

## 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 „MAZOWIECKA”** – pierwsza sobota godz. 15<sup>00</sup>  
05-101 NOWY DWÓR MAZ. OSIEDLE MŁODYCH DOM PARAFIALNY

**INTERGRUPA AA „MOKOTÓW”** – ostatni poniedziałek godz. 18<sup>00</sup>  
02-672 WARSZAWA ul. DERENIOWA 12 DOM PARAFIALNY

**INTERGRUPA AA „NAREW”** – pierwsza niedziela godz. 17<sup>00</sup>  
07-400 OSTROŁĘKA ul. GOWOROWSKA 8a KLUB ABSTYNENTA

**INTERGRUPA AA „PÓLNOC”** – pierwszy czwartek godz. 18<sup>00</sup>  
01-188 WARSZAWA ul. KAROLKOWA 49a

**INTERGRUPA AA „SAWA”** – ostatnia sobota godz. 17<sup>00</sup>  
03-416 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17

**INTERGRUPA AA „WARS”** – pierwszy piątek godz. 18<sup>00</sup>  
02-532 WARSZAWA ul. RAKOWIECKA 61 KOŚCIÓŁ A. BOBOLI

**INTERGRUPA AA „WSCHÓD”** – trzecia środa godz. 18<sup>00</sup> WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17

### ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA

*Spotykają się w PIK, Warszawa ul. Berezyńska 17, lokal nr 10.*

**ds. FINANSÓW** czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>.

**ds. INFORMACJI PUBLICZNEJ I WSPÓŁPRACY Z PROFESJONALISTAMI**  
pierwszy czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

**ds. INTERNETU** ostatnia sobota m-ca godz. 15<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

*e-mail: warszawa@aa.org.pl*

*strona internetowa: <http://www.aa.org.pl/regiony/index013.php>*

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

03-904 WARSZAWA ul. BEREZYŃSKA 17.

NAJBLIŻSZE SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ 15.05.2005

### KONFERENCJA AA REGIONU WARSZAWA

ODBĘDZIE SIĘ 15.X.2005r.

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 czwartek w godz. 18<sup>00</sup> - 20<sup>00</sup> do PIK.

### PUNKT INFORMACYJNO KONTAKTOWY

Od pon. do pt. godz 16<sup>00</sup>-21<sup>00</sup> Warszawa ul. Berezyńska 17 lok. Nr.10 **tel. 616-05-68**



Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa

Wtorki - dyżury pełni Intergrupa

Środy - dyżury pełni Intergrupa

Czwartki - dyżury pełni Intergrupa

Piątki - dyżury pełni Intergrupa

**WSCHÓD**

**SAWA**

**WARS**

**MOKOTÓW**

**PÓLNOC**

*Biuletyn Regionu Warszawa*

*Ukazuje się od października 1992*

# MITYNG

*Moje pierwsze wakacje w trzeźwości!*

*Temat na lipiec: Tradycja siódma-samowystarczalność.*

NUMER 06/96/2005

CZERWIEC 2005

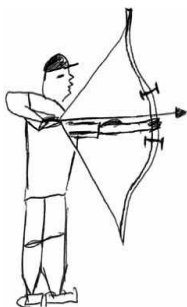
**W**akacje. Wspomnienie wyjazdów w wieku lat ...nastu. Lato, zapach trawy, słońce, upalne dni i noce, ciepłe kąpiele, lenistwo, cykady, wieczorne ogniska, tłum rówieśników, romansiki obozowe, las sosnowy, zapach żywicy, nocne podchody z latarkami, śpiewy... Potem wyjazdy z rodziną, dziećmi, ze znajomymi, rano obolała głowa, pieczenie w jelitach, powroty „w stanie wskazującym”. Pogoń za brylowaniem, za uznaniem, za prestiżem, za chęcią przynależności, akceptacji. Mroczna dziura, która dawniej wydawała się celem i szczytem szczęścia. Rozgoryczenie, niechęć, poczucie bezsensu, apatia, rozdrażnienie. Bezradność. Jakże inne są moje wspomnienia od dzisiejszych realiów, gdy staje się coraz bardziej odpowiedzialny za wybór sposobu swojego życia, spędzania wolnego czasu. Za dbałość o swoje zdrowie, wygląd. Już nie mogę, nie wypada powiedzieć: nie chciałem, nie wiedziałem. – „Jestem alkoholikiem”- to zobowiązuje. To ja dokonuję wyborów, gdzie i z kim dziś pojadę, spotkam się, co będę jadł lub pił. Czy nie będę marnotrawił godzin, dni, lat. Co mi pomaga, a co szkodzi? Coraz rzadziej mam dylematy, jakiego dokonać wyboru? Jak spędzać czas na plaży w upalny dzień, gdy wokół pije się schłodzone napoje? Jak odmówić, nie tłumacząc się? Nie tęsknię, nie zazdroścę już, nie zadaję sobie pytania: „dlaczego to właśnie ja”? W AA mimowolnie nauczyłem się dostrzegać korzyści i radość z bycia trzeźwy, wolny. „Jak to zrobić” - to uporczywe pytanie skłania mnie do nieustannego szukania odpowiedzi w doświadczeniach tych, którym się to od lat udaje. Odnajduję je na mityngach, w rozmowach ze sponsorem, w literaturze

AA. Teksty „o pierwszeństwie zasad przed osobistymi ambicjami” wskazują, co i jak mam robić w każdych warunkach – skoro jestem alkoholikiem. Zawsze je znałem tylko nie stosowałem. Znowu po latach odkrywam to, co dawniej mnie tak zachwycało, znowu las staje się zielony. O czwartej rano słyhać żurawie, słowiki, mlaskanie, kukanie, klekotanie, kumkanie, pohukiwanie, cykanie, brzęk owadów. Znam wszystkie osoby śpiące wokół mnie! Wiem skąd tu jestem. Kot nie tupie, czasem jest burza a często pochmurnie, dzień każdy inny – i widzę! Wiem, że żyję!  
*red mityngu*



