

## 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 SZPI TAL 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, lokal nr 10.

- ds. FINANSÓW** czwarty 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.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 17.01.2004

### KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 17.IV.2004r. w Otwocku

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**

DO UŻYTKU WEWNĘTRZNEGO

# MITYNG

*Biuletyn Regionu Warszawa*

NUMER 01/79/2004

STYCZEŃ 2004

## Lista propozycji tematów MITYNGU

Wielokrotnie byliśmy pytani o sprawy, jakie interesują czytelników MITYNGU. Poniżej przedstawiamy listę tematów, na które szczególnie oczekujemy odpowiedzi. Potrzebujemy Waszych doświadczeń, siły i nadziei. Po pierwsze oczekujemy wypowiedzi dotyczących stosowania naszych Tradycji AA oraz relacji wspólnotowych służb wszystkich poziomów. Ponadto:

- Luty - Relacje w rodzinie, poczucie wstydu  
Marzec - Trzeźwość emocjonalna, złość, strach  
Kwiecień - Robimy obrachunek moralny  
Maj - Nasz główny cel, grupy specjalne  
Czerwiec - Kącik weteranów, trochę historii AA, z naszych archiwów  
Lipiec - AA w zakładach karnych  
Sierpień - Siła jedności, radość trzeźwienia  
Wrzesień - W mojej grupie AA  
Październik - Dobrze zorganizowana .. ale wspólnota  
Listopad - Wdzięczność w działaniu, Medytacja  
Grudzień - Jestem odpowiedzialny, koniec samotności  
Styczeń 2005 - Trzeźwienie w służbie



**Korzystaj ze wszystkiego, propaguj AA!**

**Jeżeli jesteś członkiem AA!**

Mamy nadzieję, że czytelnicy zechcą podzielić się z nami swoimi doświadczeniami, siłą i nadzieją pamiętając, że aby wypowiedź mogła być wykorzystana w danym miesiącu, musi dotrzeć do redakcji minimum około półtora miesiąca przed planowanym terminem. Zachęcamy również do wyrażania swoich doświadczeń w formie rysunków. Teksty i rysunki można przekazywać w drugi czwartek miesiąca, do zespołu literatury, godz. 17-19, w PIK-u, ul. Berezyńska 17 lub email: mityng@op.pl Można też zostawić w PIK-u w kopercie z dopiskiem MITYNG.

*Redakcja MITYNGU*

**MITYNG 01/79/2004**

## Czyżby Mickiewicz znał program AA?

Obecnie alkoholik poszukujący recepty na swoje życie może skorzystać z wielu propozycji, a w tym z programu AA. Ale jak odróżnić program AA od innych programów, na czym polega jego unikatowość i skuteczność? Jak wiemy, alkoholikiem i członkiem AA, może nazwać się właściwie każdy, kto przekroczył próg mityngu AA i pragnie zachować trzeźwość. Jest to sprawa osobistego odczuwania. Nasza Trzecia Tradycja nie stwarza właściwie żadnych przeszkód. Lecz czymś zupełnie innym jest dostępność programu, a czymś innym umiejętności korzystania z niego, pragnienie życia zasadami AA. Nie raz odnoszę wrażenie, że to łatwa dostępność sprawia, iż program AA jest niedoceniany i lekceważony, a jego realizacja odkładana na później. Pewnie i ja mam w tym swój udział. Buńczuczne prezentowanie własnych poglądów na naszych mityngach, bez odniesienia do programu, nie zachęca do jego stosowania. Był czas, że nie zdawałem sobie z tego zupełnie sprawy, choć to takie proste. Jeśli można mieć sukcesy bez programu, to po co zajmować się programem? Kto wie, czy przy okazji nie odzywa się również dziecinna przekora, by akurat nie postępować jak inni? Szybko ktoś przypomni ci, że tylko profesjonalna terapia przynosi efekty, jakbyśmy nie dostrzegali wielu pozytywnych przykładów wokół nas. Przez pamięć osobistych cierpień związanych z moim nałogiem mam wielki szacunek dla każdego, kto uwolnił się od przymusu picia, niezależnie od wybranej drogi abstynencji. Cieszę się z każdego uratowanego. Mam wiele wdzięczności za pomoc, jaką otrzymałem szczególnie w najtrudniejszym, pierwszym okresie trzeźwości. Dla tonącego chyba najmniej ważne jest, jakim stylem płynie pomoc. Liczy się skuteczność, przerwanie śmiertelnego picia. Ja związałem się z AA i jestem z tego zadowolony. Ponad dziesięć lat trzeźwości upoważnia mnie chyba do dokonania próby oceny działania programu AA. Wyróżniającą się cechą programu AA jest jego trójelementowa struktura. Wyznaczają ją słowa: ZDROWIE, JEDNOŚĆ, SŁUŻBA, z których każde ma swoje rozwinięcie. I tak: do

ZDROWIA zmierzamy wypełniając treścią 12 Kroków, JEDNOŚĆ jako wspólnotę zachowujemy stosując się do zaleceń 12 Tradycji, zaś SŁUŻBĘ pełniimy w myśl 12 Koncepcji. Najbardziej znane jest 12 Kroków AA wykorzystywane w pracy różnych ośrodków terapeutycznych. Wiele wspólnot przyjęło je jako wzór dla swojej działalności. Pamiętam, że przez jakiś czas chodziłem dumny jak paw, że z mojego - czyli AA - programu korzystają specjaliści. My jesteśmy najlep-



nie suma 365 zł na Region i BSK oraz na XXX lat AA. 10. Ja, jako Sekretarz Intergrupy, zaproponowałem, żeby grupy opiekujące się Odwykami, detoxami, ZK, czy MOPS, dostarczyły takie informacje na następne spotkanie. Będzie można wtedy stworzyć obraz terenu działania naszej Intergrupy. 11. Na spotkaniu Intergrupy WARS w dniu 02.01.2004 odbędą się wybory do służb.

