

**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 2, skrytka pocztowa 24
- INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA” – pierwsza sobota godz. 15<sup>00</sup>  
05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (Kościół na Górcie)
- 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 49, Kościół Zbawiciela Świata (harcówka)
- INTERGRUPA AA „PÓLNOC” - druga środa godz. 18<sup>00</sup>, 01-188 W-wa, ul. Karolkowa 49a
- INTERGRUPA AA „SAWA” – ostatnia sobota godz. 17<sup>00</sup> 03-946 W-wa, ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA „WARS” – pierwszy piątek godz. 18<sup>00</sup>  
02-532 W-wa, ul. Rakowiecka 61, Kościół A. Boboli
- INTERGRUPA AA „WSCHÓD” - ostatnia środa godz. 18<sup>00</sup> WARSZAWA ul. Brazylijska 10
- INTERGRUPA AA **POLSKOJĘZYCZNA** w Wielkiej Brytanii, tel. +447505620596,  
e-mail: angli@aa.org.pl, \_\_zamówienia na literaturę AA: angli-literatura@aa.org.pl

**ZESPOŁY SŁUŻB AA REGIONU WARSZAWA**

spotykają się w PIK, 03-946 Warszawa ul. BRAZYLIJSKA 10:

ds. **FINANSÓW** pierwszy poniedziałek 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>

ds. **ARCHIWUM** pierwszy wtorek m-ca godz. 18<sup>00</sup>

Spotkania **KOLPORTERÓW LITERATURY** drugi czwartek m-ca godz. 17<sup>30</sup>

**Sprzedaż Literatury** w PIK; każdy **Poniedziałek, Wtorek, Czwartek od 16-00**

**RADA REGIONU AA WARSZAWA**

W-wa, ul. BRAZYLIJSKA 10 warszawa@aa.org.pl www.aa.org.pl/regiony/index013.php

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę – miesiące nieparzyste

Najbliższe spotkanie odbędzie się 16 maja 2009 r. o godz. 15:00

**PUNKT INFORMACYJNO - KONTAKTOWY (PIK)**

Od pon. do pt. godz. 16<sup>00</sup> - 21<sup>00</sup> W-wa ul. BRAZYLIJSKA 10 tel. 022/ 616-05-68



Poniedziałki - dyżury pełni Intergrupa

Wtorki - dyżury pełni Intergrupa

Środy - dyżury pełni Intergrupa

Czwartki - dyżury pełni Intergrupa

Piątki - dyżury pełni Intergrupa

Soboty - dyżury pełni grupa

WSCHÓD

SAWA/MAZOWIECKA - II wt.

WARS

MOKOTÓW

PÓLNOC

LUNA /20:30 – 23:00/

**Redakcja Regionalnego Biuletynu Informacyjnego MITYNG:**

Artykuły archiwalne dostępne są na stronie www.mityng.net

PISZCIE DO NAS: redakcja@mityng.net oraz mityng@op.pl

Teksty i rysunki można też dostarczyć albo wysłać pocztą na adres PIK.

**Infolinia AA: 0 - 801 033 242**

**MITYNG**

NUMER 4/142/2009

Ukazuje się od października 1992

Kwiecień

Temat wiodący: **Krok czwarty. Uczciwość**

A za miesiąc: **Krok piąty. Otwartość**

**Komunikacja podstawą porozumienia**

Kiedy kilkanaście lat temu żona zakomunikowała mi: Jesteś alkoholikiem, musisz się leczyć - odrzuciłem tę informację. Moja pycha i egocentryzm wyparty ją. Wtedy nie czułem bezsilności, wierzyłem, że sam sobie poradzę. W naszym związku było wiele komunikatów, przekazywania wiadomości. Zabrakło jednak porozumienia, dobrej woli.

Wspólnota AA powstała gdy Bill i Bob spotkali się. Zaczęli rozmawiać, przekazywać swoje spostrzeżenia i odczucia, zaczynała powstawać więź i porozumienie. Tak zaczęło się niesienie posłania i dobrej nowiny. Dzisiaj - tak jak przed laty - efektywnym sposobem niesienia posłania, komunikowania się z drugim alkoholikiem, powstawania porozumienia i więzi jest rozmowa.

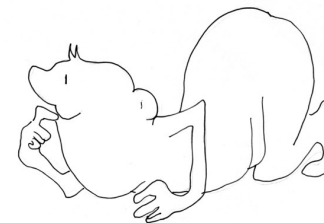
Przez lata istnienia Wspólnoty świat się rozwijał i dał nam narzędzia takie jak telefony komórkowe czy internet, a dostępność aut stała się powszechna. Przekazywanie informacji i spotkanie się jest łatwiejsze. Naszym obowiązkiem jest korzystanie z tych narzędzi, jeżeli chcemy być efektywni w niesieniu posłania, w służbie, w porozumiewaniu się tak pomiędzy sobą jak i ze światem zewnętrznym (media, profesjonaliści).

Na mityngach i w służbach uczyć się porozumiewać z drugim człowiekiem. Często łączy się to z szukaniem w sobie pokory, rezygnowaniem ze swoich ambicji, oczekiwań, wyzwoleniem ze swojego egocentryzmu i egoistycznego myślenia.

Pierwszym i bardzo ważnym komunikatem na grupie, budowaniem podstaw porozumienia uczestników grupy, jest czytanie Preambuły AA, 12 Kroków i 12 Tradycji AA oraz zasad na grupie.

Dla mnie niezwykle ważnym sposobem komunikowania się jest język serca. Ta nieokreślona duchowa więź, która nas łączy i sprawia, że czujemy się bezpiecznie i we właściwym miejscu.

Dobra komunikacja w służbach - na grupie, intergrupie, regionie - skutkuje lepszym porozumieniem służb, ich efektywniejszym działaniem,



c.d. na str. 3

**Spis treści:**

- Str. 1 Komunikacja podstawą porozumienia  
 Str. 3 Co słysząc w Regionie  
 Str. 5 „Uczciwie wziąć się do pracy”?  
 Str. 6 Po co nam Intergrupa  
 Str. 10 Inwentura grupy „Przemienienie”  
 Str. 11 Sprawozdanie na temat zmian ...  
 Str. 13 Nie wystarczy, żebym nie pił  
 Str. 15 Listy do redakcji  
 Str. 16 Sekretarz - Pisarz - co robi i po co?  
 Str. 17 Dlaczego tu jestem  
 Str. 20 „Nasze Korzenie...” - grupa JANKA  
 Str. 22 ZZA KRAT - Nikt nie jest zły

**WARSZTATY (sobota):**

4 kwietnia **Czy można trzeźwić bez studiowania „Wielkiej Księgi?”**, Intergrupa Mokotów, ul. Dereniowa 12, godz. 11:00

11 kwietnia **„12 kroków duchowym programem zdrowienia”**, Zespół Literatury, PIK, godzina 15:00

**ZAPROSZENIA NA MITYNGI**

Grupa AA **REMBERTÓW** spotykająca się w Warszawie ul. Grzybowa 1 zaprasza na XVII rocznicę swojego powstania na mityng otwarty dn. 07.04.09 (wtorek) godz. 18.00

Grupa AA **LICZYDEŁKO** serdecznie zaprasza na XVI Rocznicę powstania grupy, która odbędzie się 22.04.2009r o godz. 18:00 w sali J. Popiełuszki, przy Kościele Św. Trójcy w Żąbkach, przy ul. Piłsudskiego 46

Grupa AA **JANKA** z Węgrowa serdecznie zaprasza na uroczysty mityng otwarty 24.04.2009r. o godz. 20:30 z okazji XX Rocznicę powstania Grupy.

**Ognisko w Halinowie** rusza niebawem. Pierwsze w tym roku będzie 9 maja

**Dyżury telefoniczne w PIK** tel. 022/ 616 - 05 - 68

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

**WARS**

- 01.04 - Foksal  
 08.04 - Sami Swoi  
 15.04 - Kolska  
 22.04 - Wola  
 29.04 - Walenty

**WSCHÓD**

- 06.04 - Orlik  
 20.04 - Nadzieja  
 27.04 - Cegielka

**SAWA**

- 07.04 - Echa Leśne  
 14.04 - Mazowiecka  
 21.04 - Ostrobramska i Szembek  
 28.04 - Kontakt i Wiśniewo

Kolporter literatury Regionu Warszawa, Zbyszek, przyjmuje zamówienia **na prenumeratę MITYNGU**. Chętni mogą kontaktować się 502-075-011 lub osobiście w PIK

„Często nieuchwytnie i subtelne przekonanie o własnej słuszności może nadawać ton nawet najmniej znaczącym uczynom i myślom”

Z niecierpliwością czekałem na kolejną sobotę by pójść na mityng, by znów spotkać ludzi z wolności, by móc zamienić kilka zdań, by posłuchać o czy mówią i jak sobie radzą z całą masą problemów jakie nakłada na nich życie. Jacy są radośni pomimo niepowodzeń. Złapałem się w pewnym momencie, że chciałbym tak żyć, że zawsze mogę na tych ludzi liczyć, że pomogą mi w zrozumieniu wielu nurtujących mnie spraw. Zauważyłem też że ci ludzie na mój widok są tak jak ja uśmiechnięci. Myślę że również tak jak mi tak i im kołatało szybciej serce.