## MOJE PIERWSZE WAKACJE... BEZ ALKOHOLU?

Zaledwie po 3 miesiącach abstynencji w terapii, zorganizowałem wyjazd miesięczny dla całej rodziny. Nic nie zapowiadało, że wymarzone wakacje życia będą takie trudne. Z żoną i dziećmi, pojechaliśmy samochodem do Hiszpanii, przez Czechy, Włochy, Francję. Miał to być fajerwerk na odkupienie poczucia winy. Wiele razy w ten sposób je odrabiałem. Cały wyjazd rozplanowałem i miały to być najlepsze wakacje z rodziną. Prawdę mówiąc były, no może nie „naj” piękniejsze, ale na pewno najdłuższe. Nigdy potem nie udało mi się tego dokonać, choć tęsknię nadal za podróżami i mam coraz więcej czasu. Każdy postój lub posiłek był trudny w związku z moją małą wiarą i powszechnie występującym alkoholem w restauracjach, na plażach i campingach. Wówczas, przed wyjazdem nie zdawałem sobie z tego sprawy, lecz ciągle byłem rozdrażniony. W czasie podróży samochodem dochodziło do konfliktów z błahych powodów. Wieczorami, gdy rozpoczynało się towarzyskie życie nocne problem „ssania alkoholowego” powracał. Nie miałem wykształconych zachowań abstynenckich. Jeszcze tego nie wiedziałem nie dostrzegałem. W czasie całej podróży nie byłem na ani jednym mityngu. Obecnie mi było **zadbanie o adresy spotkań AA**, przed wyjazdem. W ogóle nie zastanawiałem się **czy są jakieś mityngi AA** poza Polską a najmniej, czy są mi potrzebne? Nie umiałem stosować prostych sposobów utrzymania trzeźwości, typu: **miej przy sobie coś słodkiego, staraj się być syty, wypij wiadro mineralnej zanim sięgniesz po alkohol, czytaj literaturę, wykręć telefon do kogoś z AA zanim odkręcisz butelkę a najlepiej jedź z innymi AA**. Problem zaczął narastać u celu naszej podróży. Było bardzo gorąco, a tam wokół ludzie opijali się schłodzonym piwem i winem. Pochodziłem z zahukanego komunistycznego kraju i nieznana mi była taka tradycja powszechności spożywania. U nas kupowało się z trudem, a piło po kryjomu. Mam wiele zdjęć z tego wyjazdu, lecz na większości z nich moja żona i dzieci nie uśmiechają się. W tym czasie myślałem, że coś z nią nie w porządku, zawsze czepliwa i podejrzliwa, przecież nie piłem - samo to miało być szczęściem! Mieliśmy korzystać z życia, o co chodziło nie rozumiałem. Ona widziała, co się dzieje. Ja nie! Pewnie nie potrafiła tego inaczej wyrazić, więc się gniewała, obrażała, stroiła fochy a mnie się zdawało, że wszystko gra. Do czasu, aż po jakiejś drobnej sprzeczce wypilem sobie dwa piwka. Nie ruszyłem dalej w ciąg, zbyt się bałem. Ale nie było wcale tak słodko, męczyłem się. Dopiero teraz sobie przypominam, jak to było. Jakież ja byłem bezbronny i naiwny? Ogarnia mnie smutek i żal jak o tym myślę. Mój Boże - miało być tak pięknie



a jest tylko na zdjęciach i to nie na wszystkich. Minęło od tego czasu 11 lat, wiele razy sobie obiecywałem, że powtórzę ten wyjazd. Jednak coś zawsze stoi na przeszkodzie. Dziś moje dzieci są już dorosłe i mogą pojechać, ale sam, to już nie to. Marzę sobie czasem i szkoda mi minionego czasu, lat bez uśmiechu i radości. Może, kiedyś jeszcze spróbuje wyjechać w to samo miejsce? Będzie to na pewno bardziej bezpieczny i czynny wypoczynek. Inaczej się do niego przygotowuję. Może się uda?

Do zobaczenia na plaży – L

spotkanie intergupy SAWA w dn. 30.04.2005

Rzeczniczka Beata rozpoczęła od tekstu „jestem odpowiedzialny”. Odczytano 12 tradycji AA. Uczestniczyło 19 osób z 15 grup. Skarbnik – Teresa podała stan finansów: 194,21zł, wpłaty z grup 345zł, razem 539,21zł. Wydatki: na MITYNG-60zł, książeczki adresowe-70,40zł, spłata książek 40zł, Zdrój 124zł, Internet 15zł, region 50zł, BSK 50zł, razem wydatki 409zł 40gr. Pozostało 129,81zł. Eryk – prośba o wprowadzanie służby kolportera w grupach, nowe wydanie WK. z polskimi historiami, zakupił 150 książeczek adresowych, wydany będzie MITYNG okolicznościowy z okazji 25lat AA w Warszawie. Zakłady Karne: Białołęka mityngi w niedzielę 14-00 16-00, obowiązują przepustki, dostarczana jest literatura AA. PIK: Andrzej – wszystkie dyżury telefoniczne obsadzone. W kwietniu odbyły się warsztaty tradycji 1-3, kolporterów a 04.06.2005 odbędzie się warsztat kroków 4,5-poprowadzi GR. MICHAŁ. Witek – łącznik internetowy zdał służbę Adamowi. Następne spotkanie intergupy SAWA odbędzie się w Otwocku podczas uroczystości 25lecia AA w dniu 28maja2005 ul. Kolorowa 13. Mityng na 25lecie poprowadzi Andrzej. Otrzymaliśmy informację z Toronto o mityngu polskojęzycznym w dniu 02.07.2005 podczas obchodów 70lecia AA z prośbą o wskazanie prowadzącego i spikerów. Wyczerpujące informacje dostępne są na stronie internetowej regionu Warszawa. Wieści z grup: OL-SZYNKA, pon.18-19,30, Kobielska 10- działa w oparciu o literaturę AA, jest kolporter i pełnione wszystkie służby. REMBERTÓW, pierwsza część REFLEKSJE, druga kroki AA, 1wtorek miesiąca mityng otwarty-tradycje AA, tablica ogłoszeń, brak kolportera, odbył się mityng roboczy na temat: Rotacji w służbach. OSTROBRAMSKA- gablotka z literaturą, zmiana prowadzącego, WITOLIN-1,5 godz. bez przerwy, brak rzeczniczki. WIŚNIEWO – spotkania 2 razy w tygodniu, poniedziałek i piątek, duża frekwencja z terapii, ECHA LEŚNE, SZCZEPAN, AUXILIUM – służby wypełniane, duża liczba osób. KONTAKT – zmiana skarbnika, mandatariusza, jest kolporter, ostatnia niedziela spikerski. SPOKO – 1sza część refleksje, 2część Kroki ostatni mityng – tradycje AA, nowy rzecznik. ALBERT – brak kolportera, pozostałe obsadzone. TARGÓWEK – ostatni w miesiącu zamknięty, pozostałe otwarte, brak kolportera. NIMB – kuleje służba prowadzącego, ostatni mityng miesiąca spikerski, praca w oparciu o literaturę AA. PORANEK – niedziela godz. 11-00, druga niedziela spikerska. Na koniec spotkania omówiono tradycje 5tą. W dniu 18.06.2005 w PIK, ul Berezynska 17 o 16-00 odbędzie się warsztat na temat: „Grupa AA – gdzie wszystko się zaczyna”. Spotkanie zakończono modlitwą o Pogodę Ducha.

sekretarz intergupy – Elżbieta.

### **Grupa AA "ISKIERKA" z Wołomina**

*zaprasza na uroczysty mityng z okazji XVII rocznicy powstania grupy.*

*Mityng odbędzie się dnia 02.07.2005 o godz. 18.30*

*w Miejskim Domu Kultury w Wołominie ul. Marianańska 7*

*Przed mityngiem dla zainteresowanych*

*o godz. 17.00 msza w kaplicy kościoła M.B. Czesłochowskiej*

*po mityngu zabawa taneczna / bufet/*

### **Szósta rocznica grupy AA "Wolność" z Pruszkowa**

*odbędzie się 8.06.2005*

*na plebani kościoła pod wezwaniem św. Kazimierza*

*na ul. Kraszewskiego w Pruszkowie (wejście na wprost sądu).*

*Serdecznie zapraszamy wszystkich anonimowych alkoholików  
i sympatyków.*

### **INFORMACJE**

Lipiec Tradycja siódma – samowystarczalność.