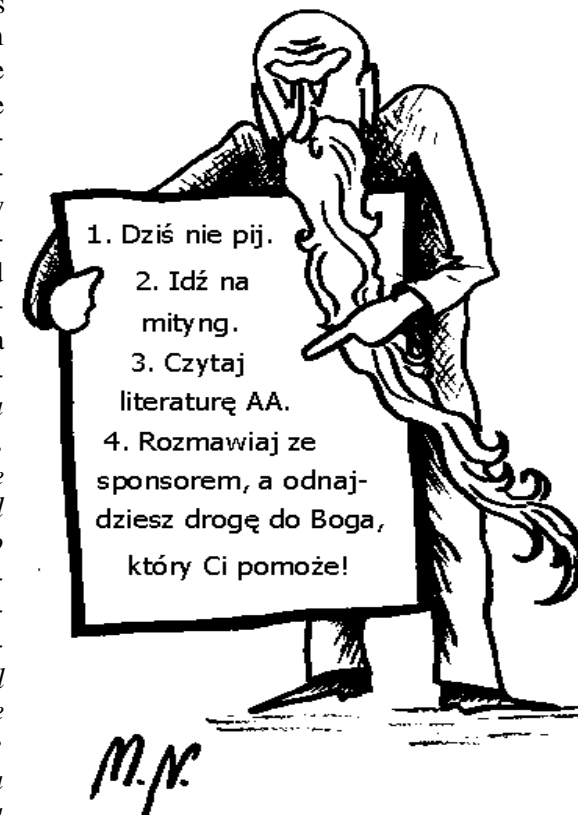
*Sekretarz Intergrupy WARS RYSZARD*

PROTOKÓŁ ZE SPOTKANIA INTERGRUPY AA „ATLAS” w dniu 16.11.2003r. w Siedlcach. Spotkanie prowadził rzecznik Jurek. Poprzedziło je omawianie Tradycji XI AA. 1. Jubileuszowa XX Konferencja Regionalna, która odbyła się w Siedlcach została oceniona jako dobrze zorganizowana. Wzięło w niej udział aż 92 osoby akredytowane z prawem do głosowania. Protokół z konferencji w załączeniu do protokołu. 2. W dniu 05.12.2003r. o godz. 14.00 odbędzie się X Rocznica Regionu AA Warszawa w Dzielnicowym Centrum Promocji Kultury Praga Południe ul. Grochowska 274 (wejście od Kamionkowskiej). 3. Intergrupa AA „Atlas” podjęła decyzję o przekazaniu 50zł na zakup ulotek, które pod postacią pakietów zostaną rozdane w ramach niesienia posłania. 4. Intergrupa zwraca się do mandatariuszy grup z prośbą aby na następne spotkanie przygotowali wykaz miejsc na ich terenie w których można nieść posłanie AA (szpitale, ośrodki pomocy społecznej itp.). Informacje te potrzebne są do racjonalnego rozdzielenia materiałów informacyjnych. 5. Informacje ze służb i grup: - Poprzedni skarbnik Zbyszek z Siedlec nadal nie rozliczył się z finansów Intergrupy; - Wiktor pełnomocnik ds. ZK poinformował, że po trzymiesięcznej przerwie mityngi grupy „Szansa” w ZK w Siedlcach znów się odbywają. Przeniesione zostały ze środy na sobotę i będą odbywały się nawet wówczas, gdy nie będzie nikogo z zewnątrz. Chętni do udziału w nich powinni zgłaszać się do Wiktora; - Andrzej kolporter literatury zwraca się do grup z prośbą, aby zadeklarowały zapotrzebowanie na „Zdrój”, po ile sztuk. Ponadto, w związku z tym, że „Mityng” będzie kosztował 1zł potrzebna jest również deklaracja z grup, czy będą brały to pismo; - Grupa „Metamorfoza” z Siedlec jest w trakcie przygotowań do rocznicy; - Grupa „Wyzwolenie” ze Skórcza – w ramach niesienia posłania na zewnątrz dobrze współpracuje z proboszczem; - Grupa „Janka” z Węgrowa – służby są obsadzone. Będą zamieszczali terminy mityngów w piśmie „Wierzę”; - Grupa „Nadzieja” z Kotunia – ponieważ dotychczasowy rzecznik zrezygnował odbędą się wybory nowego. Do grupy przybywają nowe osoby kierowane przez GOPS; - Grupa „Odrodzenie” Mordy – ulotki są dostarczane do Ośrodka Zdrowia. Informacja o mityngach wisi w gablotach; - Grupa „Rycerz” Siemiatycze – nie są obsadzone dwie główne służby, więc odbędą się wybory. Informacja o mityngach jest zamieszczana w miejscowym czasopiśmie; - Grupa „Niespodzianka” Sokołów Podlaski – są problemy ze służbami. Planowany jest powrót do roznoszenia ulotek informacyjnych; - Grupa „Otwarte drzwi” z Siedlec – nadal nie ma rzecznika. Nie ma kolportera literatury i nie będzie tej służby. Grupa daje ulotki do pracowni psychologicznej; - Grupa „1 Krok” z Siedlec – grupa ma już nowego skarbnika; - Grupa „Tartak” z Siedlec – planowane jest opracowanie ulotki o mityngach odbywających się na terenie Siedlec. W spotkaniu Intergrupy wzięło udział 19 osób z następujących grup: Wyzwolenie Skórzec, Niespodzianka Sokołów Podlaski, Rycerz Siemiatycze, Odrodzenie Mordy, 1 – krok Siedlec, Nadzieja Kotuń, Świt Siedlce, Metamorfoza Siedlce, Janka Węgrów, Otwarte drzwi Siedlce, Ankra Siedlce. Następne spotkanie Intergrupy odbędzie się 21.12.2003r o godz. 14.00 w Domu Rycerza w Siemiatyczach. Poprzedzi je omawianie Tradycji XII AA, które rozpocznie się o godz. 13.00. *Sekretarz Intergrupy Darek*

*Sprawozdanie ze spotkania Intergrupy PÓLNOĆ w dn. 04.12.03r.* Spotkanie otworzyli prowadzący z - ca Rzecznika Intergrupy - Andrzej przy pomocy byłego Rzecznika Intergrupy - Marka. Obecnych było 25 osób z 21 grup. Porządek spotkania: 1. Sprawozdanie z Rady Regionu- wg Mityngu nr. 12/78/2003. 2. Sprawozdanie Służb. 3. Sprawozdanie Grup. 4. Wolne wnioski w tym wybory w Intergrupie. Ad. 2. PIK- styczeń 2004 Czarek: 02.01.- "Wiosna", - 09.01. "Ikar", 16.01. "Piotr", 23.01. "Luna", 30.01. "Sam i Swoi". Szpitale - Paweł: Wolski - bardzo dobrze, oddział odwykowy i Detox czynne tylko do końca bieżącego roku. Dr Kobrzyńska (tel. 631-08-42. dyż w piąki i niedz) prosi o kontakt w celu stworzenia grupy "A-A" - odpowiedzieli Paweł i Marek. Biełański - potrzebne są dwie trzy osoby na rozmowy z alkoholikami przebywającymi na oddz. Psychiatrycznym ( raz - dwa w tygodniu) kontakt przez pracownika socjalnego szpitala tel. 569. 04. 80 godz 7.00 - 15.00 pan Krzysztof Szewczyk. Pozostałe szpitale bez zmian. Zakłady kame - Marek. Są chętni do uczestnictwa w mityngach w zakładach karnych ( dwie osoby niedziela i jedna osoba - środa). Pozostaje apel o zgłaszanie się do służb w Areszcie Śledczym na Służewcu i grupie "Rubens". Literatura - Paweł dla pięciu szpitali - paczka za - 121.00 dla trzech DOPS - paczka za - 50.00 dla dwóch Zakładów Karnych - 80.00 dla Intergrupy 30 szt. Mityng, Skrytka, Zdrój - 135.00, książeczki adresowe - 300 szt. - 105.00, Rzut oka na AA 200 szt. - 20.00, Czy AA może ci pomóc 100 szt. - 30.00, Nowicjusz pyta 100 szt. - 50.00. Ogółem do rozliczenia - 591.00. Finanse - Mietek: wpłaty z grup - 310.00, kapelusz - 13.00, za literaturę - 300.00, za salę - 30.00, w Intergrupie pozostało - 38.28. Ad 3. "Jedność" mityngi w środę " Wiosna" - brak prowadzącego i skarbnika, " Filadelfia". 19. 12. 2003. - 5 - ta rocznica utworzenia grupy. "Trzynastka" brak rzecznika i skarbnika " Sam i Swoi" zmiana prowadzącego i godziny rozpoczęcia ( 18, 10) przychodzą trzy - cztery osoby. " Jelonki" - brak prowadzącego. " Quo Vadis" - zmiana skarbnika " Ikar" zmiana prowadzącego, w najbliższą sobotę o 17.00 dziesiąta rocznica powstania grupy. "Przystań" zmiana prowadzącego. Pozostałe grupy bez zmian. Większość grup pracuje na literaturze A- owskiej. Wszelkie zmiany na grupach odnośnie zmiany miejsca lub godziny należy zgłaszać pisemnie do zespołu literatury we wtorki i czwartki. Ad 4. Daje się zaobserwować zła gospodarka pieniędzmi z kapelusza - są małe wpłaty na Intergrupę Region i BSK, zadaniem mandatariuszy jest apel o zachowanie Siódmej Tradycji. Brak łącznika do spraw internetu. Trzynastego grudnia w PIK warsztaty "Duchowość" godzina 16.00 - 18.00 Wiosenna Konferencja Krajowa odbędzie się w Otwocku lub Józefowie. Tematem przewodnim będzie "Dobrze zorganizowana - ale Wspólnota" - potrzeba lektorów. Spotkanie zakończyliśmy odmawiając "Jestem odpowiedzialny".  
*Sekretarz - Barbara*

*SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA INTERGRUPY " WARS " W DNIU 05.12.2003.* 1. Obecnych 36 przedstawieli grup. 2. Dyżury w Punkcie Informacyjno-kontaktowym - środy godz. 16.00-21.00: 07.01 - Michał, 14.01 - Ulga, Jakub, 21.01 - Odnowa, 28.01 - Perełka. 3. Sprawozdanie z DOPS i więzień - Kazik - 15 IX odbyła się 15 rocznica grupy na Rakowieckiej. - Janusz (Grodzisk) relacja z zebrania d.s. więzień z 28IX. 4. Relacje Andrzeja, Magdy, Andrzeja i Kazimierza z działań grup opiekujących się odwykami i detoxami (Kolska, Sobieskiego, Goplańska i Pruszkow. 5. Włodek - przeczytał protokół ze spotkania Rady Regionu Warszawa. 6. Jacek zdał relację ze spotkania zespołu d.s. organizacyjnych. 7. Sławek opowiedział o prowadzeniu mityngu Wisła i o spotkaniu wolontariuszy. 8. Mirek poinformował o pracach komisji ds. informacji i internetu. 9. Janusz - finanse. Wpływy od grup 1130 zł. Po rozliczeniu wydatków na zakupy intergrupy ( 765 zł ) wpłacona zosta-

si - myślałem, - niech się od nas uczą - i tym podobne brednie. Tym bardziej zaskoczyło mnie pewne zdarzenie. Otóż wpadła mi w ręce książka z listami Adama Mickiewicza. Zacząłem kartkować i przypadkowo natknąłem się na list pisany w Hawr w 1851 roku./Dzieła wszystkie. Tom XII str 228-9 Nakład Księgarni H. Altenberga we Lwowie/ Ze zdumieniem w radach dla jakiejś hrabiny zacząłem odczytywać nasz program. Czytałem: ... *a ciągle jedno ci śpiewam i proszę, żebyś o tem ciągle pamiętała, że twoje zdrowie najwięcej zależy od ciebie, od twego wewnętrznego życia...to wewnętrzne życie nie zależy na tym, żeby wiele myśli przepędzać przez głowę i plątać się różnymi zamiarami. Trzeba mieć cel zawsze... Tym celem jest dla ciebie podniesienie się do żywej wiary, że wszystko co się nam zdarza, jest na nasze dobro, że będzie lepiej na świecie i że my do tego lepszego musimy w naszej części przyczynić się. Wszelki kłopot i bieda na to dane, aby je zwyciężyć. ... Każde dziecko, kiedy próbuje chodzić, napróżd musi padać i plątać się. Więc nie trzeba przeszłością trapić się nadto..., aby w czemś ku dobru wspólnemu się przyczynić ..* Choć słowa były inne, to wyrażały myśli 12 Kroków, no, może bez odniesienia do alkoholu. W tym momencie zdałem sobie sprawę, że program pomocy dla zagubionych w życiu znany był kilkadziesiąt lat przed powstaniem AA i nie ma żadnego powodu, aby się pysznić czymś, co od dawna jest znane. Więc co decyduje o skuteczności AA? Atrakcyjność!!! Program przywraca cel i radość życia, swobodę, ruch, a nade wszystko żywotność. Życie odradza życie. Trzeźwość rodzi trzeźwość. Skuteczność programu AA wiąże się z wdrożeniem 12 Kroków w środowisku wspólnoty. Tak dawno znane znalazły wśród alkoholików w stosujących w życiu Tradycje i Konceptje AA szczególnie sprzyjające warunki do rozwoju. Opieka nad nowymi członkami, wspólnotowe życie, aktywne uczestnictwo to coś więcej niż praktyczne poznanie prawideł i zasad, według których należy żyć. To wzajemnie przykłady stosowania zasad AA i wszelkich od nich odstępstw. Na naszych oczach dokonuje się duchowa przemiana, gdy egoistyczny, żalony pijaczyna staje się wartościowym, pełnym poświęcenia członkiem AA, rodziny, a także swojej społeczności. Albo, co się też zdarza, odchodzi nie znajdując zadowolenia w trzeź-

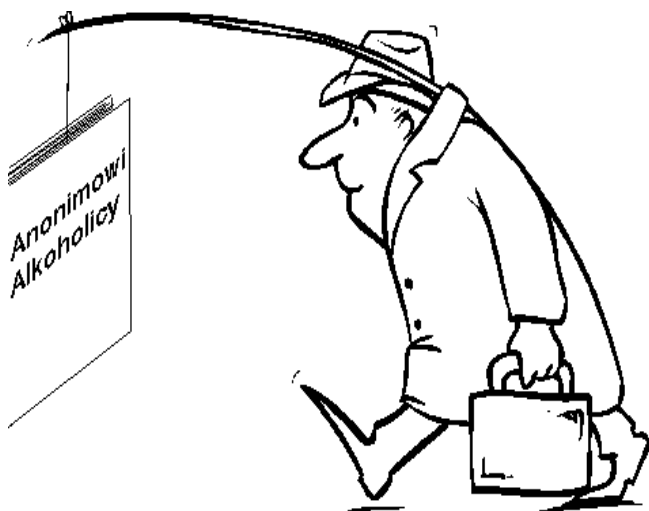


1. Dziś nie pij.
2. Idź na mityng.
3. Czytaj literaturę AA.
4. Rozmawiaj ze sponsorem, a odnajdziesz drogę do Boga, który Ci pomoże!

M.N.

