracach służb regionalnych przez rzecznika regionu, jego zastępców i przewodniczących zespołów regionalnych. Nasi przedstawiciele do SR będą jedynie odpowiadać na pytania i wątpliwości do sprawozdań wcześniej złożonych w intergrupach. Prowadzi czermen

15<sup>30</sup> Informacje z intergrup. Prowadzi czermen

16<sup>00</sup> Przerwa. Każdy prowadzi się sam

16<sup>30</sup> CZĘŚĆ WYBORCZA

Informacje Zespołu Akredytacyjnego o liczbie osób uprawnionych do głosowania. Informacje Komisji Wyborczej o sposobie głosowania.  
WYBORY:

- Zastępcy rzecznika ds. Archiwum,
  - Zastępcy rzecznika ds. PIK,
  - Przewodniczącego zespołu organizacyjnego,
  - Przewodniczącego zespołu literatury,
  - Zastępcy prowadzącego XXI Konferencję.
- Pytania do kandydatów i ogłoszenie wyników wyborów.  
Prowadzi Komisja Wyborcza.

18<sup>00</sup> Zakończenie XX Konferencji - wspólna Modlitwa O Pogołę Ducha.

**Termin następnej konferencji - 17.04.2004 (trzecia sobota kwietnia).**