Sierpień Moja wdzięczność a literatura AA.

Wrzesień Sponsorowanie – atrakcyjne rozwiązanie wątpliwości.

Październik Problemy inne niż alkohol. Kobiety i mężczyźni w AA.

Listopad Niesiemy posłanie AA nie tracąc głównego celu. Anonimowość.

Grudzień Inwentura - wszystko co nas łączy.

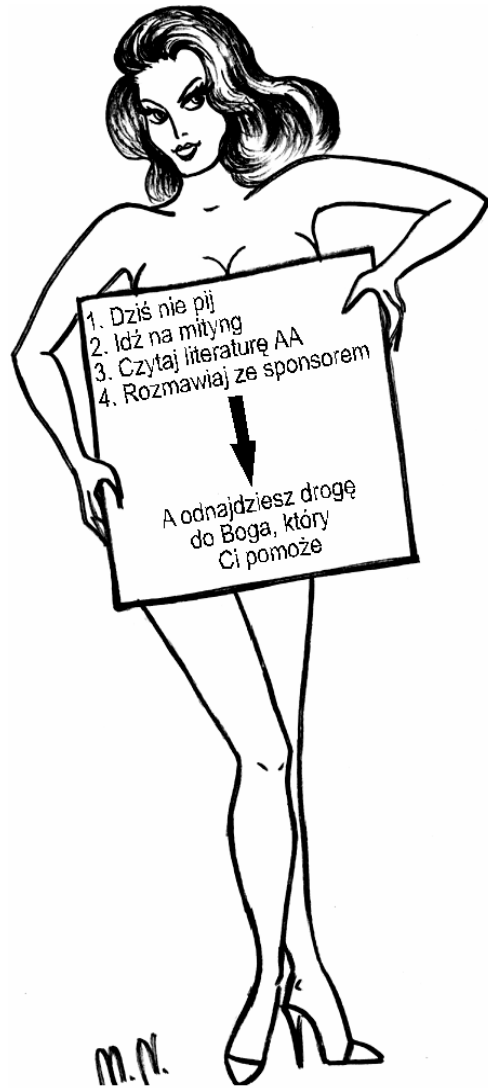
**04 czerwca 16-00:** krok 4 i 5 Gr. „Michał”

**18 czerwca 16-00:** Grupa AA gdzie wszystko się zaczyna. Gr. „Nimb”

**03 września:** krok 6 i 7

### **MOJE WAKACJE**

Czy pamiętam swoje wakacje z czasów gdy piłem? Raczej tak i całe szczęście, bowiem mam skalę porównawczą. Pamiętam na pewno jakie miałem cele. Były takie same jak całe moje życie. Wakacje i wszelkie wyjazdy były tylko po to, bym mógł się napić ile tylko dusza zapagnie, na ile sił i pieniędzy wystarczy. Nie liczyły się żadne zasady, po całym roku „ciężkiej” pracy potrzebowałem się przecież napić tym bardziej, że piłem za swoje (oczywiście do czasu). Wydawało mi się, że jest to jedyny możliwy rodzaj spędzania wakacji. Jeśli chodzi o zwiedzanie to najczęstszymi miejscami były bary, restauracje i najrozmaitsze meliny. Piłem byle gdzie, z byle kim i byle co aby tylko więcej i więcej. Trwało to około dziesięciu lat. Później nastąpił okres niepicia w zaparte by udowodnić rodzinie, że wszystko ze mną w porządku. Wyjeżdżałem wtedy najczęściej z domownikami nad wodę. Był to okres gdy dwa tygodnie bez alkoholu dało się wytrzymać tym bardziej, że w perspektywie już szykowałem się do picia, które następowało zaraz po powrocie. Przez cały czas pobytu byłem zdenerwowany i zły. Czuję się jak dziecko, któremu odebrano najukochańszą zabawkę – alkohol. Kolejnym etapem spędzania wakacji był okres gdy byłem już we Wspólnocie. Okres ten był swoistym przekładańcem. Trzy miesiące bez picia, trzy miesiące ciągu alkoholowego. Pamiętam doskonale jak raz pojechałem w góry do Karpacza. Byłem wtedy w okresie 3 miesięcznej abstynencji. Turnus w domu wczasowym trwał dwa tygodnie. Tydzień wytrzymałem bez picia, z drugiego niewiele pamiętam, chyba tylko twarz nachylonego nade mną ojca. Przyjechał by odebrać syna będącego w stanie kompletnego wycieńczenia. Został wezwany przez kierownictwo gdyż sam nie byłbym w stanie zwolnić pokój dla drugiego turnusu. Pamiętam te wczasy bardzo dobrze, był to wyjazd, którego nie zapomnę do końca życia. Nie przypominam sobie abym kiedykolwiek się tak wstydził jak wtedy. W dalszym okresie preferowałem tylko krótkie wypady za miasto najwyżej na tydzień. Na więcej nie miałem środków finansowych a tolerowany byłem już tylko gdy miałem jakiegokolwiek pieniądze. Były to głównie wyjazdy pod namiot z coraz młodszym towarzystwem. Moi rówieśnicy już dawno pozakładali rodziny a tylko mi biednemu jakoś się nie udawało. A taki przecież byłem „dobry, porządny i mądry”. Nadszedł jednak czas gdy i ja dostałem swoją szansę. Dane mi było poznać Anię. Ona podobnie jak ja z czasów młodości bardzo lubiła i lubi nadał podróże i rozmaite wyjazdy. Spędziliśmy już z sobą kilkanaście wakacji i urlopów, jednakże różniły się one od siebie diametralnie. Kiedy jeszcze byliśmy sami bez dzieci wystarczyło tylko jedno zdanie i już siedzieliśmy w samochodzie. Było bardzo fajnie ale prawie zawsze wszystko potrafiłem zepsuć. Pamiętam doskonale z tych wyjazdów swój despotyzm, arogancję, wielokrotnie chamskie zachowanie. Wszystko musiało być tak jak ja chcę. Nie zostawiałem za grosz swobody. Nie dawało się ze mną wytrzymać. Sam popełniając wiele błędów nie dawałem prawa do popełniania ich przez Anię. Gdy do naszych wakacji w późniejszym czasie dołączyła córeczka bywało jeszcze gorzej. Niby kochałem je nad życie ale poprzez swoją zaborczość od-