wości. Historie opowiedane na mityngach wyraźnie przestrzegają, że trzeźwość nie jest dana, ani ofiarowana raz na zawsze, że trzeba ją stale pielęgnować we współpracy z innymi, a w zmaganiach z własnymi słabościami kształtować nowy charakter. Te wszystkie możliwości dają nasze mityngi, struktury służb. Ale warunek: trzeba przekroczyć próg niechęci i honorowo podjąć się różnych zadań. W grupie i poza nią. Zyskując przyjazne środowisko łatwiej jest przestać pić, odnaleźć cel i sens życia, budować motywację do zmian charakteru. Rozwinąć poczucie przynależności do czegoś większego niż my sami. Kto wie, czy nie jest to pierwszy krok na drodze poszukiwania Siły Wyższej. W miarę zaangażowania mamy szansę poznać nowe reguły postępowania. Okazuje się, że 12 Tradycji i 12 Koncepcji służb to bardzo praktyczne wskazówki. Wspólne dobro, rodzina, współpraca, Miłujący Bóg, wspólne, grupowe sumienie, a nie tylko moje, unikanie postawy karzącej i dominującej, rozrządek finansowy – to kilka z wielu punktów programu. Przyjaciele ze wspólnoty i sponsor pomogą. Szybko zauważą niepokojące oznaki, nawet gdy zainteresowany jeszcze nie zdaje sobie sprawy z niebezpieczeństwa albo przyklasną potwierdzając dobrą postawę. To stale działa. Odrobina zainteresowania staje się często początkiem sponsorowania, koniecznego do utrzymywania własnej trzeźwości. To moment, gdy wspólnota oferuje alkoholikowi wybawienie ze śmiertelnej samotności, gdy nie tyle uczy zdobywania przyjaciół, co pokazuje jak być przyjacielem, jak ulżyć w cierpieniu innym. Jeśli nie wszyscy, to przynajmniej ja muszę pamiętać, że nawet jeden kieliszek może być początkiem zdarzeń kończących się śmiercią. Jeszcze nie zapominałem, ile spustoszenia dokonała gorzała w moim życiu. Zarówno na ciele jak i duszy. Dlatego, gdy widzę, jak ktoś ignoruje i zagłusza swoje sumienie, próbuje udawać błogą nieświadomość tradycji, niepokoję się. Złe pojęta duma, osamotnienie, egoizm dręczą .....i pokonują. Idea trzeźwości musi wypełnić pustkę po alkoholu. Przyjaźń i zaangażowanie też są w stanie tę pustkę wypełnić, poza tym kryją ogromną niespodziankę. Chociaż przyszedłem do wspólnoty AA by skończyć z pić, uporządkować życie, znaleźć chwilę wytchnienia dla skołatanych nerwów, to zupełnie nieświadomie rozpocząłem wędrówkę w poszukiwaniu Boga. Odnalazłem pragnienie poznania Jego woli wobec mnie. Codziennie w jedności z najbliższymi muszę mobilizować siły, by ją wypełniać. Mam przekonanie, że któregoś dnia stanę przed Słórką i podziękuję za nie do końca złażagione życie.

Marek W-wa



sać. Moje problemy z alkoholem dały o sobie znać, gdy miałem 19 lat. Poznałem dziewczynę, którą bardzo pokochałem; moje uczucia były odwzajemnione. Wkrótce pomiędzy nas wkroczył alkohol i zaczęły narastać konflikty. Po pewnym czasie listy moich win była tak długa, że moja dziewczyna postawiła ultimatum: „Ja, albo koledzy i alkohol!”. Niestety, moje uzależnienie było tak silne, że alkohol zwyciężył. Zwyciężał jeszcze wielokrotnie. Obecnie przebywam w Z.K., gdzie zacząłem uczęszczać na mityngi AA. Tutaj uczę się od nowa żyć i nawiązywać normalne kontakty z ludźmi. Naprawiam swoje relacje z Siłą Wyższą i mimo trudnej sytuacji odzyskuję Pogołę Ducha.

Zbyszek Alkoholik, 08.11.2003

### Zza kraty ...

Moje problemy z alkoholem zaczęły się ponad 38 lat temu. Gdy miałem 16 lat upiłem się winami i piwem, a następnego dnia strasznie bolała mnie głowa. Było to ostrzeżenie, by nie używać alkoholu, lecz gdy ból minął i wszystko wróciło do normy zapomniałem o tej przestrodze. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że po wypiciu dwustu gram wódki stawałem się nieobliczalny i mogłem popełniać najgorsze rzeczy. Przez alkohol żyłem na bakier z kodeksem karnym i w końcu trafiłem do więzienia. Już przed ukończeniem 17 roku życia byłem aresztowany i skazany za usiłowanie zabójstwa. Potem były kradzieże i włamania po spożyciu alkoholu i znowu „odsiadka”. Amnestia dała mi możliwość wcześniejszego wyjścia na wolność, ale powitałem ją upiciem się. Na wolności przebywałem 13 miesięcy, a do Z.K. wróciłem za włamanie pod wpływem alkoholu i tak w kółko. Nie zdawałem, albo nie chciałem sobie zdawać sprawy z tego, że stałem się alkoholikiem i to niebezpiecznym. Przynosiłem wstyd rodzicom, którzy chcieli dla mnie jak najlepiej. Przez picie stałem się zakłąą rodziny i zdarzały się przypadki, gdy wynosiłem z domu rzeczy, by sprzedać je na alkohol. Nie piłem „wynałazków”, ale gdy byłem na wolności często przez alkohol zmieniałem pracę. Podczas ostatniej „odsiadki” nabawiłem się gruźlicy płuc i po wyjściu na wolność piłem mniej, a póki nie piłem wszystko było dobrze. Kiedy sięgnąłem po alkohol koszmar zaczął się od nowa. Zostałem aresztowany za czyn najgorszy z możliwych, za zabójstwo drugiego człowieka, za co dostałem wyrok 25 lat więzienia. W Z.K. przebywam już 20 rok, a ko końca kary pozostało mi jeszcze 5 lat i 7 miesięcy. Wiem, że jestem chorym alkoholikiem i zrozumiałem to w czasie mityngów AA grupy „Szansa” w Z.K. w Siedlcach, na które uczęszczam. Zdrowieję już 20 rok i często zastanawiam się, czy po wyjściu na wolność po tak długim wyroku będę potrafił utrzymać trzeźwość. Myślę, że jeśli będę chodził na mityngi i utrzymywał kontakt z ludźmi, którzy kochają trzeźwe życie to na pewno mi się uda. Będzie to tym trudniejsze, że w oczach innych będę nie tylko alkoholikiem, ale także złodziejem, bandytą i mordercą. Tam za murami nie wszystko jest takie proste i nie zawsze wystarczą chęci; liczy się także ocena i akceptacja przez innych. Ci, którzy mają rodzinę mogą liczyć na jej wsparcie, ja zaś na taką pomoc liczyć nie mogę, gdyż moi rodzice nie żyją, a brat i siostra zerwali wszelkie kontakty ze mną i nawet nie wiem, czy żyją. Często zastanawiam się głęboko, jak sobie poradzę z tym, co czeka mnie po wyjściu na wolność. Czy zdołam rozwiązać problemy, które czekają mnie za murami? Z jednej strony chciałbym wyjść na wolność, z drugiej boję się wolności, na której nie ma pracy – podstawy egzystencji.