Gdy opuszczałem mury więzienia było mi smutno z jednego tylko powodu - że nie będę już się widywał z tymi przyjaciółmi. I tu kolejny raz się pomyliłem. Gdy poszedłem na mityng już na wolności, wchodząc do sali aż zamarłem. Spozregłem, że tuż przy prowadzącym siedzi przyjaciel, który przychodził do więzienia. Nie wiedziałem co zrobić ale niemalże automatycznie podszedłem się przywitać. Radość była ogromna z jego i z mojej strony i jak nigdy tego nie robiliśmy - uścisnęliśmy się. Czułem się świetnie bo takiej radości nie zaznawałem często.

Kolejną taką radością było pójście na mityng w inne miejsce. Atmosfera jak tam panowała od razu przypadła mi do gustu i spowodowała, że uznałem to miejsce, w którym będę co tydzień. Jak się okazało nie tylko ja uznałem to miejsce za swoje - co i raz spotykam przyjaciół, którzy przychodzili do więzienia, w którym przebywałem. Poza tym jak się okazało nie tylko oni chodzą za mury więzienia. Jest jeszcze kilka innych osób, które odwiedzają inne więzienia.

Dziś z całą odpowiedzialnością mogę powiedzieć, że odwiedzający więzienne mityngi są potrzebni i odgrywają dużą rolę.

Na pewno ktoś za murem czeka na kolejny mityng i spotkanie ludzi zza muru. Że tak jak mi rośnie serce na widok odwiedzających, tak komuś za murem też rośnie. Zaskoczyła mnie też propozycja jednego z przyjaciół czy nie zgodziłbym się pójść na mityng do więzienia Zgodziłem się, ale jak dotąd nic z tego nie wyszło. Nie widuję tego człowieka i nie wiem jak i co załatwić by dostać się na taki mityng. Moja ogólnikowa wiedza jest taka, że jest wymagane jakieś zezwolenie na wejście, ale jak to załatwić to nie wiem. Chciałbym wziąć udział w takim mityngu. Z perspektywy gościa miałbym szansę powiedzenia innym skazanym, że "nikt nie jest zły", że to choroba zaprowadziła ich z mury, ale jeśli tylko uwierzą to bez względu na to kim są i co robią, mają szansę na inne życie i że na ich widok też może komuś zabić szybciej serce.

Artur

**Zespół ds. Zakładów Karnych Regionu AA Warszawa** spotyka się w każdy czwarty czwartek m-ca godz. 18<sup>00</sup> i zaprasza wszystkich chętnych do niesienia posłania w Z.K. Tam można uzyskać wszelkie niezbędne informacje.



„Czasem raniliśmy naszych najbliższych, pozornie w celach wychowawczych, żeby dać im nauczkę, podczas gdy naprawdę chcieliśmy ich ukarać”

Grupa przechodziła kryzys, pani psycholog Janka zaprosiła z Warszawy Wiktora alkoholika i Ewę jego żonę, którzy mieli z nami spotkanie w Domu Kultury. Wiktor spotkał się z alkoholikami, a jego żona Ewa z osobami współuzależnionymi.

Przytoczę tutaj jeszcze myśl, która była myślą przewodnią w pierwszych latach mojego trzeźwienia:

„Pozostać na ziemi, gdy się upadło, to poważna rzecz, ale siedzieć przy drodze, sądząc, że się już doszło, to także poważna sprawa” Michale Quoiast

Spisałem to co zapamiętałem z tamtych lat, potwierdzam to swoim podpisem

Karol AA

## ZZA KRAT

### Nikt nie jest zły

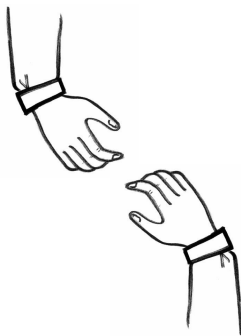
Moje pierwsze spotkanie z innym światem nastąpiło za murami więzienia. Pomimo spędzenia tam większości życia nie wiedziałem, że istnieje za murem też inny świat. Na początku nie wierzyłem, że są ludzie którzy potrafią żyć bez alkoholu. Każde ich opowiadanie o tym, że można i da się tak żyć, traktowałem jak jedno wielkie oszustwo. Moja niewiedza na ten temat była bardzo duża. Widząc powitania ludzi, którzy przychodzili do więzienia z wolności ze skazańcami, postrzegałem jako ukartowane z góry i specjalnie robione na pokaz. Krótko mówiąc - jak kolejne oszustwo.

Zastanawiało mnie jednak po co to tak na prawdę jest robione? Po co ci z wolności sami przychodzą do więzienia na mityngi. Moje płytkie myślenie i widzenie tego bez zagłębiania się w prawdziwą przyczynę nie pozwalały na realne myślenie i dostrzeżenie o co chodzi w tym wszystkim.

Prawdziwy przełom nastąpił w dość nieoczekiwanym dla mnie momencie, którego najmniej bym się spodziewał. Pewnego razu idąc korytarzem zatrzymałem się przy drzwiach do sali gdzie odbywały się mityngi. Podszedł do mnie gość - jeden z tych odwiedzających. Przywitał się a gdy wyciągnął rękę, nie wiedziałem jak mam się zachować. Po chwili wahania podałem mu rękę. Zapytał mnie jak się czuję, jak sobie radzę, kiedy mam koniec kary, kiedy mógłbym wcześniej wyjść. Nie na wszystkie pytania odpowiedziałem, gdyż zaczynał się mityng.

Podczas mityngu ponownie coś się zadziało. Pojawiła się osoba, której wcześniej nie widziałem. Wypowiedzi tego faceta trafiały do mnie zdanie po zdaniu, z zapartym tchem słuchałem tego co mówił. Gdy wychodziłem z mityngu jak nigdy pierwszy podszedłem się pożegnać ze wszystkimi odwiedzającymi i muszę powiedzieć, że sprawiło mi to ogromną radość jakiej wcześniej nie doświadczyłem.

Przekonałem się, że nie jestem traktowany jak pospolity przestępca, złodziej i bandyta, którego ludzie oceniają po tym co zrobił, a nie po tym jaki jest wewnątrz. Że są na tym świecie ludzie, którzy potrafią powiedzieć że nikt nie jest zły.



„Od chwili, kiedy przestałem kwestionować, mogłem zacząć dostrzegać i odczuwać”

c.d. ze str. 1

lepszą organizacją warsztatów, zespołów, dyżurów telefonicznych i internetowych, naszych konferencji regionalnych, wypełnianiem głównego celu Wspólnoty.

Niesienie posłania alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi, zdolność docierania do ludzi nam przyjaznych z informacją o Wspólnocie AA sprawia, że Wspólnota wypełnia swój główny cel a tym samym zachowuje jedność i żyje. Ja żyję dzięki temu, że wiele lat temu trzeźwiejący alkoholik porozmawiał ze mną, skomunikował się i zawiózł mnie na mityng. Dziękuję Ci, Wspólnoto.

Andrzej, Rzecznik Regionu

## Co słyhać w Regionie

Region AA Warszawa powołano w grudniu 1993 roku. Skupia Intergrupy: „Atlas”, „Sawa”, „Wars”, „Wschód”, „Północ”, „Mokotów”, „Narew”. Przybyła nowa Intergrupa „Mazowiecka”. Łącznie to około 300 grup AA.

Małymi krokami postępujemy we wzroście struktur AA i doskonalimy sposoby niesienia posłania AA.

Przełomowym wydarzeniem w naszym Regionie [w ciągu ostatnich pięciu lat] było pozyskanie nowej lokalizacji dla Punktu Informacyjno - Kontaktowego, zwanego PIK.

W poprzednim lokalu przy ul Berezynskiej byliśmy skrzepowani sąsiedztwem lokali mieszkalnych. Zajmowaliśmy pomieszczenie piwniczne o małym standardzie. Kiedy otrzymaliśmy wypowiedzenie od nowego właściciela budynku, wydawało nam się to niepowodzeniem.