pychałem. Kto mógłby wytrzymać z takim tyranem. Rosło zdenerwowanie przed każdym wyjazdem. Gdy zbliżały się wakacje (dziś to wiem) żona się po prostu bała co ją czeka z mojej strony. Powiedziała mi to dopiero trzy lata temu. W 2002r. urodził się synek. Scenariusz wyjazdowy pewnie by się powtarzał w nieskończoność gdyby nie nasza szczerza rozmowa. Zapragniśmy ratować nasze małżeństwo, naszą rodzinę, nasze dzieci. Zwróciłem się o pomoc do przyjaciela ze Wspólnoty, dzięki niemu powoli zacząłem odbudowywać to co przez lata niszczyłem. To on pomógł mi określić mój cel w życiu. To dzięki niemu zrozumiałem, że nie mogę niszczyć tego co kocham. To po prostu jest niedojrzałe. Zachciałem pójść tą drogą, choć była ciężka i wyboista. Z perspektywy czasu mogę stwierdzić, że na pewno się to opłaca. O ile spokojniejsze są dziś nasze wyjazdy? Gdy widzę uśmiechnięte twarze żony i dzieci - nie żałuję żadnej chwili mijającego czasu. Jak to dobrze nie oglądać strachu w oczach najbliższych. Czy jest coś wspanialszego na świecie jak wspólne wyglupy na plaży z własnymi dziećmi, jak wspinięcie się po Tatrach mimo iż trzeba niejednokrotnie nieść to jedno dziecko to drugie? Nie da się opisać mojego zachwyty z obserwacji tego jak radzą sobie dzieci jak

czują się swobodnie jak się śmieją od ucha do ucha. Wystarczyło tylko zrzucić maskę pychy i egoizmu, dać swobodę swoim najbliższym. Teraz dopiero są to wakacje, które mogę przeżywać i rozkoszować się nimi. Wystarczyło tylko chcieć zrozumieć swoich bliskich, uwierzyć w nich. Wiara przecież czyni cuda.

Mogę z całą odpowiedzialnością powiedzieć - to nie było łatwe ale naprawdę się opłacało. Wreszcie mam wakacje na które czekam wraz z Rodziną cały rok, muszę tylko pamiętać by nie były to moje a nasze wakacje.

Pozdrawiam **ROMEK**.

## SPRAWOZDANIE Z MITYNGU INFORMACYJNEGO W PŁOCKU

W dniu **22 kwietnia 2005 r.** odbył się w Płocku, w siedzibie **Stowarzyszenia Rodzin Abstynentów**, mityng informacyjny dla lekarzy, terapeutów, policjantów z udziałem przyjaciół z AA i Al-Anon. W organizacji mityngu współuczestniczył **Zespół Informacji Publicznej Regionu AA Warszawa**. Na sali obecnych było 90 osób w tym ze środowisk profesjonalistów: lekarze, psycholodzy, terapeuci - 11 osób, kuratorzy - 21 osób, policja strażnicy miejscy - 8 osób, pracownicy socjalni, urzędnicy - 23 osoby, pedagodzy, nauczyciele, księża - 6 osób. Prowadzącym mityng **Włodek** przywitał gości spotkania i odczytał tekst wprowadzający oraz Preambułę AA. **Jacek** dokonał prezentacji Wspólnoty AA (krótka historia AA w Polsce i na świecie, jubileusz 30-lecia AA w Polsce, jubileusz 70-lecia w Toronto).

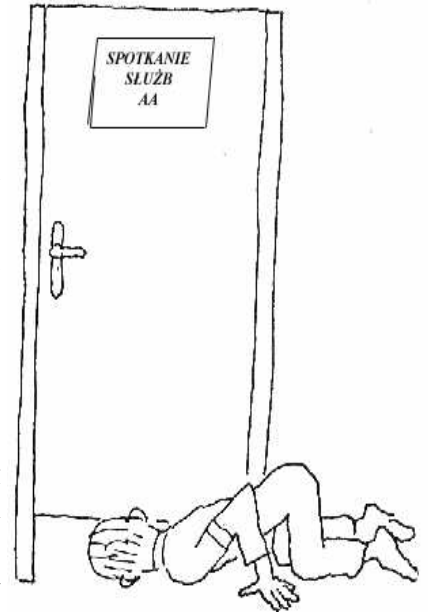
**Włodek** zaprezentował **Wspólnotę AA - Płock** (pierwsza grupa "**Grażyna**" w Płocku powstała w 1987 r.). **Wiktor** przekazał informacje nt. Programu 12 Kroków. Mówił o tym czym jest program, o programie duchowym anonimowych alkoholików, o roli sponsora w procesie trzeźwienia. **Wiktor** alkoholik z 22-letnim okresem abstynencji, mówił również o swojej drodze do trzeźwości. Wypowiadał się na temat skutków jego picia i sposobów radzenia sobie z nimi. Stosowanie przez niego Programu 12 Kroków uporządkowało jego życie i nadało mu sens. **Andrzej** przedstawił informacje o literaturze AA. Omówił niektóre z nich: "12 Kroków i 12 Tradycji j", "Życie w trzeźwości", broszura "44 pytania", broszura "Nowicjusz pyta", ulotka "Rzut oka na AA". **Andrzej** mówił również o roli literatury w sytuacjach kryzysowych.

Literaturę można zakupić w Fundacji BSK AA oraz poprzez internet na stronie

**www.fundacja.aa.org.pl.**

**Gertruda** od 16 lat w Al-Anon przekazała informacje o Wspólnotach rodzinnych Al-Anon (grupy Al-Anon w Płocku, ich rola i zadania). Świadcstwo AA dali **Jurek** i **Jerzy**, którzy ukazali swoją drogę upadku poprzez rozwój choroby alkoholowej, od ostrego picia, poprzez mocne postanowienie bycia trzeźwym, ukazanie własnej bezsilności wobec alkoholu po proces trzeźwienia oparty na Programie 12 Kroków AA. Głos zabrali również profesjonaliści z Ośrodka Odwykowego „**Atlantis**”, który mieści się w Areszcie Śledczym przy ul. Rakowieckiej w Warszawie. Pan **Czesław** wypowiadał się na temat mityngów oraz współpracy Ośrodka z AA. Spotkanie zakończył **Włodek**, który podziękował uczestnikom za przybycie.

*Darek AA*



Pamiętam, że zdarzały się wypadki z dziećmi nad wodę, ale byłem wtedy przeważnie skacowany i nie myślałem o tym, żeby dzieci nauczyć na przykład pływać, bo na dobrą sprawę głowa nie pracowała, bałem się wody, bałem się siebie, bałem się wszystkiego, myślałem tylko jak wykombinować jakieś piwo. Wszystkie moje wakacje w czasie, kiedy piłem były takie same: to samo picie tylko w innym miejscu. Te kilka słów żony uświadomiły mi, że nie liczy się ilość dni urlopu czy wakacji, ale jakość. Teraz, kiedy jestem trzeźwy gdzie tylko mogę wyjeżdżam z żoną, a córki chętnie zostają i opiekują się domem, bo widzą szczerą radość w oczach matki nawet z tak krótkiego odpoczynku. Uświadomiłem sobie, że nie koniecznie trzeba wyjechać żeby poczuć się jak na wakacjach wystarczy, że jestem trzeźwy, biorę rowery i żonę na wypad po okolicy a tu jest co zobaczyć. Kiedy piłem tego nie było ja piłem gdzieś na łonie natury, a żona siedziała w domu smutna, zmartwiona. Dostrzegam też różnicę w odpoczynku na podwórku „grill” po pijanemu nigdy coś takiego nie miało to miejsca, obecnie, kiedy jestem trzeźwy bywają takie parogodzinne wakacje z przyjaciółmi lub tylko z rodziną. Jestem pewny, że te kilka godzin więcej znaczy niż cały pijany urlop. Aby utrzymać trzeźwość muszę włożyć sporo wysiłku, ale takie jedno grillowanie wynagradza ten wysiłek. Jestem wdzięczny Bogu, Wspólnocie, rodzinie i prawdziwym przyjaciołom za te krótkotrwałe a także przyjemne wakacje. Wszystkim „AA” życząc takich przyjemnych długich i króciutkich wakacji.