Alkoholik Stefan, Z.K., Siedlce, 08.11.2003

kobiety, miałem z nimi bardzo dobry kontakt. Jak to jest pytałem siebie? Może nie jestem taki zły? O brak zrozumienia obwinałem żonę. Coraz częściej czułem się nie rozumiany, wykorzystywany, niedoceniony. Dawałem przecież z siebie wszystko, a ona ciągle była niezadowolona. Obcy ludzie zaczęli spostrzegać, że nie piję tylko nie ona. Zaczęłem omijać mityngi AA, odszedłem od służby, zniknąłem w ogóle z horyzontu AA, skoro nic mi to nie pomagało. Jeszcze jakiś czas nie piłem, ale i nie realizowałem zaleceń programu AA. Chciałem żeby moje życie się zmieniło, ale nie umiałem nic zmienić. Nadal wartością były dla mnie pieniądze, a miłość potrafiłem okazywać jedynie poprzez zainteresowanie potrzebami materialnymi. Trudno mi powiedzieć, jaki to był okres czasu, ale zacząłem delikatnie smakować piwo, wino, trunki gatunkowe. Ale i upicia ponownie zaczęły się zdarzać. Bardzo bałem się pić mocne trunki. Wzmogło się wokół mnie życie towarzyskie. Często znikąłem na samotne wyjazdy żeby popić w ukryciu. Trwało to około 5 lat. Mam wrażenie, że stosunki z żoną nawet poprawiły się w tym okresie. Całkowicie oddaliłem się od AA. Uznałem, że jestem inny. To nie dla mnie. Oceniałem ludzi, ignorowałem ich doświadczenia. Pewnego dnia spotkałem znajomą z AA. Rozmawialiśmy. Nie miałem odwagi przyznać się do picia. Ona jednak wiedziała. Spotkaliśmy się jeszcze kilka razy. Jakakolwiek wzmianka o AA, czy leczeniu powodowała we mnie gniew. Unikałem tematu. A mimo to dałem się jej namówić na spotkanie z dawnym przyjacielem z AA. Miałem do niego wielkie zaufanie. Coś się we mnie przełamało po tej rozmowie. Ruszyłem ponownie w kierunku trwałej trzeźwości. Poszedłem na mityng. Jeden, drugi, trzeci. Tak mnie wciągnęło, że chodziłem 5 razy w tygodniu. Zapragnąłem tym razem osiągnąć trzeźwość wyłącznie dla siebie. Po 5 miesiącach znalazłem sobie sponsora. Zaczęłem realizować założenia programu AA. Odświeżyłem literaturę. Sponsor wprowadził mnie w drobne służby AA. Niechętnie je przyjąłem, ale cieszy mnie poczucie przydatności. Ja też coś komuś mogę dać i to na pewno nie pieniądze! Sponsor zwrócił moją uwagę na studiowanie literatury. Robię to z nim dwa razy w miesiącu. Łączę z nim bo mam coraz więcej pytań i wątpliwości. Opisuję zadane przez niego tematy. Czuję, że przemierzam się do przodu. Nowa interpretacja mojej starej wiedzy staje się teraz łatwą układanką. Zyskałem poczucie przynależności do grupy ludzi. Wiem wreszcie, kim jestem. Uczę się każdego dnia wprowadzać ten prosty program AA w moje życie. Zaprzyjaźniam się z ludźmi takimi jak ja. Zaczynam do nich dzwonić, gdy jest mi źle. Uczę się prosić o pomoc. Okazuje się, że nie jestem inny. Mogę być dobrym człowiekiem. Wolno opuszcza mnie poczucie osamotnienia. Zaczynam z większą tolerancją znosić porażki. Zaczynam dostrzegać inne wartości niż materialne. Staram się uporządkować swoją pracę, aby mieć więcej czasu dla siebie. Spostrzegam, że na skutek zmieniającego się we mnie systemu wartości podejmuję łatwiej dobre dla mnie decyzje. Poczuję wreszcie, co to jest duchowość programu AA. Codziennie pogłębia się we mnie akceptacja mojego alkoholizmu. Coraz częściej czuję się szczęśliwy.

### **Mam na imię Zbyszek!**

**M**am na imię Zbyszek i jestem alkoholikiem. Jak większość z nas doszedłem do wniosku, że alkohol jest poważnym problemem w moim życiu i zacząłem uczęszczać na mityngi AA. Zauważyłem, że wielu z nas łączą podobne problemy i przeżycia i zapragnąłem o tym napi-

### **Moje życie...**

**M**am na imię Bohdan i jestem alkoholikiem. Dziękuję za tę możliwość opisanego swego życia, które jest nieustanną płataniną upadków i tragedii. Wychowałem się w rodzinie, gdzie na porządku dziennym rodzice spożywali alkohol. Mój pierwszy kontakt z alkoholem był w wieku 5 lat. Po imieninach mojej matki, kiedy już wszyscy spali pijani, wziąłem ze stołu wódkę i wlałem sobie do szklanki, a do niej dolałem oranżady i wtedy wypilem sam nie wiem ile, bo znaleziono mnie nieprzytomnego, koło stołu leżałem i nie kontaktowałem na próby obudzenia. Ojciec w domu częstował mnie przeważnie piwem mówiąc, że to na apetyt dobre. Zaczął mi się coraz bardziej podobać taki stan po alkoholu i później sam już podkradałem piwo z lodówki. Ojciec pił coraz więcej i w domu zaczął robić awantury i doszło do tego, że matka zabierała mnie i dwie moje siostry i musieliśmy uciekać z domu, to był po prostu koszmar. Kiedy już miałem 13 lat piłem do utraty przytomności, aby nie czuć bólu jaki mi zadawał ojciec bijąc mnie kablem od żelazka. Doszedłem do tego, że już sam nie wiedziałem co jest dobre a co złe, bo za wszystko byłem karany przez niego. Kiedy matka próbowała mnie bronić, wtedy była bita i ona. Pewnego wieczoru po jednej z awantur wziąłem strzykawkę z igłą nabrałem powietrza i wstrzyknąłem w żyłę. Położyłem się spać mając nadzieję, że już nigdy się nie obudzę. Zabieg ten nie udał mi się, bo rano się obudziłem z ręką opuchniętą, widocznie przebiłem żyłę na wylot. Kiedy się obudziłem, rozplakałem się, że nie umarłem a tak bardzo chciałem odejść z tego świata i co wieczór modliłem się do Pana boga aby mnie zabrał, lub żeby zakończył ten koszmar w inny sposób, ale to nic nie dało. Zaczęłem się izolować od świata tworząc swój prywatny, ale i tam ręka ojca mnie dosięgała. W domu było coraz gorzej, rodzice przepijali wszystkie pieniądze i nie mieliśmy już nawet co jeść. W lodówce było pusto, a siostry cichutko płakały bo były bardzo głodne, postanowiłem kraść jedzenie w sklepach i na bazarach. Starałem się zaradzić temu wszystkiemu, ale i za przyniesienie jedzenia byłem bity. Nie mogłem już tego wytrzymać, znalazłem w domu dwie paczki relanium, które zjadłem mając nadzieję, że może tym razem się uda. Obudziłem się w szpitalu i ze smutkiem patrzyłem na moją matkę siedzącą przy szpitalnym łóżku. Było mi smutno, że los zgotował nam takie życie. Matka kiedy zauważyła że się obudziłem zaczęła mnie przytulać i ze łzami na twarzy obiecywała, że wszystko się zmieni. Po powrocie ze szpitala do domu kilka dni było spokojnie, ale po kilku dniach wszystko powróciło do poprzedniego stanu i znów zaczął się koszmar, to było coś strasznego, ale widocznie tak musiało być. Kiedy tak byłem bity coś się we mnie zablokowało i już nigdy nie płakałem. Moje życie przestało mieć jakikolwiek sens. Spotykałem się z kolegami starszymi od siebie z którymi mogłem pić alkohol. Poznałem z nimi, wszystkie meliny w okolicy jakie tylko były. W domu byłem tylko raz na jakiś czas. Do szkoły chodziłem w kratkę, z nauką zaczęły się problemy i zrobiłem się agresywny w stosunku do otoczenia. Zaczęły się pobicia kolegów, za które wzywano ojca do szkoły. Przez kilka dni po takiej wizycie, nie mogłem pokazać się w domu. W szkole okradałem kurtki z pieniędzy, które dzieciaki tam sobie trzymały, były to grosze, bo starczało mi na jakieś tam wino. Później kradłem wszystko co można było sprzedać, lub zastawić za alkohol. Po kolejnej awanturze domowej zabrałem moją młodszą siostrę, wcześniej kradnąc