Nowa lokalizacja PIK przy ulicy Brazylijskiej 10 otworzyła nowe możliwości, które za sprawą Siły Wyższej i przychylności Urzędu Warszawa Praga-Południe, obróciły się na naszą korzyść.

Działania naszych służb wraz z BSK AA doprowadziły do uruchomienia w PIK ogólnopolskiej infolinii AA. 0-801 033 242. Po godzinach urzędowania BSK telefony odbierane są w naszym PIK przez dyżurnych, alkoholików. Równolegle prowadzony jest „czat” internetowy dla poszukujących kontaktu z AA. Zakupiliśmy komputer i łącze.

Nowy, większy, bardziej dostępny lokal, pozwala nam na spotkania Intergrup, Rady Regionu, zespołów roboczych, odbywania dużej ilości warsztatów tematycznych. Bywa, że w spotkaniach udział bierze więcej niż 60 osób. Jest to również punkt sprzedaży literatury AA.

Zawsze w poniedziałki, wtorki i czwartki od godz. 16 do 18 dyżuruje kolporter Regionu.



W ostatnim okresie Region udostępnił lokal kilku grupom AA, które utraciły dotychczasowe lokalizacje. Mieliśmy przy tym wiele obaw. Niektóre z nich potwierdziły się, inne nie.

Od kiedy mamy nowy lokal, liczebność zespołów zwiększa się. Dzięki temu Zespół Informacji Publicznej i Współpracy z Profesjonalistami organizuje coraz większą liczbę mityngów informacyjnych. Zapotrzebowanie stale wzrasta. Ostatnio dla studentów medycyny. Poprzednio dla pracowników pomocy społecznej, psychologów, pracowników ZK, policjantów. W konsekwencji powstał Biuletyn Informacyjny dla Profesjonalistów „Wieści”. Podajemy w nim ważne informacje o AA i możliwości współpracy z AA. Rozsyłamy go zainteresowanym profesjonalistom w formie elektronicznej.

Dość liczny jest Zespół Internetowy. Skupia łączników internetowych Intergrup. Wydaje „Książeczkę adresową mityngów AA” oraz biuletyn „Co? Gdzie? Kiedy?” - bieżące informacje o Regionie dla alkoholików o warsztatach, sprawozdania ze spotkań Intergrup, Rady Regionu i oczywiście zabaw rocznicowych.

Pozostałe zespoły - Finansów, do spraw Zakładów Karnych, Organizacji, 12 kroku, Archiwum również wypełniają swój główny cel.

Ważnym elementem Regionu Warszawa stało się utworzenie archiwum Regionu. Mamy pełny pogląd; *Kim byliśmy, co się z nami stało i jacy jesteśmy obecnie*. Na podstawie archiwum – ujednocimy zapisy Karty Konferencji Regionu, które na skutek wprowadzanych zmian zróżnicowały nieco kolejne wydania KK.

Zespół do spraw Literatury powiększył się o nowych przyjaciół. Nie mamy kłopotów z wydawaniem Biuletynu „MITYNG”, którego posłanie wyraża się zamieszczaniem historii osobistych AA oraz doświadczeń służb AA. Uzysk z kolportażu biuletynu pokrywa czynsz za lokal.

Obecnie próbujemy wypracować formułę „Kongresu Regionu” - dwudniowego spotkania roboczego, raz w roku a nie jak dotychczas - dwa razy po jednym dniu. Potrzeba wyniknęła z braku czasu, pobieżności omawianych spraw. W naszych Konferencjach bierze udział wielu mandatariuszy Grup AA. Jest to doskonała okazja do wymiany doświadczeń służb AA w spotkaniach tematycznych. Koncepcja zmniejszenia liczby mandatariuszy poprzez powołanie mniejszej ilości delegatów nie zaspokaja naszych potrzeb duchowych.

Uzgodniliśmy ostateczną datę corocznych Złotów Regionu Warszawa. Jest to przedostatnia sobota października. W 2009 wypada 24 października i odbędzie się w Twierdzy Modlin. Chętnych zapraszamy.



Z panią Janiną ustaliliśmy termin spotkania na dzień 2.04.1989 r. Z tego co pamiętam, spotkanie odbyło się po południu w niedzielę w Domu Kultury w Węgrowie.

Na to spotkanie przybył biskup Mazur z diecezji Siedleckiej aby pobłogosławić tą wspólnotę ludzi bardzo niepewnych jeszcze, a szukających światła i drogi do godnego życia.

Ja Karol alkoholik, jako osoba, która zadeklarowała chęć zaprzestania picia i gotowa żyć w abstynencji, przywitałem jego ekscelencję biskupa Mazura z kwiatami, zostałem namaszczony przez biskupa abym wszedł z wiarą i zaufaniem w to życie, którego strony są dla mnie zakryte ale będą inne i lepsze jak te które zapisałem w archiwum swojej podświadomości.

Chwała Panu Bogu za to co się od tego kwietniowego dnia dokonało w moim życiu.

Spotkanie zaczęło się w Sali kinowej, było ponad sto osób, w tym znaczna ilość anonimowych alkoholików z Warszawy. Było to spotkanie informacyjno-spikerskie, świadectwa swojej trzeźwości dawali alkoholicy przybyli z Warszawy. Ja alkoholik Karol mogłem tylko się pochwalić swoją trzymiesięczną abstynencją.

Z tego co pamiętam to na spotkaniu był Wiktor Osiatyński znany zarówno w Polsce jak i za granicą, Felek, Jarek, Marek, Seweryn, Piotrek, Juliusz i wiele innych osób, których imion nie pamiętam.

Po spotkaniu w Sali kinowej, wszyscy zainteresowani problemem alkoholowym, zarówno alkoholicy jak i osoby zainteresowane i osoby bliskie alkoholikom zeszli na spotkanie do dolnej części Domu Kultury. Tam właśnie w podpiwniczeniach odbył się pierwszy mityng otwarty AA w Węgrowie. Prowadzącym spotkanie był Felek z W-wy.

Tam właśnie ja Karol zostałem przyjęty do Wspólnoty AA, prawdopodobnie ze mną razem zostało jeszcze przyjęty Włodek z Węgrowa. Szczegółów tego wszystkiego nie pamiętam, ale to co na dzień dzisiejszy ze spotkania zapamiętałem, to spisałem, byłem pod niesamowitym wrażeniem, jakby pod wpływem narkotyku, tylko już nieszkodliwego.

Chrzest grupy odbył się na którymś z pierwszych otwartych spotkań AA w Węgrowie. Ojcem chrzestnym grupy byłem ja. Nazwa grupy wywodzi się od imienia pani psycholog Janiny Transbar w dowód wdzięczności za pomoc jaką okazała powstającej na tym terenie pierwszej grupy AA. Takie były początki powstania pierwszej pionierskiej grupy wspólnotowej Anonimowych Alkoholików na terenach wschodniego Mazowsza i Ziemi Podlaskiej. Grupa AA „Janka” w Węgrowie począwszy od 2.04.1989 intensywnie pracuje, ciągle się rozwija i prowadzi swoją działalność grupową, obecnie mityngi odbywają się trzy razy w tygodniu pon, czw, i sob.

Nadmienię jeszcze, że na pierwsze spotkania przez jakiś czas przyjeżdżali Seweryn i Janek pseudonim „Szampon”. Ich obecność była dla naszej grupy wielkim wsparciem, mówili nam o tym jak żyć w nowej trzeźwości. Początkowo przychodziło po kilka osób, niektórzy dobrowolnie, niektórzy z nakazu lub przymusu, przychodziły także osoby zainteresowane problemem alkoholowym, między innymi członkowie rodzin. Były spotkania, że przychodziło po dwie lub trzy osoby, niektórzy znikali na jakiś czas, później znów wracali, niektórzy znikali na zawsze. Spotkania odbywały się w Domu Kultury w poniedziałki o godz. 18:00.

„**Nasze korzenie...**” [... tym razem w wydaniu spikerskim. Redaktor]

### Grupa AA „JANKA”

Początki mojego zetknięcia się ze Wspólnotą AA oraz jak doszło do powstania grupy Anonimowych Alkoholików w Węgrowie.

Na imię mam Karol i jestem alkoholikiem. Mieszkam od urodzenia w niedużej miejscowości Grochów, pomiędzy Węgrowem a Sokołowem Podlaskim w woj. Mazowieckim. Tutaj piłem i popadłem w chorobę alkoholową i tutaj zaczęło się moje zdrowienie. Po 17 latach picia nałogowego i znalezieniu się na samym dnie piekła i pogrążeniu w tym piekle swojej żony i całej rodziny trafiłem do poradni odwykowej w Węgrowie.