Z pogodą ducha *Sta AA*

**ZLOT RADOŚCI Z OKAZJI 20LECIA "ZDROJU"** tym razem zgromadził AA w Sianozętach k. Ustronia Morskiego. 30 IV - 2 V, dwa dni spotkań i rozmów upłynęły szybko, w łagodnej i spokojnej atmosferze rodzinnej. Może pogoda nie przypominała gorących wakacji, lecz równoważyła to ilość zadowolonych i trzeźwych przyjaciół. W zlocie uczestniczyło ponad 1000 trzeźwych osób. Każdy otrzymał w ramach akredytacji okolicznościowy numer "Zdroju" i plaketkę z imieniem. W ciągu dwóch dni odbyły się mityngi Al-Anon, AA, których tematy koncentrowały się wokół historii powstania biuletynu "Zdrój", wspominaliśmy redaktorów, ich pierwsze doświadczenia i trudności w wydawaniu go, a także znaczenia literatury AA w sponsorowaniu i procesie zdrowienia. Odbyły się również spotkania warsztatowe dotyczące tradycji AA oraz spotkanie z Radą Powierników, na którym mieliśmy sposobność spotkać się z naszymi powiernikami. Organizatorzy: region zachodnio-pomorski dostarczył nam wieczorami rozrywki zapraszając młodzieżowy zespół taneczny "Tirlitonki" oraz zespół ludowy "Pomorzanie", który zabawił nas do późnego wieczora znanymi piosenkami. Swój recital miała również Ania, która zaprezentowała stare i nowe przeboje. Następnego wieczora zorganizowano zabawę taneczną: dla młodszych dyskotekę, a dla "weteranów" w rytm walczyków i poleczek - potańcówkę w parach. W trakcie całego zlotu oferowano literaturę AA i nowość - "Anonimowi Alkoholicy" wzbogaconą o polskie historie osobiste. Niewątpliwą atrakcją było oferowanie pieczęci okolicznościowej zlotu, przystawianej na zakupionej literaturze.

## MOJE WAKACJE W AA.

Jak to dobrze, że nie musiałem już planować swoich wakacji według starego sposobu myślenia, „że to mnie musi być dobrze” i to jeszcze za nie swoje pieniądze. Tak było przez 30lat bez zmian. Wyjeżdżałem niczego nie podejrzewając, ale zawsze działy się dziwne i nieprzewidziane okoliczności, które zabierały radość i pogodę ducha. Na różne sposoby spędzałem wakacje: na autostopie, nad morzem, nad jeziorami, w górach, poza granicami Polski, w NRD, CSRS. Najczęściej były to wakacje za pieniądze innych, którzy inwestowali we mnie jak w studnie bez dna. Brałem i nigdy nie dawałem to jeszcze marnowałem innym te wakacje. Alkohol musiał popsuć to, co jemu podlegało. Oczywiście uzależniałem od swoich zachowań innych. Skończyło się to w 1991r. Moje wakacje zaczęły przebiegać, lub raczej płynąć innym nurtem. Nie miałem już rodziny, ale pozostali przyjaciele z AA. Mieszkałem w małym miasteczku nad Wisłą u rodziny mojego sponsora, miałem do użytkowania działkę, którą uprawiałem i lubiłem to. Kwiaty, powietrze, drzewka, krzewy, łapałem nad Wisłą sandacze na blachę, zbierałem grzyby w lesie. Nauczyłem się handlować owocami i nie bałem się alkoholu. Mogłem wreszcie żyć inaczej. Nie tęskniłem za urlopami, które przypominały mi poprzednie doświadczenia. Przez 4 lata cieszyłem się tym, w co wkładałem wiele trudu. Zmiany same zachodziły niepostrzeżenie. Wróciłem do warszawy w 97r i wróciłem do wspólnoty AA. Już w pierwszym roku założyłem z przyjaciółmi grupę, podjąłem w niej służbę. Miałem podopiecznego – Jacka. W drugim roku dołączyli inni, Ewa, Beata. Jeździliśmy z nimi na działkę w niedzielę, na mityngi do Dąbrówki. Trwało to kilka lat, było nam tak dobrze. Nie tęskniliśmy za wyjazdami daleko i drogo. Chodziliśmy do opery, na spacer do Łazienek, do Powisna. Pojechaliśmy wspólnie do Lichenia, Zakroczymia, Sandomierza, Nałęczowa, Kazimierza nad Wisłą, Płocka. Zdarzyło się kilka wypadków w nieznanie. Zwiędzaliśmy i odkrywaliśmy na trzeźwo to, czego wcześniej nie widzieliśmy. W tym roku będę gościł brata z Australii, pierwszy raz po 30 latach i cześć wakacji spędzę z nim. Może w tym roku pojedę trochę dalej od domu na urlop, ale i przy domu umiem odpoczywać. Trzeźwość jest dla mnie najważniejsza, przeczytam trochę literatury, coś może napiszę podzielę się z wami swoimi doświadczeniami. Życzę wam i sobie udanych, trzeźwych i pogodnych wakacji w 2005r, pełnych słońca, zdrowia i miłych wrażeń.



DZIELI NAS TYLKO JEDEN  
KIELISZEK

Andrzej.

## KONCEPCJA V

*W całej naszej strukturze powinno obowiązywać "Prawo do apelacji" tak, aby opinie mniejszości były wysłuchane, a osobiste skargi starannie rozpatrzone.*

Chciałbym dzisiaj powiedzieć kilka słów na temat Koncepcji, a właściwie jednej z nich, tej, która zawiera w sobie bodajże największy ładunek miłości do cierpiących alkoholików. Chodzi o Koncepcję Piątą. Pewnie każdy z nas był kiedyś w sytuacji gdy podczas głosowania znalazł się w mniejszości, gdy nie znalazła uznania jego wymarzona wizja. Przypominam sobie żal, smutek, niepokodzenie jakie mną szarpały w takiej sytuacji. Choćby sprawa warsztatów na konferencji regionalnej. Dobrze się dzieje, że mamy "prawo do apelacji", choć też przypomina mi się z "prawo do błędu" z Tradycji Czwartej. Tak się złożyło, że kiedyś zwyciężyły siły, które w Konferencji upatrywały wyłącznie konieczność wyboru służb, swoiste "obsadzanie stołków". Trudno się dziwić, gdy ówczesni mandatariusze, pewnie mało zainteresowani życiem wspólnoty AA jako całości woleli szybko dokonać wyboru i uciekać do swoich zajęć. Właściwie nie dziwię się tej postawie. Sam kiedyś podczas Konferencji wołałem pracę w bufecie albo prywatne rozmowy. Na sali konferencyjnej odbywały się wystąpienie, których zupełnie nie rozumiałem. Gdybym miał wtedy głosować w jakiejś sprawie, pewnie bym to uczynił nawet nie zastanawiając się co robię, nawet gdybym odcinał przysłowiową gałąź na której siedziałem. Na wspólnotcie AA wcale tak mi nie zależało. Za to w kularach mogłem dyskutować do woli i co ważne, nie musiałem się z nikim zgadzać, chyba że w krytyce osób służebnych. Lubilem toczyć łatwe polemiki z obłudą, zakłamaniem czy złą wolą innych. Sam wołałem nie podejmować się służb. To dopiero miało się zmienić w przyszłości.