kramarce na bazarze pieniądze, uciekliśmy do Łodzi, gdzie zatrzymano nas w izbie dziecka, skąd odebrał nas ojciec. Po powrocie do domu zaczęło się konkretne wychowanie, ze ledwo chodziłem na własnych nogach. Po jakimś czasie wyniosłem się z domu do babci. Tam było mi dobrze, bo wszystko było mi wolno, mogłem pić ile chciałem a miałem dobrego kompana do picia, był nim mój wujek. Kiedy przed Świętami Bożego Narodzenia, matka uprosiła ojca aby skompletować rodzinę-przyjechali po mnie i znów uwierzyłem, że wszystko będzie dobrze. Po kilku dniach koszmar powrócił i zacząłem znów pić do utraty świadomości i było mi obojętne czy zabije mnie czy nie. Nie mogłem patrzeć jak inne dzieci są przytulane przez swoich rodziców, bardzo im zazdrościłem wszystkiego. Jako nieletni byłem wielokrotnie notowany na komisariatach za moje wybryki. Cały czas błądłem w coraz to większe bagno nie zdając sobie sprawy co ja robię. Chodząc już do szkoły zawodowej w bardzo krótkim czasie zostałem z niej wyrzucony za to że źle wpływałem na uczniów i często przychodziłem na lekcje po całonocnej libacji alkoholowej. Z dnia na dzień staczałem się coraz bardziej nie mogąc wyhamować. Kiedy skończyłem 17 lat zostałem skazany na 3,5 roku za przestępstwo, które ciąży na mnie do dziś. Napadłem na kobietę, której przez swoją głupotę uszkodziłem 3 kręgi szyjne a ona na dodatek była w 7 miesiącu ciąży. Byłem wtedy taki pijany, że nawet tego nie zauważyłem. Jeszcze dzisiaj jest mi ciężko o tym mówić pomimo, że minęło już tyle lat. Siedząc w więzieniu często marzyłem o butelce wódki i po wyjściu swoje marzenie spełniłem. Upiłem się tak, że nie pamiętałem jak do domu wróciłem. Po kilku dniach zacząłem pracować, ale tylko do pierwszej wypłaty, którą przepiłem do ostatniego grosza, a z pracy zostałem zwolniony i znów wróciłem na drogę przestępczą. Zajmowałem się różnymi przestępstwami, aby tylko mieć z tego pieniądze. Z domu wyprowadziłem się całkowicie, wynajmowałem mieszkanie i mogłem robić co chciałem. Piłem nadal. Alkohol zabijał moje dobre uczucia, zostawiając mi wstyd, złość i nienawiść. Pewnego dnia poznałem wspaniałą dziewczynę, która bardzo pokochałem, została moją żoną. Początkowo ukrywałem, przed nią mój problem z alkoholem, gdyż nie chciałem jej stracić. Kiedy zamieszkaliśmy razem, wszystko wyszło na jaw. Moja żona zaprowadziła mnie do przychodni odwykowej, gdzie przez kilka dni chodziłem tam dla świętego spokoju, a później znów zacząłem pić nadrabiając zaległości. Wielokrotnie miałem wszysy esperal, ale i to nie zmobilizowało mnie do powstrzymania się od picia alkoholu. Cały czas wszystko się kręciło w koło, znów kradzieże – więzienie. Kiedy urodziła się moja córka, piłem przez półtora miesiąca, aż trafiłem na Detox na ul. Kolska poprzez wycieńczenie organizmu. Był to rok 1996, po detoxie poszedłem na



ściej. W ukochanym domu i wymarzonym dobrobycie, a mimo to coraz mniej byłem zadowolony z siebie. Krytyka mojego picia, oraz zdarzeń, które miały miejsce po alkoholu uwalniały we mnie agresję wobec żony. Wstyd, przepraszenie, poczucie winy, odnowa, poprawa, upicie się ponownie, to zegar który odliczał to samo przez prawie 20 lat małżeństwa. Piłem coraz częściej i więcej. Nadal nie spostrzegałem problemu. To żona była moim problemem, wszyscy w koło, poza nią, byli zadowoleni. Tak mi się zdawało. Trzy dni przerwy w picciu to długi okres, tak sobie udawałem, że mogę pić, kiedy chcę. Towarzystwo zaczęło się odsuwać ode mnie, bo byłem przykry, żona i dzieci bały się mnie. Poczucie sukcesów ekonomicznych, pomnażanie dóbr materialnych dawało mi poczucie władzy, budziłem respekt i zazdrość przyjaciół. Imponowało mi to. Zacząłem pić sam. Przydarzały mi się ciągi kilkudniowe. Pojawiły się odrucia, kropiówki. Bezsenność, nadmierne rozdrażnienie, kace moralne, interwencja milicji, zagrożenie rozwodem, ucieczka żony z dziećmi do swoich rodziców, myśli samobójcze. Już czułem intuitywnie, że coś jest nie tak, ale co to może być? Na poczuciu winy po kolejnej pijatyce, dałem się przekonać na ograniczenie picia. Na wizytę u psychiatry i zaszyście „Esperalu”. Rozmowa z kobietą, psychiatrą uświadomiła mi, że alkohol jest przyczyną moich problemów. Rozplakałem się u niej w gabinecie. Uwierzyłem jej. Za pomocą leków opanowałem drżenie rąk. Nie piłem aż miesiąc. No może dwa. Nie pamiętam tego, bo funkcjonowałem wtedy jak lunatyk. Czułem się jak ostemplowane mięso na haku u rzeźnika. Wszyscy na pewno widzieli, że jestem zaszyty. Na plaży nie mogłem zdjąć spodni, bo mi się wydawało, że wszyscy na mnie patrzą i wiedzą. Życie to chciałem, ale nie zważając na zagrożenie kupiłem butelkę alkoholu i poleciał – upiłem się. Poleciałem pijany do szpitala żeby mnie ratowali i usunęli „Esperal”. Nie usunęli. Nie przyjął się na szczęście i sam wypłynął. Ruszyłem w dalsze picie. Była to równia pochyła. Nie umiem powiedzieć jak długo to trwało. Po wróciły myśli samobójcze i rozczulenie nad sobą. Żona postawiła warunek; albo alkohol, albo rodzina? Po prostu któregoś dnia wyszedłem z domu, a było to w moje urodziny - w dygocie, pojechałem do centrum miasta i odnalazłem ośrodek odwykowy. Po rozmowie kwalifikacyjnej, moje samopoczucie natychmiast podniosło się, zgodziłbym się tego dnia na wszystko, aby tylko naprawić swój związek. Podpisałem w poradni kontrakt na okres leczenia. Przystąpiłem do terapii. Uczestniczyłem w niej ponad rok. Nie piłem. Uczęszczałem solidnie na zajęcia i na mityngi AA. Stosunki w domu strześliście poprawiły się. Poczuję się szczęśliwy. Żona też wzięła udział w spotkaniach AA- Anon. Poprawa relacji trwała z pół roku. Oboje staliśmy się innymi ludźmi. Zyskiwaaliśmy nową osobowość. Ale porozumieć się nadal nie potrafiliśmy. Po krótkich okresach poprawy, przychodziły stare pretensje i urazy. Oboje mieliśmy bardzo rozbudzone oczekiwania. Życie na trzeźwo okazało się trudniejsze niż było, gdy piłem. Tak naprawdę nie potrafiłem żyć zgodnie z zasadami programu AA. Zaangażowałem się nawet w służbę dla wspólnoty AA. Chodziłem na mityngi, a tu nie wiele się w moim domu zmieniało. Powinno być lepiej, przecież nie piję! Miałem bardzo dużo oczekiwań. Miałem wrażenie, że żona wymagała ode mnie coraz więcej i więcej. A ja nie potrafiłem wypełniać funkcji ojca, męża, partnera. Miłość okazywałem przez prezenty i zaspokajanie potrzeb bytowych, mojej rodziny. Na potrzeby duchowe reago wałem złością i agresją nie rozumiałem, czego ode mnie chcą. Nie umiałem tego dawać. Zafascynowały mnie inne