Miałem dość picia i szukałem jakiegoś ratunku, potrzebna mi była pomoc, a Wspólnoty Anonimowych Alkoholików jeszcze na tym terenie nie było. Niespodziewanie otrzymałem zaproszenie na przedsięwzięcie przyjęcie dla ludzi uzależnionych zorganizowane przez poradnię. Zaproszenie to było z informacją o naszym sposobie leczenia choroby alkoholowej. Była to pierwsza połowa 1988 r ponieważ byłem zarejestrowany w poradni odwykowej w Węgrowie, więc na tym przyjęciu się znalazłem.

Zauroczyła mnie atmosfera tego przyjęcia, miałem przerwę w piciu i coś niecoś mogłem wziąć dla siebie z tego spotkania. Prosiłem panią psycholog magr. Janinę Transbar o spotkanie w poradni, które mi wyznaczyła na początek stycznia 1989 r. Po rozmowie trwającej około 1,5 godz. dowiedziałem się od pani psycholog, że jestem alkoholikiem oraz, że dla mnie Karola alkohol nie istnieje pod żadną postacią do końca życia. Oczywiście był to dla mnie szok, gdyż spodziewałem się od poradni, że tam mnie ktoś nauczy kontrolowanego picia.

Już wtedy zapytałem się pani psycholog, czy zna takich ludzi co pili nałogowo, i potrafili przestać i coś niecoś ze sobą zrobić. Pani psycholog powiedziała mi, że wyśle mnie do Zakroczymia (Apostolskiego Ośrodka Trzeźwości) i tam może kogoś spotkam i dowiem się więcej o chorobie alkoholowej. Spotkałem tam pierwszego żywego alkoholika, który nie pije, był to Andrzej z Siedlec i miał pół roku abstynencji.

Wtedy właśnie przywiozłem trochę literatury AA, ulotek i czasopism. Naprawdę zachciało mi się żyć, zapragnąłem życia w trzeźwości i już wiedziałem że pokocham to życie.

Zacząłem myśleć o tym, aby powstała grupa AA w Węgrowie.

Spotykałem się systematycznie co dwa tygodnie z panią psycholog Janina Transbar, były rozmowy, dużo mówiłem jej o sobie i powoli ustalaliśmy termin i scenariusz jak zorganizować pierwsze uroczyste spotkanie większej liczby osób uzależnionych od alkoholu w Węgrowie.

Pani Janina wiedziała o grupie anonimowych alkoholików z ul. Belgijskiej w Warszawie. Była to wspaniała grupa i dużo wspaniałych ludzi tam przychodziło, takie było moje odczucie.

Mimo, że nie miałem żadnego wsparcia od trzeźwiejących alkoholików, abstynencję utrzymałem dzięki wsparciu mojej żony i pani psycholog Janiny z poradni w Węgrowie.



### „Uczciwie wziąć się do pracy”?

Dziś, po latach słuchania doświadczeń innych na mityngach, wprowadzaniu w swoje życie i myślenie zmian, podejmowaniu działań ku własnej uczciwości słowo UCZCIWOSC zaczęło nabierać zupełnie innego wymiaru niż rozumiałam je, zanim stałam się alkoholiczką. Jest rzeczą dla mnie dziś również oczywistą, jak bardzo nadużywałam tego słowa, mówiąc o sobie UCZCIWA wtedy, gdy piłam. Kłamstwa, okradanie rodziny z pieniędzy, które przeznaczałam na picie, obarczanie winą za własne pijaństwo bliskich, znajomych, świat. W swoich oczach pozostawałam zawsze UCZCIWA. Bo przecież siebie potrafiłam okłamać najlepiej, najskuteczniej.

Co znaczy „uczciwie wziąć się do pracy”? Pracować systematycznie, wkładając cały swój wysiłek i zaangażowanie. Uczciwie wziąć się do pracy to również działać według jakiegoś planu, krok po kroku. A po wykonaniu zadania (jakiegokolwiek: posprzątania mieszkania, ukończenia studiów czy napisania tego artykułu) wziąć odpowiedzialność za efekty tej pracy. UCZCIWIE. Bez unikania jej, gdy coś się nie powiedzie.



Czy tak wykonywałam swoje obowiązki, gdy piłam? Nie. Nie było mowy ani o sumienności, ani o systematyczności, zaangażowaniu, odpowiedzialności. Większość swoich obowiązków wykonywałam byle jak, naprędce, by mieć więcej czasu na picie, na leczenie kaca i znów na picie.

Przestałam pić. Udało się zatrzymać to szaleństwo. Anonimowi Alkoholicy powiedzieli mi o Programie. Powiedzieli mi również, że gdy będę nad nim UCZCIWIE pracowała, zmieniając się, mam szansę do picia nie wrócić.

Czytamy na każdym mityngu fragment piątego rozdziału Wielkiej Księgi. Już w trzecim zdaniu mowa jest o UCZCIWOŚCI. Przede wszystkim wobec siebie. A potem wielokrotnie jeszcze na tej samej stronie i w każdej pozycji naszej literatury. Ale skoro wcześniej potrafiłam napisać swoją definicję znaczenia zdania: „wziąć się uczciwie do pracy”, to i przyszedł czas na działanie. Działanie wg planu czyli „rozgryzanie” znaczenia 12 Kroków i systematyczne wprowadzanie ich w moje życie z pomocą sponsora. Potrzebna mi druga osoba, bym kolejny raz nie nakłamała sama sobie, nie poprzekreślała znaczeń Kroków, nie naginała do swojego widzimisię. Bym nieświadomie nie manipulowała sobą i swoimi zachowaniami. Uczciwie, bez wybierania co dla mnie wygodniejsze, łatwiejsze. Podejmowanym wysiłkiem w pracy nad sobą, której efektem ma być przywrócony mi zdrowy rozsądek, są również służby. Służby dają mi możliwość pokonywania własnych słabości i poczucie przy-

„Prawda polegała na tym, że nigdy nie dokonaliśmy wewnętrznego oczyszczenia, bez którego łaska Boża, zdolna wypełnić nałóg, nie miała do nas dostępu”

należności. Niełatwo mi pokonywać lenistwo, pychę czy zapędy gwiazdorskie. Niełatwo.

Służba wymaga wysiłku, poświęcenia czasu. A mnie często marzy się posiedzieć cichutko w kąciku na mityngu, odpajkować bytność i czmychnąć zaraz po zakończeniu do domu. A nie poświęcać czas „jakimś” dyżurom, zespołom, spotkaniom intergrupy, konferencjom, pisaniu sprawozdań, czy artykułów. Często mi się nie chce. Mam chwile zwątpienia, czy to jest mi potrzebne. Czy to jest potrzebne komukolwiek. Zajmuje mi przecież tak cenny czas. A czas, teraz, gdy nie piję, wyjątkowo cenię. Nie chcę go więcej marnować.

Ale skoro mam wziąć się uczciwie do pracy – przypominam sobie, że bez zaangażowania moja praca wg mojej definicji nie będzie uczciwa. Uczciwością w pracy nad Programem jest również troska o zachowanie Jedności AA przeze mnie (nie przez tego drugiego, kogoś innego – przeze mnie). I chociaż IV Tradycja mówi o niezależności każdej grupy, to ja będę uczciwa, gdy przy podnoszeniu ręki przy ustalaniu zasad czy podejmowaniu decyzji na grupie, zastanowię się, dokładnie przyjrę, czy nie kłóci się moje zdanie z ogólnymi zasadami i Tradycjami AA. Czy nie szkodzi to AA jako całości. I czy ja jestem uczciwa wobec siebie głosując zgodnie z własnym sumieniem – dla dobra AA czy swojej ambicji.

Pomyślałam sobie – niby takie jasne i proste słowo – UCZCIWOŚĆ. Ileż znaczeń przyjmuje. I ileż mi sprawia kłopotu, gdy nad nim zastanawiam się. A jeszcze więcej trudności pojawia się w realizacji.

Ale przecież już nie jestem sama! Mam wielu pomocników – Was, Anonimowi Alkoholicy. Chętnych i uczynnych. Na mityngach, w służbach. Dziękuję Wam, że jesteście. Do następnego spotkania, ze szczerym uśmiechem i Pogodą Ducha w sercu -  
Gosiali

### Po co nam Intergrupa?

Spróbuję opowiedzieć o Intergrupie „Sawa”, działającej po Praskiej stronie Wisty. SAWA skupia około 30-40 grup. Około, ponieważ niektóre zamykają się a inne przybywają, bądź ich mandatariusze nie pojawiają się na spotkaniach. Podobnie jak podstawowa grupa AA, Intergrupa ma swoje służby: prowadzącego, (jest nim Rzecznik lub jego zastępca) sekretarza – pisarza, skarbnika, łącznika internetowego, kolportera, przedstawicieli w zespołach tematycznych, przedstawiciela ds. Zakładów Karnych.