W naszej wspólnotcie funkcjonuje powiedzenie: "Nie ważne skąd przyszedłeś, ważne dokąd zmierzasz". Ja przyszedłem ze środowiska, w którym nie mogłem znaleźć porozumienia z najbliższymi. Cały mój świat rozpadał się a ja piłem i cierpiałem. Teraz, kiedy już nie chcę zapijać uczuć ważne jest abym nauczył się współpracy, by odnowiły się kiedyś zszarpane więzi. Wspólne ważniejsze od mego. Szukanie tego co łączy. Miłość łamie bariery niechęci.

Wiele zmieniło się w moim życiu za sprawą AA. Kiedy tak patrzę na naszą wspólnotę widzę w niej labirynt najprzeróżniejszych ścieżek, z których wiele prowadzi donikąd. Dopiero stosowanie Tradycji AA pozwala nam odrzucać ścieżki fałszywe jawiące się łatwością i pozerstwem. Chodzi też o to, aby realizować zadania wspólnoty a nie instytucji zewnętrznych nazywając je AA. Większość Tradycji powstała by chronić przed nami jedność wspólnoty. Mają również inny cel. Pozwalają osiągnąć równowagę pomiędzy sprzecznymi tendencjami, jakie przynoszą ze sobą kolejne pokolenia rozpoczynających swą trzeźwość alkoholików i pomagają dojść do głosu zdrowemu rozsądkowi. Ale nie zawsze. Informacje płynące ze Światowego i Europejskiego Mityngu szeroko rozpatrują problem terroru niedoinformowanej większości.

Zdarza się, choćby jak to się zdarzyło na Konferencji, że przegłosowano odstąpienie od warsztatów bądź przesunięcie ich na końcową część spotkania. Choć wola Konferencji mnie obowiązywała to miałem poczucie niezrozumienia Programu AA. Znalazłem się w

cach, którego każdy omija z dala. Dziś jest mi przykro z tego powodu, że powiedziałem te słowa, bo w zasadzie byłem taki sam: brudny zarośnięty, pijacy wszystko począwszy od piwa, skończywszy na denaturacie. Często się użalałem nad sobą i obwinałem innych w pewnym stopniu. Myślałem, że to wina ojca za to, że piję, z którym nie miałem dobrych wspomnień z dzieciństwa, też był alkoholikiem. Alkohol doprowadził do tego, że nie pannał nad sobą, widziałem jak go niszczył i niszczył naszą rodzinę. Często tą złość wyładowywał na mnie i gdyby nie siostra i dalsza moja rodzina mógłbym już nie istnieć w tej rzeczywistości. Zawsze sobie mówiłem, iż nigdy nie będę taki jak mój ojciec do swoich dzieci i rodziny. Jednak cały czas wydaje mi się, że jestem gorszy od niego, że alkohol zniszczył moją duszę całkowicie. Miałem myśli samobójcze, stałem się ze spokojnego małego chłopca – dorosłym człowiekiem palącym za sobą mosty, buntownikiem życiowym, alkoholikiem, przestępcą i kryminalistą. Pamiętam jak rodzina z niecierpliwością czekała na mnie. Miałem bardzo ważną sprawę do załatwienia i po pracy miałem wrócić jak najszybciej – zawiodłem! Piłem alkohol, po czym czując się pewnie wsiałem w samochód i jak najszybciej chciałem jechać do domu, bo raptownie mi się przypomniało, że ktoś czeka, ale po co, nie wiem. Byłem pewien, że nic mnie nie grozi, bo nie wypilem aż tak dużo abym nie mógł dojechać. Nie dojechałem. Z szybkością 160km uderzyłem w drzewo. O wszystkim dowiedziałem się od lekarzy, budząc się ze śpiączki po tygodniu, w którą zapadłem. Dziś dziękuję Bogu za to, że dał mi szansę być może szansę którą mam do dziś dnia i z której chcę skorzystać jak najlepiej. Dziękuję Bogu nawet za to, że przyjechałem na terapię odwykową za to, że poznałem na mityngu i terapii wspaniałych ludzi, terapeutów i tych, którzy przychodzą z wolności na mityngi, dzięki którym otworzyłem oczy na mój problem, jakim jest alkoholizm. Na dzień dzisiejszy godzę się, że wszystkim, z czym muszę się godzić przyjmując to z pokorą nie wstydzę się tego, że jestem alkoholikiem, w pełnym tego słowa znaczeniu przyznaje się do tego otwarcie. Tu będąc na terapii zrozumiałem, że jestem uzależniony od alkoholu. Zauważyłem, że byłem w fazie chronicznej i do czego zmierzałem. Czasem myślę, że gdyby w tym czasie, co byłem na wolności i słyszałem o mityngach AA, ktoś mi pomógł moje życie byłoby zupełnie inne, ale niestety czasu nie cofnę. Jedynie mogę zmienić swoje życie na lepsze, żyjąc w trzeźwości i na trzeźwo je przechodzić. To, co napisałem jest małą częścią tego, co chciałbym jeszcze napisać. Wiem, że czeka mnie dużo pracy nad sobą, z czym jestem pogodzony i gotów stawić czoła temu dążeniu, utrzymując cały czas kontakt ze wspólnotą AA.

*Jacek alkoholik – 33lata.*

## MOJE WAKACJE W TRZEŻWOŚCI.

Zabrałem się do pisania i na dobrą sprawę nie wiedziałem, co napisać. Z pomocą przyszła mi żona, powiedziałem, że mam temat „Moje wakacje w trzeźwości” i nie wiem co napisać. Roześmiała się i powiedziała rozradowana: dlatego, że jesteś w AA, jesteś trzeźwy, to ja byłem razem z tobą na XXX-leciu AA w Krakowie, byłem w Łagiewnikach i na wieży skąd widziałam zarys gór i nawet jest to na zdjęciach jako pamiątka. Dla mnie takie króciutkie wakacje więcej znaczą niż miesiąc pijanego urlopu. I tu w tym momencie stanęła mi przed oczami cała moja pijana historia, wszystkie wakacje, których praktycznie nie było.

## Z ZA KRAT

Drodzy Przyjaciele.