## Piciorys

Jestem najmłodszy z trzech braci. Starsi ode mnie o 6 i 7 lat bracia byli moimi profesorami w moim dorastaniu. Jako młodzież często upijali się. Ja 12 latek uczestniczyłem w tych balangach. Towarzystwo starszych dziewczyn było atrakcyjne. Ja sam czułem się doroslejszy niż byłem. A i zainteresowanie seksualne nie było bez znaczenia. Wino spróbowałem około 14 roku życia. Nie od razu tak było. Wcześniej moi bracia pozwalali sobie na słabe alkohole. Pamiętam jak dostawali za to lanie od ojca. Ojciec wracał często pijany i wszczynali się awantury z moją matką i braćmi. Bywały tygodnie, że każdego dnia ktoś na zmianę wracał do domu podпиты. Pamiętam lamentowanie matki i jej protesty. Nie raz odwracałem uwagę kolegów z podwórka, kiedy widziałem wracającego do domu pijanego ojca. Wstydziałem się go. Moja matka ukrywała ten problem. Wydawało się, że byliśmy przeciętną rodziną. Mój pierwszy zapamiętany kontakt z alkoholem miał miejsce na zakończenie szkoły podstawowej. Przed zabawą i uroczystym rozdaniem świadectw popiliśmy śliwownicy z moim kolegą. Ledwo ukryłem stan upicia się. Zimne kąpiele pozwoliły mi oprzytomnieć. Zawsze intuicyjnie czułem wrogość do alkoholu. Doświadczenia dzieciństwa skutecznie mnie odstraszały. Matka spostrzegła mnie jako wroga alkoholu. Uczyłem się dobrze. Zdawałem do kolejnych szkół terminowo. Jedynie moja agresywność do rówieśników sprawiała mi zawsze problemy. Na najdrobniejsze konflikty reagowałem agresją i bójką. Jednocześnie chęć bycia akceptowanym, sprawiała nadmierną moją unizoność i uczynność, wobec kolegów. Próbowali to wykorzystać a wówczas trafiali na moją agresję. Bali się mnie. Do czasu szkoły średniej zdarzyły mi się, może ze cztery przygody z alkoholem zakończone torsjami. Jeździłem na obozy młodzieżowe, uprawiałem sport, trzymałem się jak najdalej od złodziei, „gitołów”, nie miałem konfliktów z prawem. Byłem uważany za dobrego chłopaka. Zdałem maturę i poszedłem do pracy. Jako młody latałem po wódkę. Sport gdzieś odpadł z moich zainteresowań, moim marzeniem było pojechać za granicę. Odkładałem pieniądze i już wówczas szukałem drogi awansu społecznego. Moją wartością stały się pieniądze. Wyjazd za granicę zrealizowałem z wielkim sukcesem, ale wówczas piłem więcej i częściej. Kontakty z alkoholem były na poziomie towarzyskim, ale dla mnie często kończyły się upiciem. Nie spostrzegałem wówczas tego. Byłem młody, i odnosiłem sukcesy zawodowe. Wokół mnie byli bardzo podobni do mnie ludzie. Nie widziałem niczego dziwnego w tym, że mi czasem picie alkoholu zaszkodziło. Zdarzały się upicia, pojawiały się „urwane filmy”, całonocne popijawy. Wiek 22 lata, uznałem za dostateczny do założenia rodziny. Wraz z tym wzrosły potrzeby bytowe i finansowe. Starłem się temu poddać, ale stres i wysokie wymagania jakie sobie stawiałem sprawiały, że potrzebowałem odskoczni. Ulgę przynosił alkohol. Urodzili się moi synowie, dochody miałem wysokie, byłem gwiazdą towarzystwa. Mając 27 lat budowałem dom, miałem samochód. Żony kolegów stawały mi za wzór. Budziło to niechęć wobec mnie. Nikt nie wiedział, że wracałem do domu pijany, że nie wracałem nieraz wcale, że dochodziło do awantur z moją ładną żoną. Że została w wyniku tego pobita. Nie czułem się dostatecznie rozumiany. Nawet w rodzinie czułem się inny a wobec rówieśników lepszy. Samotność dla mnie była tak przykra, że jedynie alkohol przynosił mi ulgę. Piłem go coraz więcej i czę-

terapię odwykową, było mi wstyd za moje zachowanie w stosunku do najbliższych. Całe moje życie legło w gruzach, nie sprawdziłem się jako mąż, ojciec, żona straszyla mnie rozwozem, z pracy zostałem zwolniony, pieniędzy już nie miałem i sam nie wiedziałem co mam ze sobą zrobić. Podczas terapii starałem się jak najwięcej wiedzy pojąć, aby zacząć nowe trzeźwe życie. Wtedy to wstąpiłem do Wspólnoty AA. Poznałem tam wielu wspaniałych ludzi, którzy chcieli mi pomóc w moim trzeźwieniu. W domu zaczęło się wszystko układać, na mityngi chodziłem regularnie 3 razy w tygodniu przez pół roku. Po tym czasie poczułem się już taki mocny, że przestałem uczęszczać na spotkania i w pewnym momencie zapiełem. Zawiodłem wszystkich, którzy mi zaufali, skrzywdziłem moją żonę, która nabrała się nerwicy przez moje wybryki pijackie. Piłem wtedy przez miesiąc, przechodząc przy tym piekło. Powróciły ataki padaczki, omamy wzrokowe i słuchowe, zdrowie moje zawodziło, byłem wypalony i myślałem, że to już koniec. Kiedy wytrzeźwiałem i doszedłem do siebie cieszyłem się z tego, że wytrzeźwiałem, ale zaraz moja radość znikła, zaczęły się wymówki żony, a ja niczego nie mogłem zrozumieć. Bardzo często rozmyślałem o samobójstwie, ale brakowało mi odwagi. Zaczęłem pić dalej, chociaż nie miałem ochoty, ale nie mogłem sobie znaleźć miejsca. Z dnia na dzień robiłem się obojętny i jakiś dziwny, bo nawet kiedy dzisiaj wspominał te chwile to nie mogę tego zrozumieć. Do domu nie wracałem, przez jakiś czas mieszkalem w domu kolegi, do którego miałem klucze. Z jego domu robiłem melinę i nic sobie z tego nie robiłem. Pieniądze mi się skończyły, koledzy ode mnie się odwrócili - zostałem sam. Wtedy wróciłem do domu i na kolanach prosząc żonę o wybaczenie i aby mi dała następną szansę, przyrzekając jej, że to już ostatni raz, ale i tym razem nie dotrzymałem słowa, bo cały czas postępowałem tak samo niszcząc wszystko, co stało mi na drodze. W roku 1999 zostałem wplątany w przestępstwo, w którym nie brałem czynnego udziału, ale byłem tak wtedy pijany, że nie wiedziałem co się wokół mnie dzieje. Kiedy zapadł jeden wyrok, potem drugi, przeanalizowałem całe swoje życie. Nie mogłem spać, ani jeść i cały czas nie mogłem zrozumieć, do czego dążę. Zgłosiłem się do psychologa więziennego, prosząc o skierowanie na Atlantis. Po prawie dwóch latach czekania zostałem przewieziony na Mokotów, gdzie ukończyłem terapię odwykową i właśnie na tej terapii otworzono mi oczy i na niej zobaczyłem swoje dotychczasowe życie i rozumiałem, co ono jest warte, po prostu dano mi szansę i za to jestem wdzięczny całemu gronu terapeutycznemu, bo dali mi nowe życie. Zaczęłem chodzić na mityngi, gdzie poznałem wspaniałych ludzi, którzy dają mi wiarę w siebie i którzy przez życie szli podobnie jak ja. Również poznałem tutaj kolegę-prawdziwego przyjaciela, który wyciągnął do mnie rękę, przekazał mi swoje doświadczenie i wiedzę. Dziś jest już on na wolności i jest przykładem na to, że można nie pić i być szczęśliwy. Staram się chłonać wiedzę jak gąbka wodę, którą przekazują mi przyjaciele ze wspólnoty. Kiedy wspominał moje dawne życie, jest mi po prostu wstyd, że mogłem tak bez serca podchodzić do wszystkiego. Dziś jestem już innym człowiekiem, przede wszystkim trzeźwym i jestem z tego bardzo dumny i pomimo tego, że jestem w więzieniu rozumiałem to, że życie może być piękne, czego przykładem są moi przyjaciele ze Wspólnoty. Bardzo dziękuję moim przyjaciołom ze Wspólnoty za drogę, którą mi wskazali i za wsparcie duchowe, jakie otrzymuję od nich.