„Głównym motorem naszych wad był samolubny lęk, że możemy utracić coś co już posiadamy, albo że nie uda nam się zdobyć czegoś, czego pragniemy”

W grudniu 2008 nie mogąc poradzić już sobie sam ze sobą, z moim pićm, z depresjami i dnem na jakim się znalazłem - poprosiłem siostrę o pomoc. Powiedziałem jej jak sytuacja wygląda i tak chcąc - nie chcąc wylądowałem w szpitalu na kilka dni. Było to traumatyczne przeżycie, które bardzo mną wstrząsnęło. Widziałem ludzi, którzy ledwo żyli, którym alkohol odebrał wszystko - pracę, dom, rodzinę, zdrowie a nawet i życie. Mogłem naocznie przekonać się co mnie czeka jeśli czegoś ze swoim życiem nie zrobię.

Po wyjściu ze szpitala zgłosiłem się na terapię. Od psychologa dowiedziałem się, że obowiązują mnie minimum 2 mityngi AA w tygodniu. Obruszyło mnie to - ja na AA?

Owszem – wiem, że mam problem z alkoholem, wiem że muszę się leczyć, ale zaraz na AA?

Dziś wiem, że moje zgłoszenie się na terapię miało jeden cel - nauczyć się kontrolować swoje picie.

Zgłosiłem się jednak na mityng i to w przedziwny sposób zmieniło mnie i moje życie.

Nagle znalazłem się wśród ludzi takich jak ja. Słuchałem ich, słuchałem o ich życiu i ich problemach z alkoholem i walce jaką z nim podjęli. Słuchałem ich - a jakbym słyszał sam siebie. Wyszedłem niesamowicie podbudowany - poczułem w sobie siłę, poczułem wielką ulgę i nadzieję.

Dziś idę na kolejny mityng i bardzo się z tego cieszę, bo teraz już wiem, że jeśli przestanę chodzić na spotkania AA - nie poradzę sobie sam z alkoholem. Każde kolejne spotkanie jest inne i każde jest wyjątkowe. Mają jednak jedną wspólną cechę - pozwalają uwierzyć, że mimo iż codziennie czuję nieodpartą chęć wypicia - dzięki nim mogę wytrwać w trzeźwości.

Czuję, że tutaj dam radę odzyskać Siebie - odzyskać zaufanie, uczciwość wobec siebie i innych, odzyskać moją godność i szacunek dla siebie samego. Przede wszystkim jednak pozwolą mi odnaleźć to co dawno straciłem - spokój ducha i pewność siebie. Dzięki mityngom wierzę, że odzyskam wszystko to, co przez lata odebrał mi alkohol. Dlatego właśnie tu jestem - bo chcę żyć.

Alkoholik Jacek



Uśmiechnij się! Jeśli znalazłeś chwilę czasu i czytasz MITYNG to cieszymy się razem z Tobą. A jeśli masz ochotę pisać do nas - nie zwlekaj! Wyślij na [redakcja@mityng.net](mailto:redakcja@mityng.net) albo [mityng@op.pl](mailto:mityng@op.pl) lub dostarcz tekst osobiście, albo też wyślij go na adres PIK, Brazylijska 10, 03-946 Warszawa, z dopiskiem MITYNG



zdarzeniom w mniejszym lub większym stopniu towarzyszył alkohol. Piłem już nie tylko towarzystwo - zacząłem pić w samotności i bardzo to polubiłem. Uwielbiałem spędzać wieczory i noce przed telewizorem lub przed monitorem zawsze z nieodłączną szklaneczką alkoholu. Chciałem mieć spokój, z niecierpliwością czekałem chwili gdy wreszcie wszyscy już zasną - gdy będę mógł spokojnie i bez stresu się napić. W weekendy często po kryjomu zaczynałem popijać już po południu w sobotę, bo to przecież weekend - należy mi się coś po całym tygodniu pracy.

Gdy zaczęły się problemy rodzinne z powodu ilości wypijanego alkoholu - zacząłem się z tym coraz bardziej kryć. Chowałem puszki i butelki po szafkach, torbach, w samochodzie.

Pamiętam że strasznie denerwowała mnie krytyka mojego picia - ja przecież piję niewiele, piję bo lubię i jeśli chcę to mogę nie pić. Czasem żeby pokazać innym - potrafiłem nie pić tydzień lub miesiąc. Wreszcie nadszedł czas, że w sposób ciągły zacząłem szukać fizycznego kontaktu z alkoholem. Nikt włącznie ze mną nie zdawał sobie w najmniejszym stopniu sprawy z mojego nałogu. Nadal normalnie pracowałem, zajmowałem się dziećmi i domem.

Do pracy szedłem na lekkim kacu, który po jakimś czasie mijał, można było spokojnie popracować i poczekać aż w domu będzie można znowu spokojnie sobie wypić.

W 2007 roku nauczyłem się klinować. Któregoś dnia po wypiciu w nocy większej niż zazwyczaj dawki alkoholu, wstałem rano ze strasznym bólem głowy. Myśl o pójściu do pracy napawała mnie przerażeniem. Zauważyłem u siebie objawy trzęsących się rąk. Wcześniej zdarzało mi się już je mieć, ale jakoś nigdy nie było to problemem na tyle dużym, żebym musiał sobie tym zaprzętać głowę. Wypiłem rano piwo i od razu poczułem się lepiej, potem kolejne w południe. Choć ilość wypijanego alkoholu zaczęła narastać - ja nadal nie widziałem problemu. Piłem rano w domu, popijałem w pracy, potem znowu popijałem w domu, a wieczorem w samotności piłem już tylko tak, aby iść jak najszybciej spać. Wciąż jednak uważałem, że nadal kontroluję swoje picie - potrafiłem sporządzać sobie nawet specjalne tabelki z dniami w których piłem i w których nie.

Pierwszym sygnałem, który mnie poważnie zaniepokoił była próba przerwania picia w październiku 2008. Nigdy problemem nie było dla mnie przestanie picia - problemem było to, że zawsze do picia wracałem po krótszym lub dłuższym okresie. Tym razem okazało się jednak że zaprzestanie picia przyniosło szereg bolesnych doznań zarówno cielesnych jak i duchowych. Nie wiedziałem co się ze mną dzieje - zacząłem czytać o alkoholizmie i powoli uświadamiać sobie co się stało z moim organizmem i to kim jestem. Przeraziłem się. Wiedziałem, że nie mogę znów zacząć pić, rozpaczliwie tego pragnąłem. Udało się przetrzymać najgorsze i znów cieszyłem się trzeźwością przez jakiś czas. W listopadzie ponowny powrót do picia, bo znowu wmówiłem sobie, że mogę wypić tylko trochę, że mogę siebie i alkohol kontrolować.

Większość tych przyjaciół zachowuje trzeźwość od co najmniej kilku lat. Każdy kandydat ma sponsora i sam sponsoruje. Najczęściej przeszedł drabinkę od „szklanek” po „mandatariusza” i dał się już dobrze poznać.

Intergrupę najczęściej powołują Grupy AA poprzez dobrowolne deklaracje przynależności.

Spotkania Intergrupy służą głównie, wymianie informacji:

gdzie i jak niesiemy posłanie AA, *(aby sobie wzajemnie nie przeszkadzać)*

wymianie doświadczeń jak skuteczniej nieść posłanie,

wymianie spostrzeżeń odnośnie działających na naszym terenie Grup AA,

aktualizacji miejsc i terminów spotkań grup AA,

informowaniem się o terminach warsztatów, wydarzeń aowskich, rocznicach Grup, jakimi sprawami zajmuje się aktualnie nasz Region,

formulowaniem wniosków od Grup do Regionu i z powrotem, do Konferencji i od Konferencji, przygotowaniem i głosowaniem wniosków oraz kandydatów do służb.

Dowiadujemy się czym zajmują się zespoły tematyczne skupione przy Regionie. Większość naszych spraw jest wstępnie rozpoznawana w zespołach. Sprawdzamy czy wnioski są zgodne z Kartą Konferencji, Tradycjami, czy posiadamy odpowiednie fundusze na realizację naszych zadań, czy możemy zredagować jakieś ważne wydarzenie Regionalne a następnie podzielić się z innymi.

Na spotkaniach zgłaszamy kandydatów do służby w Radzie Regionu i do Służb Krajowych.

Podczas spotkań Intergrupy omawiane są również Tradycje AA, jest okazja podzielić się swoimi doświadczeniami w szerszym gronie, niż tylko w Grupie macierzystej.