Mam na imię Jacek, mam trzydzieści trzy lata, jestem alkoholikiem. Na samym początku chcę pozdrowić wszystkich alkoholików, którzy są świadomi jak i nieświadomi swojej choroby, jaką jest alkoholizm, jak i tych, którym jest trudno w jakiś sposób przyznać się, że są alkoholikami. Wszystkich, którzy zmieniają swoje życie, żyjąc w trzeźwości i tych, którzy zmierzają do jej zachowania. Sam nigdy nie przywiązywałem tak wielkiej wagi do tego, że ten problem, jakim jest alkoholizm dotyka i mnie i z czasem wzrasta pogłębiając się do takiego stopnia, iż mogło mnie to kosztować nawet i życie. Omal go nie straciłem pijąc. Były to dwa, może trzy wypadki z udziałem alkoholu, gdy byłem na granicy życia i śmierci. Z jednej strony ubolewam i nie mogę opanować swoich przeżyć, jakie zaistniały pod wpływem alkoholu i tego feralnego dnia, który sprawił, iż znalazłem się w zakładzie karnym, z którego piszę. Zaś z drugiej strony dzięki temu żyję i nie zapilem się na śmierć, co było moim zamierzeniem jak zrozumiałem swój problem, jakim jest alkoholizm i moja choroba alkoholowa, która pogłębiała się z każdym rokiem mojego życia. I tu za tą wiedzę i uświadomienie sobie mojej choroby jak i za zaakceptowanie tego, że jestem alkoholikiem chciałem podziękować swojej terapeutce z oddziału „Atlantis” zakładu karnego Warszawa-Mokotów. Małgosi jak i wszystkim pozostałym terapeutom, którzy w pewnym stopniu pomogli zrozumieć i uświadomić mi moją chorobę. Tym trzeźwiejącym alkoholikom, którzy przychodząc na mityngi do zakładu karnego Mokotów. Oni sprawili swym wsparciem, iż stałem się otwarty i szczerzy wobec swojej choroby i siebie samego. To właśnie poprzez terapię odwykową i mityngi, które prowadzę na oddziale terapeutycznym, jak i odbywających się w soboty, które prowadzi Krzysztof, poczułem taką pewność siebie i nadzieję w tym dążeniu do trzeźwości. Stałem się bardziej otwarty, co do mych przeżyć, jakie miałem spożywając alkohol, poprzez które krzywdziłem swoich bliskich przyjaciół, kolegów, rodzinę, przypadkowo spotkanych ludzi jak i samego siebie. Wiele szans w życiu dla niektórych, gdybym opisał, byłyby niewiarygodne – zaprzepaściłem przez alkohol. Wszystkie moje zainteresowania, najlepsi przyjaciele, rodzina poszli na bok. Liczył się alkohol i ta szara rzeczywistość, w której żyłem. Pijąc nie liczyłem się ze skutkami i konsekwencjami, na które patrząc dziś robi mi się przykro i okropnie ubolewam wstydząc się mojego postępowania po alkoholu. Nigdy wcześniej nie potrafiłem podać przyczyny tego, że tak postępuję, że zaniedbuję swoje obowiązki, że lekceważyłem siebie i wszystkich dookoła mnie, że wyrządziłem tak okropny ból swojej matce, której do dziś dnia nie powiedziałem tak prostych i zwykłych słów, jakimi są „dziękuję” i „przepraszam”. Ogarnia mnie smutek i współczucie z tego powodu, iż musiała tyle cierpieć przez mój nałóg, jakim jest alkoholizm. Dzisiaj wiem, że ten problem to zbyt częste sięganie po alkohol i moja choroba, o której nie miałem zielonego pojęcia. Przyznaję, że słyszałem wcześniej będąc na wolności o czymś takim jak mityngi AA, ale tak naprawdę zawsze miałem swoje zdanie na ten temat. Ktoś taki jak alkoholik kojarzył mi się z tym najgorszym brudnym, zarośniętym, nic nie wartym człowiekiem śpiącym na rowach czy dwor-



to jak członek AA może przedstawić swój głos Konferencji? Czy będzie słyszany? Czy dlatego, że pewne służby nie wypełniają swej roli to ktoś w grupie może czuć się wyobcowany z działań wspólnotowych? Na pewno nie. Wszelkie postulaty można przedstawić w grupie a po akceptacji w formie sumienia grupy przedłożyć intergrupie. Tu następuje dalsza dyskusja a po uzyskaniu przychylności przedstawiana jest Radzie Regionu. Ktoś zapyta, po co tak długa procedura? To proste. Chodzi o to, aby wszyscy wiedzieli o co chodzi we wniosku i rozumieli jego przydatność. Im więcej porozumienia niesie wniosek tym łatwiej go przyjąć, tym więcej szacunku dla siebie mają wszyscy współuczestniczący w jego przygotowaniu i realizacji. Dla chętnych jest jeszcze druga droga udziału w życiu wspólnoty. Każdy AA może osobiście wziąć udział w czwartkowych spotkaniach zespołów regionalnych i tam przedłożyć swój projekt. Będzie rozpatrywany obok wniosków składanych przez intergrupy, choć jasne, że bez tej samej "siły przebiccia". Najpierw trzeba przekonać członków zespołu, że uszanowane są nasze Tradycje. Równocześnie powinien być deklarowany współudział w wykonaniu tego zamierzenia. Tak więc jest realizowane "prawo do uczestnictwa". Nikt we wspólnocie nie musi się czuć samotny, pominięty. To tylko niektóre objawy miłości do jakimi wspólnota kieruje się wobec swoich członków.

Na koniec oddajmy głos Bill'owi: *"Wierzmy, że duch demokracji w naszej Wspólnocie i jej służbach na całym świecie przetrwa na zawsze, niezależnie od przeciwności, które bez wątpienia będą w nas uderzać. Na szczęście nie jesteśmy zmuszeni utrzymywać rządu, który by chronił jedność poprzez nakładanie kar. Jedyne czego potrzebujemy to struktury służb podtrzymujących tradycje, na ich podstawie określających kierunek naszych działań, realizujących go i niosących nieustannie nasze posłanie wszystkim, którzy cierpią"*.

Pozdrawiam pogodnie

grupie, która korzystała z "prawa do apelacji" i złożyła wniosek o przywrócenie warsztatów na początku Konferencji Regionu Warszawa. Wiele razy mówiłem o tym w czasie spotkań roboczych w naszym PIKu. I co się stało? Na kolejnej Konferencji ponownie wrócono do warsztatów na początku konferencji; opinia mniejszości została pozytywnie rozpatrzona. Lecz to nie wszystko. Najbardziej cieszy, że mandatariusze zyskali w okresie między konferencjami nową świadomość i wspólnie podjęli decyzję aby wymieniać się doświadczeniami. Program działał.