## Trzy postawy

### Uczestnik mityngu

Uczestnikiem mityngu zostałem już wtedy gdy poraz pierwszy się na nim pojawiłem.. Siedziałem gdzieś, gdzie mnie posadzili, mówili coś czego słuchałem i dziwiłem się skąd wiedzą tyle o mnie. Wiedziałem już, że tu spotykają się ludzie, którzy są chorzy tak jak ja i mają taki sam problem, problem z życiem. Raz wierzyłem w to co mówią, raz nie. Na dziś czuję to w ten sposób. Uczestnik mityngu to ja przychodzący dobrowolnie ale nie do końca godzący się ze wszystkim i wszystkimi. Stojący gdzieś z boku. Pamiętam doskonale jak na siłę próbowałem uzyskać efekt by trzeźwienie było proste, łatwe i przyjemne. Chciałem znaleźć swoją najlepszą i najszybszą drogę do trzeźwienia, nie trzeźwiąc wcale. Przed mityngiem mówiłem „dzień dobry” a po mityngu „do widzenia”. Byłem zamknięty w sobie, nieufny, z ciągłą obsesją picia nie szukający wcale pomocy by ruszyć z miejsca. Przeszkadzał mi w tym mój egoizm. Niby poznawałem ludzi ale nie potrafiłem się do nich zbliżyć, zaufać im, uwierzyć bezgranicznie w to co mówili. Przynosiłem na mityng tylko ciało a po mityngu byłem tak jak kiedyś sam.

### Członek grupy

Dzięki pomocy przyjaciół zrozumiałem, że żeby trzeźwieć należy coś robić w tym kierunku. Zacząłem od prostej służby mycia szklanek. Po raz pierwszy w życiu robiłem coś za darmo poświęcając swój czas dla innych. Powoli zacząłem myśleć inaczej, że Ci ludzie tu na mityngu pomagają sobie wzajemnie. Zacząłem utrzymywać kontakty poza mityngiem z członkami grupy. Wymieniałem się z nimi telefonami, spotykałem się na różnych płaszczyznach. Po około roku nie bez oporów przyjąłem propozycję poprowadzenia mityngu. Był to okres gdy zrozumiałem co to znaczy obowiązkowość, systematyczność, pokora. Dziś dla mnie członek grupy to ten kto dba o jej rozwój nie zapominając o swoim. Dbą o przestrzeganie na mityngu tradycji. Troszczy się aby nowoprzybyły nie czuł się samotny, aby miał opiekę bo inaczej już tam nie wróci. Członek grupy troszczy się o to by służby były w 100% obsadzone, bo przecież im więcej jest ludzi zaangażowanych tym więź pomiędzy nimi jest trwalsza. Zaczynają traktować grupę jako swoje wspólne dobro. Członek grupy musi być z nią na dobre i na złe. Nie są mu obce problemy i radości grupy. Jest to jego miejsce, w którym czuje się jak w domu i umożliwia drugiemu uczestnikowi aby też się tak czuł. Członek grupy reprezentuje grupę na zewnątrz i działa tam dla dobra grupy.

### Członek wspólnoty

Stwierdzenie to nie ja jestem w tym wszystkim najważniejszy jest poparte czyniami. Takie działanie to mi przede wszystkim służy. W procesie trzeźwienia nadszedł taki czas, że czuję potrzebę zrobienia czegoś dla tych co mi dali życie na nowo, co mnie uratowali od zguby. Moje działanie ma szerszy zakres niż tylko moja macie-

rzysta grupa. Zrozumiałem, że ktoś musi ciągnąć ten wózek, i że ja mogę też gdy tylko chcę. Już nie neguję działalności służb bo zrozumiałem istotę, że służba jest tylko kolejnym elementem służącym do zdrowienia i jak chcę zdrowieć muszę służyć, a komu innemu jak nie tym, którzy mi pomogli. Z pokorą, ze szczerego serca nadszedł czas by dać odrobinę siebie w zamian tego co przez ostatnie lata otrzymywałem. Bez tego moje zdrowienie będzie niepełne. Jest tak, że gdy coś robię naprawdę



szczerze i gdy na to robienie jestem gotowy mam wielką satysfakcję i uczucie spełnienia. We wspólnocie jest wiele do zrobienia, wiele zespołów służb w których działalność jest pomocna w zdrowieniu. Co ja mogę zrobić? Wystarczy, że się rozejrzę i napewno gdzieś lub komuś się przydam. Pracy nie brakuje a i tak to służenie da najwięcej mi samemu. Co mi da? Spełnienie, spokój, poczucie bezpieczeństwa. Chcę być odpowiedzialny za los Wspólnoty i służyć tak, jakby nikt inny za mnie tego nie mógł zrobić. Wtedy na pewno z całym moim zakłamaniem, znojem i rozwianymi marzeniami ciągle jeszcze ten świat będzie piękny.

*Pogody Ducha, Wiary i Nadziei Roman A.A.*

## Z życia Regionu

5 XII br to szczególna data dla AA Regionu Warszawa. Tego dnia zorganizowaliśmy kolejne spotkanie z profesjonalistami uczestniczącymi w pracy z alkoholikami. Było skromne, a jednak mam nadzieję, że wszyscy otrzymali potrzebne informacje o naszej wspólnotcie. Zostały rozdane pakiety informacyjne. Druga część spotkania poświęcona była X leciu Regionu Warszawa. W formie mityngu snuliśmy gawędy dotyczące powstania Regionu, celu jego działania. Często wspomniany był Andrzej Siwy, który położył podwaliny organizacyjne. Miłym zaskoczeniem było wręczenie uczestnikom spotkania pamiątkowego, specjalnego wydania MITYNGU. Szkoda tylko, że z uwagi na tempo prac przygotowawczych znalazło się w nim kilka błędów. Niestety, nie udało się część rozrywkowa.

*Red. MITYNGU*