W Regionie Warszawa Intergrupy rekomendują wnioski swoich członków do Konferencji. Unikamy w ten sposób składania wniosków emocjonalnych, często spełniających jedynie ambicje osobiste wnioskodawcy. Być może po przemyśleniu, sformulujemy go bardziej zrozumiale.

Oprócz tych podstawowych zadań, Intergrupa spełnia jeszcze jedną ważną funkcję. Jest pewnego rodzaju siem potrzeb grup. Wysłuchując wniosków mandatariuszy Grup AA, można ustalić takie formy inicjatyw, aby służyły jak największej liczbie alkoholików. Pomaga tu zbiorowa mądrość. Czasem przy najlepszych chęciach, niektóre nasze pomysły mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Poprzez omówienie unikamy tego, pamiętamy przy tym - *każda Grupa jest niezależna*, lecz jeśli jej działania mogą mieć wpływ na całe AA?

W spotkaniach Intergrupy biorą udział wszystkie chętne osoby, ale do głosowań uprawnieni są jedynie mandatariusze Grup i służby Intergrupy. Atmosfera spotkań Intergrupy odbiega nieco od tradycyjnego spotkania AA, zwłaszcza w tematyce. Zajmujemy się głównie sprawami posłania AA oraz organizacyjnymi, nie zaś historiami osobistymi naszych uczestników. Nie zapalamy świecy. Bez niej też jest ważne. Rozpoczynamy zwykle deklaracją odpowiedzialności:



„Gdy ktokolwiek, gdziekolwiek potrzebuje pomocy, chce by napotkał wyciągniętą ku niemu pomocną dłoń AA i za to jestem odpowiedzialny”.

Większość czasu spotkania zajmują wieści z Grup. Koncentrujemy się na głównym celu Grupy:

**Jak Grupa AA niesie posłanie?** Pozostałe informacje można wyczytać w książeczce adresowej.

Ze spotkania sporządzamy sprawozdanie. Po miesiącu nie wszyscy pamiętają o czym była poprzednio mowa. Czasem potrzeba jest kontynuacji tematu. Poza tym mamy do czego wrócić jeśli na przykład umknie nam stan wartości literatury podczas przekazania służby, bądź kto był kandydatem do służb czy do dyżuru telefonicznego. Zwłaszcza archiwalne zapisy z ubiegłego stulecia są ciekawe. Polecam.

Nasza Intergrupa uczestniczy w spotkaniach AA w ZK-Białoleka, detoks w Szpitalu Drewnica, detoks w Szpitalu na Kondratowicza i w Szpitalu Praskim. Pewnie jest tych inicjatyw więcej, jednak nie wiem, czy wszystkie są aktualne. Intergrupa zebranych datkami zasila posłanie AA w formie literatury do Zakładów Karnych na swoim terenie.

W równej ilości dla każdej z Grup, dzielimy zakupione książeczki adresowe, oraz biuletyn Mityng, Skrytkę BSK i Zdrój. (czasem grupa jest mała i nie ma dostatecznych funduszy na zakup)

Nowe Grupy mogą skorzystać z komisowej formy zakupu literatury z opóźnionym terminem zapłaty. Intergrupa najczęściej zna taką Grupę i skuteczniej reaguje niż np.: odległy Region.

Podczas spotkań ustalamy terminy i skład obsady dyżurów telefonicznych i Internetowych.



Termin Sawy obsługi telefonu kontaktowego w PIK przypada we wtorek każdego miesiąca /drugi - intergrupa Mazowiecka/. Obsadę dyżuru deklaruje Grupa, nie zaś pojedyncze osoby. Tak się u nas przyjęło. Rzadko się zdarza by doznała niepowodzenia cała Grupa, choć były i takie nieszczęścia. Ale to nie ich wina. Terminy ustalamy z dwumiesięcznym wyprzedzeniem, aby zdążyć z rozesłaniem informacji i zaplanować potrzebny czas.

Bywa że Intergrupa opłaca pobyt i wysyła za wspólne pieniądze swojego delegata na Ogólnopolskie Warsztaty tematyczne. W zamian otrzymujemy relacje i doświadczenia z tego wyjazdu. Zamieszczamy je potem w naszym Biuletynie, aby nieść posłanie nie tylko jeszcze cierpiącym. Intergrupa dzieli się swoim kapeluszem podobnie jak Grupa. Część datków zużywa na cele posłania na swoim terenie oraz rezerwę literatury a pozostałe środki wpłaca na rzecz Regionu i BSK AA. Na stole leży kapelusz i każdy ma prawo dołożyć się do niego. Przyjmujemy datki do 5000\$.

Tak zwane wpłaty z Grup jak i datki z kapelusza Intergrupy idą do wspólnego worka. Nie rozdzielamy tych z „kapelusza” i z Grup, choć słyszałem, że niektóre Intergrupy tak robią.

## Dlaczego tu jestem

Odkąd pamiętam, zawsze przez moje życie przewijał się alkohol - tak pewnie mogłaby zacząć swą opowieść większość alkoholików, i cóż - nie jestem tu wyjątkiem. Pamiętam jako dziecko obraz rodziców pijących na przeróżnych rodzinnych spotkaniach i imprezach alkohol, pamiętam pijanego i awanturującego się ojca. Później przyszedł pierwsze wypijane ukradkiem wina na szkolnych wycieczkach, pierwsze piwo z kolegami po liceum. Picie było symbolem dorosłości i przynależności do grupy. Pierwszy alkohol na rodzinnych imprezach – „masz już 16 lat - trochę piwa możesz się już napić”, „ale Jacuś wyrosłeś - no tak - masz już 17 lat, kieliszek wódki już ze mną możesz wypić - tyle ci nie zaszkodzi”. Pierwsze upicie się winem u brata na weselu - koszmarnie przeżycie dla mnie i mojego żołądka. Długo potem nie tknąłem alkoholu.

Nadeszły lata 90-te, miałem dwadzieścia lat, lubiłem raz na jakiś czas spotkać się z kolegami w pubie, wypić piwo albo i dwa, zabawić się. Alkohol nie stanowił problemu, był zawsze częścią imprezy, podobnie jak dla innych papierosy.

W wieku dwudziestu kilku lat zacząłem grać w zespole muzycznym - zaczęły się regularne weekendowe imprezy - koncerty na których alkohol łączył się strumieniami. Polubiłem picie.

Pili wszyscy w tej branży i ja szybko się wciągnąłem. Każda sobota i niedziela, każdy wyjazd na koncert zaczynał się od podjechań pod sklep monopolowy i zakup skrzynki wódki. Pili wszyscy to piłem i ja - nie widziałem w tym nic złego, przecież zarabiałem duże pieniądze, bardzo dobrze się uczyłem, ba! - skończyłem jedną szkołę, zacząłem studia, potem pierwsza bardzo dobra praca. Lubiałem wypić, czekałem do weekendu, kiedy wreszcie zacznie się impreza, kiedy będzie głośno, wesoło i kolorowo. Cały świat należał do mnie.

Kilka lat później zespół się rozpadł. Skończyło się weekendowe picie, ale skłonność do alkoholu pozostała. Pracowałem, skończyłem studia z najlepszą średnią na roku, ożeniłem się - byłem szczęśliwy. Lubiałem wieczorem usiąść w fotelu z puszką piwa bądź szklanką dobrego alkoholu w rękę - to mnie odprężało, pozwalało zapomnieć o pracy i wszelkich problemach. Na każdej rodzinnej czy jakiegokolwiek innej imprezie nigdy nie stroniłem od alkoholu - lubiłem się bawić, tańczyć i wypić. Jeśli nawet zdarzyło mi się upić, to kac jaki mnie dopadał następnego dnia skutecznie wybijał mi alkohol z głowy na jakiś czas.

Tak mijały lata. Przeprowadzka do nowego mieszkania w innym mieście, narodziny pierwszego dziecka, potem drugiego, pierwsze problemy rodzinne - wszystkim tym





## Sekretarz - Pisarz – co robi i po co?

Dziś tj; 14-03-2009, w PIK byłem na warsztatach na powyższy temat.

Prawdę mówiąc spodziewałem się wielkich tłumów, ale rozczarowałem się. Nie wielu z nas nie wiedziało dotąd (w tym ja) po co, komu potrzebny sekretarz. Próbowaliśmy, wśród obecnych ustalić co wiemy. Okazało się, że jednak sporo.

Główne wnioski nasunęły mi się pod koniec spotkania. To moje wnioski i proszę się nimi nie sugerować w swoim wyobrażeniu o tej służbie.