Jednak jest pewien problem. Konferencje regionalne odbywają się dwa razy w roku. A jeśli grupa nie ma mandatariusza albo intergrupa nie szuka kontaktu z Regionem,

*Z korespondencji meilowej***TO ZACZEŁO SIĘ W POZNANIU.**

Wspominałem ostatnio dni spędzone w Poznaniu na Jubileuszu 25 lecia AA w Polsce. Wśród wielu zaplanowanych imprez jedna zgromadziła tak wielką ilość zainteresowanych, że trzeba było zamienić salę na dużo większą, a i tak była zatłoczona. Dotyczy to spotkania alkoholików z profesjonalistami pracującymi na polu zwalczania alkoholizmu oraz sympatykami AA. Szykowałem się do wypowiedzi na tym spotkaniu. Miałem zabrać głos, w którym chciałem wylać z siebie wszystkie nagromadzone żale. Jednak do tego nie doszło a wszystko się stało za przyczyną mojego sponsora. Kiedy przedstawiłem sponsorowi swój zamiar, nastąpiła chwila zadumy a po chwili sponsor oznajmił: "**Możesz posiadać pięć fakultetów, nauczyć się mówić o chorobie alkoholowej, przestudiować nawet setki kroków, ale pamiętaj, dla lekarza czy terapeuty jesteś tylko alkoholiczkiem, uczestnikiem terapii, którą on prowadził. Nie jestem nawet pewien, czy widzi w tobie członka AA - dodał. Poza tym musisz wiedzieć, że takie wylewanie żalów w niczym nie poprawia wizerunku AA w oczach profesjonalistów; przyczynia się tylko do powstania niezbyt miłej atmosfery. Natomiast, czy w zamian obrzucania wypominkami nie warto pomyśleć o wyrażeniu wdzięczności za pomoc w trzeźwieniu?"** I to było to!!! Oczywiście, w tamtym czasie jeszcze nie dawałem sobie prawa do głosu wdzięczności, więc zrezygnowałem z wystąpienia. Jednak uwagi sponsora zapamiętałem do dziś. Od tamtego zdarzenia upłynęło ponad 5 lat, nabrałem pewnego dystansu, powoli uświadamiam sobie pewne trudności mego trzeźwienia. Pewnie wielu z nas spotkało na mityngach czy zlotach radości alkoholików usiłujących w swoisty sposób ratować się przed banałem. Zaczynają swoje opowieści ubarwiać filozofowaniem. A choć niewiele mają do powiedzenia o zmianach swego charakteru to z zapalem oddają się studiom nad psychologią zachowań innych. Ta choroba i mnie dotknęła. Ktoś fajnie nazwał ten stan. Wszystko wiem, nic nie działa. Z uwagi na udział w szkoleniach na tematy choroby alkoholowej, odbytych kilku turnusów terapeutycznych, spotkań religijnych, przeczytanych lektur a nawet odbytych służb uważałem siebie za kogoś w rodzaju psychologa, w części za psychiatrę, coś w rodzaju specjalisty od spraw duchowych i życiowych. Uczestniczyłem w mityngach próbując dopasować rzeczywistość wspólnoty i jej mityngów do obrazu jaki sobie utworzyłem na podstawie całej dostępnej mi wiedzy. Grałem rolę tego, kto zna różne zagadnienia, literaturę, zapominając, że do wspólnoty przyszedłem po pomoc, że uwiódła mnie i zatrzymała w niej serdeczna atmosfera. To w niej polubiłem trzeźwe życie. W konsekwencji swojej wiedzy oczekiwałem od innych ludzi czytelnego świadectwa, jasnego postępowania, by mówili tak, jak według mnie należy mówić. By dopasowali się do portretu, jaki im przygotowałem. Co gorsza, te wymagania potrafiłem nakładać również na rodzinę albo tych, którzy próbowali pomóc mi w trzeźwieniu, choćby profesjonalistów z poznańskiego spotkania. Za to dla siebie miałem wyjątkowo dużo tolerancji i życzliwości jakby zasady innych mnie nie obowiązywały. Stąd wiele wdzięczności za wytrwałość i życzliwość, z jaką w tamtym okresie znoszono moje fanaberie. Z drugiej strony, czy to nie śmieszne, gdy jeden alkoholik próbuje patrzeć na

drugiego z góry?. - Można się śmiać, ale mnie wtedy nie było do śmiechu. Trudno jest żyć w atmosferze niespełnianych żądań czy oczekiwań. Jakoś nie przychodziło mi do głowy, że właśnie mam wyjątkową okazję nauczyć się kochać różnych ludzi, nawet tych, których postawa odbiega od moich wyobrażeń. Ludzie są jacy są. Jeszcze raz doszło do mnie, że aby zachować swą trzeźwość muszę nauczyć się przebywać we wspólnocie, ( kłaniają mi się Tradycje ) nie wolno mi swą arogancją zrażać innych. Inne problemy odkryłem gdy zastanawiałem się dalej nad swymi niechęciami. Był taki czas kiedy podejmowałem się wielu służb. Jednak sobie uświadomiłem, że kto wie, czy nie często ważnym motywem działań było złośliwe pokazanie, że ktoś czegoś nie robi. Tak zaczęło się intensywne tłumaczenie literatury zagranicznej. Wielkim zadowoleniem się cieszyłem, gdy posiadałem przetłumaczoną na język polski pierwszą wersję poradnika służb. Podobnie dotyczyło to Koncepcji. Choć były to wersje dalekie od poprawności, to wzbogacały pewne pojęcie o służbach na świecie. Napawało mnie to dumą. Teraz mogłem swoje wypowiedzi opierać o treści tam zawarte wiedząc, że inni ich nie znają. Lecz później przysłała refleksja, że w tej pewnego rodzaju samowiedzy pozostawałem sam. Trudno było z kimś podyskutować, choćby po to, aby samemu coś lepiej zrozumieć. Mimo wewnętrznych oporów przekazałem te dokumenty do służb krajowych. I stało się coś zupełnie niewyobrażalnego. Przed chwilą pisałem o dumie i zadowoleniu z dostępu do większej wiedzy. To wszystko - to nic, absolutnie nic wobec uczucia jakie się pojawiło w moim sercu w trakcie przekazania. Tyle wysiłku, wyrzeczeń, determinacji a tu honorowo przekazane kolegom. I co? Choć mając już źródła, teraz kole-dzy nie czuli potrzeby aby ze mną rozmawiać, to jednak odnalazłem w sobie uczucie szczególnej szlachetności. A kto nie chce o sobie dobrze myśleć? A jeszcze coś zrobić? Pamiętacie może - zrobić dwa dobre uczynki i nie chwalić się nimi. Dzisiaj pamiętam wielu tak postępujących przyjaciół, bezimiennie oddających swe umiejętności, czas i wysiłek dla wspólnoty. Wśród nich można odnaleźć wielu terapeutów, lekarzy, duchownych itp., którzy za swe oddanie otrzymują od nas czasami tylko kiepskie słowa. Nie dziwi więc powiedzenie, że dla alkoholika można czasami coś zrobić ale z alkoholiczkiem, jeszcze przyuczonym, rzadko. Dlatego wydaje się, że warto pokazać naszym przyjaciołom, że się zmieniamy, że potrafimy już podziękować za trud opieki nad nami. Na koniec słowa Bill'a z książki "Język serca" będących tytułem cyklu artykułów: **Bądźmy przyjaźni dla naszych przyjaciół.**

*Pozdrawiam pogodnie Marek z Warszawy*