- Pisarz utrwała wszystkie szczegóły spotkania. Datę, miejsce, temat, plan, wypowiedzi uczestników i wnioski z tego spotkania płynące.
- Pisarz ma właściwie wolną rękę w realizacji sposobu zapisu informacji. Może to być suche streszczenie: daty, wnioski, punkty, lub relacja ze spotkania w formie opisu obrazu. Niewskazane jest umieszczanie własnych poglądów, raczej relacjonowanie przebiegu, bez względu na własny stosunek do omawianych spraw.
- Dla tych, którzy nie wiedzą jak tę służbę wypełniać sugerowano, aby nie używać sposobów, których nie lubiliśmy sami jako czytelnicy. I używać takiej formy opisu spotkania (Intergrupy, Regionu, Inwentury Grupy, spotkania zespołu) który podobał nam się najbardziej w relacjach swoich poprzedników.
- Pisarz w trakcie tej służby uczy się słuchania, uwagi, koncentracji (tu i teraz), zapamiętywania imion, obowiązkowości, tradycji AA, pokory, powściągliwości, tolerancji, składu i ortografii, używania zwięzłych jasnych sformułowań. Czasami obsługi programów komputerowych, obsługi Internetu i poczty elektronicznej. Krótko mówiąc życia w trzeźwości. Nie ma czasu na gadanie, a tym samym nie przeszkadza.
- Poznaje nowych przyjaciół, struktury AA, mandatariuszy grup AA. Uczy się odwagi siedząc na wprost wielu mówiących osób i odporności na krytykę.
- Osobom krytykującym pracę sekretarza i sposoby jego działania, bardzo jesteśmy wdzięczni. Będziemy zapraszali ich do służby, jako naszych następców.
- Proszone są o napisanie własnych sprawozdań, oczywiście lepszych.

Po owocach ich poznamy.



Rozmawiając o sensie zapisywania przebiegu spotkań, jeden z kolegów pochwalił się że czasem zapisywał sobie, kto gdzie siedział na jego Mityngu i co mówił. Po kilku latach znalazło się kilka wdzięcznych osób za te wspominki. Dzięki temu mogli sami ocenić jakie zrobili postępy. Nic tak nie pokazuje naszej drogi ku trzeźwości jak zapiski. Myśl ucieka jak wiatr. Mało ludzi z niej skorzysta, nawet my sami, nie zawsze to potrafimy.

Rozstaliśmy się w dobrych humorach. Sprawiała to jedna z koleżanek (walcząca Ate-na), którą ciepło pozdrawiam.

Ares

Nie kupujemy herbaty ani kawy na potrzeby Intergrupy, odmiennie niż Grupa. Ponieważ nasze spotkania odbywają się w punkcie Informacyjno Kontaktowym w skrócie „PIK”, który utrzymuje Region. Przy czajniku stoi puszka, a każdy kto chce herbatkę czy kawę wrzuca do niej...ile uważa, że jest warta.

Dwa razy w roku odbywa się Konferencyjne Spotkanie Służb Regionu AA Warszawa. Organizatorem jest wówczas Intergrupa, która podjęła się tego zadania. Rezerwuje obiekt na swoim terenie i stara się zabezpieczyć spotkanie organizacyjnie. Wychodzi nam to coraz lepiej i wcale nie drożej.

Wysiłek organizacyjny zwykle bardzo integruje służby Intergrupy. W ten sposób wypełnia się jeden z ważniejszych celów trzeźwości – odpowiedzialność i poświęcenie dla innych.

Intergrupa to miejsce, gdzie spotykają się ludzie już wstępnie zahartowani w trzeźwości. Mimo to dochodzi czasem do sporów i kontrowersji. Zdarzało się że spotkanie przerywano, i aby dać czas emocjom, odmawialiśmy modlitwę „O pogodę Ducha”. Działa!

One, te spory, jedynie hartują nas mocniej. W tym cały smaczek.

Czasem mandatariusz bez praktyki może poczuć się zdezorientowany tą atmosferą, lecz jeśli przetrwa całą kadencję to najczęściej zostaje wdzięcznym alkoholikiem.

W Grupie AA można dowiedzieć się wiele, o tym jak nie pić, natomiast w Intergrupie nieco więcej – jak nie wracać do picia i trwale utrzymać trzeźwość. Prawdziwa jazda zaczyna się na poziomie Krajowych Służb AA. Warto sprawdzić!

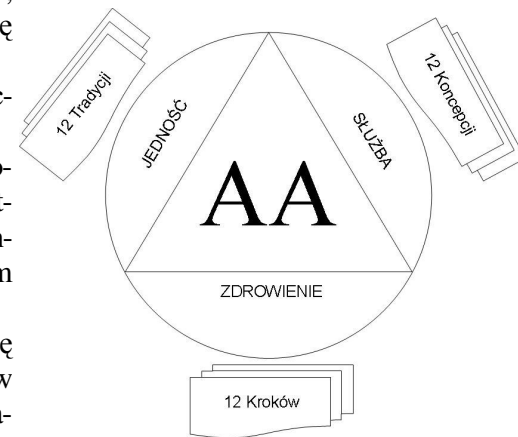
Jedno ze zdań z literatury AA, mówi: *jeśli alkoholik nie nauczy się pracy i poświęcenia dla innych, jego trzeźwość będzie chwiejna lub jej w ogóle ni osiągnie, wówczas wiara będzie martwa w dosłownym tego słowa znaczeniu.*

Spotkanie Intergrupy tradycyjnie kończymy żegnając się modlitwą „O pogodę Ducha”. Być może, to nie wszystkie informacje o naszej „Sawie”, proszę o nadsyłanie uzupełnień na adres redakcji MITYNGU.

Przygotowujemy broszurkę „MITYNG Służb, Intergrupa - Region”, w której chętnie zamieścimy opisy wszystkich Intergrup i służb AA Regionu Warszawa i nie tylko.

Napisz jeśli pragniesz tego, co my w AA posiadamy.

Pogody ducha! L.



### Inwentura grupy „Przemienienie” /detoks/

W dniu 18-go lutego 2009r. odbył się mityng roboczy (inwentura) naszej grupy. Położyliśmy szczególny nacisk na V Tradycję AA - „Każda Grupa ma jeden główny cel: nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi”.

I tak sumienie grupy zdecydowało, że będziemy nieść posłanie poprzez:

- Zostawianie ulotek Rzut Oka na AA, z wpisanym w okienku adresem grupy oraz numerem naszej Infolinii na Izbie Przyjęć w Szpitalu Praskim.

- Dyżurowaniem przy telefonie informacyjnym oraz - nie mniej niż raz na kwartał - w naszym Punkcie Informacyjno Kontaktowym przy Brazylijskiej 10.

- Dyżur internetowy (dwa razy w miesiącu).

- Nadal będziemy nieść posłanie do Zakładu Karnego Białoleka.

- Po mityngu zostajemy aby odpowiedzieć na ewentualne pytania nurtujące pacjentów Detoksu.

- Każdy z nowo przywitanych otrzyma ulotkę „Rzut Oka na AA” oraz książeczkę adresową naszego Regionu.

- Za salę będziemy nadal płacić w formie książeczek adresowych.

- Ostatni mityng będzie mityngiem spikerskim.

- Będziemy chodzić raz w tygodniu na detoks, aby podzielić się własnym doświadczeniem z pacjentami.

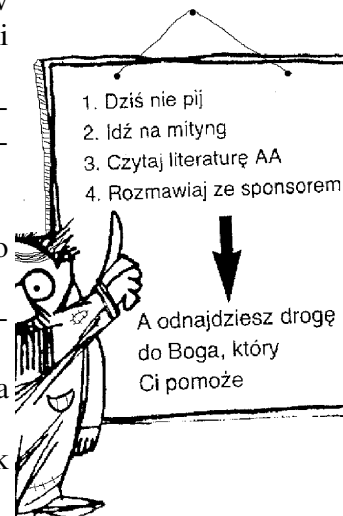
- Oczywiście mityngi będą prowadzone na podstawie naszej literatury wydanej przez BSK, jeśli czas pozwoli będzie czytany fragment III rozdziału z książki Anonimowi Alkoholicy - „Więcej na temat alkoholizmu”

Wybraliśmy również służby na grupie oraz ich zastępców (cieni): Herbatkowi: Małgosia i Jarek; Prowadzący: Bogdan i Zbyszek z-ca; Rzecznik: Teresa; Mandatariusze: Mariusz; Skarbnik: Andrzej i Marek z-ca; Kolporter: Bogdan z zaprzyjaźnionej Grupy Kontakt.

Wartym podkreślenia jest fakt, że większość służebnych na grupie jest z „absolwentów” tegoż Detoksu. Ukłony w kierunku przyjaciół, którzy 8 lat temu założyli Grupę w tym miejscu. Dziękuję Wam bardzo drodzy przyjaciele w imieniu swoim oraz całej Grupy AA Przemienienie. Inwentura przebiegła bardzo sprawnie, pozostało jeszcze wiele czasu na sprawy bieżące grupy oraz przygotowania do ósmej rocznicy naszej grupy (21.02.2001r. pierwszy mityng).

Zapraszamy chętnych do udziału w naszych spotkaniach w każdą środę o godz. 18:30 Szpital Praski, oddział Detoksykacyjny Blok „A”, Al. Solidarności 67, Warszawa. Wszystkie mityngi zamknięte.

Andrzej AA- obecnie skarbnik grupy Przemienienie, Warszawa dnia 01.03.2009r.



### LISTY DO REDAKCJI

MITYNG

#### Bezcenny głos

Wówczas nie piłem trzeci rok, rozpoczynałem pracę nad programem AA, żona ze swoim współzależnieniem też robiła porządek. Czyniliśmy pewne postępy. A jednak po raz kolejny mocno posprzeczałyśmy się, czego świadkiem była nasza 13-letnia córka. Napisała do nas pojedyncze i jeden wspólny liścik. Oto ten wspólny, który nam w chwilę po kłótni przekazała:

*Jakże szanowni rodzice,*

*Mam was dosyć. Nie tylko ja, jakbyście nie wiedzieli.*

*Nie potraficie ze sobą rozmawiać. Jedno drugie przekrzykuje. Jak w przedszkolu. Bądź, co bądź powinniście być kochającym się małżeństwem, a nie wrogami. Na wszelkie spory reagujecie krzykiem i agresją. Więcej na ten temat pisać nie będę, bo pisałam w pojedynczych.*

*Nie wiem, po co wam wielki, rodzinny samochód. A co z was za rodzina?!*

*Mam tego serdecznie dosyć i nie wiem co z wami zrobić. Bo wy macie czym grozić, a ja wam nie.*

*Okropnie się was wstydzę. Między innymi dlatego nie chciałam żebyście byli na sylwestra w domu. Narobicie mi obciachu. A ja beznadziejnych rodziców nie chcę.*

N.

#### Kontakt

*Cześć! mam na imię Karol i jestem alkoholikiem. W styczniu ukończyłem terapię w Z.K. nr 1 w Łodzi a obecnie przebywam w Przywarach. Chciałbym się z Wami podzielić moimi niektórymi zadaniami (...). Będę po trochu przysyłał do redakcji do wydrukowania, może się komuś na coś przyda. Uważam, że mam bardzo dużo doświadczeń i chcę się z nimi podzielić. Załączam serdeczne pozdrowienia. Życzę siły, wiary i Pogody Ducha w trzeźwych dniach. (...)*

*Droga Redakcjo. Gdyby moje historie zostały wydrukowane bardzo proszę o przysłanie mi jednego mityngu, a może jeśli jest to możliwe, systematyczne przysyłanie na mój adres jednego egzemplarza. Przebywam w O.Z. w Przywarach, nie ma tu Wspólnoty aowskiej i obecnie jestem wraz z kolegami w trakcie zakładania grupy. Dla mnie biuletyn jest bardzo ważny, mam kolegów którzy też go z chęcią i zainteresowaniem przeczytali i stąd moja prośba. Serdeczne pozdrowienia dla wszystkich przyjaciół z Warszawy.*

*Karol - alkoholik /adres do wiadomości redakcji/*

[Cieszymy się. Mityng i ulotki wysłane, artykuł w następnym numerze. Redaktor]



nie kimś innym, bo dziś wiem, że kłamstwo było w moim przypadku próbą wcielenia się kogoś innego niż jestem, kogoś ciekawszego, bardziej atrakcyjnego, lepszego. Robiąc IV i V krok uświadomiłem sobie, że kłamstwo towarzyszyło mi nie tylko, gdy piłem, ale znacznie wcześniej, praktycznie od dzieciństwa. To był mój sposób na życie a raczej przeżycie, na uniknięcie odpowiedzialności, ucieczkę skutków moich działań. Kłamstwo i nieuczciwość były rodzajem skrótów, którym szedłem przez życie, myśląc, że tak będzie łatwiej. Ale łatwiej wcale nie było, bo sumienie dawało o sobie znać. Dziś wiem, że to nie tylko moja wina, ale tak było w moim domu. I wina moich bliskich też jest względna. Moja mama – córka alkoholika – tak żyła i podświadomie nauczyła mnie tak żyć. Dziś to rozumiem i nie mam o to do nikogo pretensji. Odkąd zacząłem trzeźwieć mogę po raz pierwszy powiedzieć, że kłamstwo w moim życiu pojawia się rzadko. Tak samo nieuczciwość. Oczywiście są pokusy, są błędy, czasem się nie udaje, ale potrafię się do nich szybko przyznać i ponaprawiać szkody. Kiedyś nie umiałem tak żyć, bo nie ceniłem uczciwości ani szczerości. Uważałem, że to dobre dla frajerów, a ja poradzę sobie, idąc przez życie z kłamstwem na ustach. Dziś jestem wdzięczny osobie, która po raz pierwszy powiedziała mi te oczywiste teraz słowa: „Dla mojego trzeźwienia ważne jest, abym był szczerzy i uczciwy”.

Marcin AA

**Drodzy Przyjaciele!** Niżej przedstawiamy Wam kolejny wykaz dat powstania grup, wraz z podanym dniem tygodnia (i który w miesiącu). Jeśli chcecie przekazać uwagi - skontaktujcie się z Pawłem: 503-924-812, e-mail: [archiwum\\_wawa@wp.pl](mailto:archiwum_wawa@wp.pl)

| Nazwa Grupy    | Data powstania | Dzień  | Miejscowość |
|----------------|----------------|--------|-------------|
| "JANKA"        | 1989.04.03     | PN (1) | Węgrów      |
| "LASKI"        | 2003.04.05     | SO (1) | Laski       |
| "PRZY REDUCIE" | 2002.04.06     | SO (1) | Warszawa    |
| "SAMI SWOI"    | 2002.04.07     | ND (1) | Pruszków    |
| "PORANEK"      | 1998.04.07     | WT (1) | Krasnosielc |
| "REMBERTÓW"    | 1992.04.07     | WT (1) | Rembertów   |
| "ORIRIUM"      | 1985.04.08     | PN (2) | Warszawa    |
| "ATENSKA"      | 2003.04.11     | PT (2) | Warszawa    |
| "PRZYSTAŃ"     | 1997.04.14     | PN (2) | Legionowo   |
| "BEZIMIENNA"   | 1998.04.16     | CZ (3) | Warszawa    |
| "EXODUS"       | 1996.04.19     | PT (3) | Legionowo   |
| "LICZYDEŁKO"   | 1993.04.21     | ŚR (3) | Ząbki       |
| "SAM I SWOI"   | 1998.04.22     | ŚR (4) | Warszawa    |
| "ZA PIECEM"    | 2003.04.25     | PT (4) | Wiązowna    |
| "3 + 1"        | 2001.04.25     | ŚR (4) | Warszawa    |
| "OSTOJA"       | 2001.04.27     | PT (4) | Łomianki    |

## Sprawozdanie z warsztatów na temat zmian w Konferencji Regionalnej

Warsztaty te odbyły się w styczniu i lutym 2009 r. W każdym z nich brało udział ponad 20 osób. Uczestnicy prezentowali opinie w sprawie zmian Konferencji Regionalnej od całkowitej akceptacji do skrajnego sprzeciwu.

Obawy dotyczące zmian: Podstawowe obawy dotyczyły kosztów takiej Konferencji a w związku z tym niewielkiej ilości uczestników. Obawiano się też wprowadzenia służby delegata z Intergrupy a co za tym idzie oderwania się służb Konferencji od tzw. "szarych alkoholików".

Nadzieje na korzyści ze zmian: Uzyskanie możliwości lepszego zapoznania się z kandydatami do służb. Więcej czasu na wysłuchanie sprawozdań i wymienienie się doświadczeniem. Zintegrowanie się środowiska AA w Regionie. Uzyskanie tzw. "ducha AA-owskiego".

Największe obawy dotyczyły delegatów, którzy mieliby zastąpić mandatariuszy. Uczestnicy warsztatów niemalże jednogłośnie stwierdzili, że Konferencja Regionalna jest rodzajem sejmiku, na którym spotykają się mandatariusze - przedstawiciele wszystkich Grup naszego Regionu. Dlatego też nie do pomyslenia jest zamiana mandatariuszy na kilkunastu czy kilkudziesięciu delegatów. Przeptyw informacji z Konferencji do Grup już w tej chwili jest nie najlepszy a zapewne pogorszy się jeszcze wtedy gdy wprowadzimy dodatkowego pośrednika pomiędzy Grupą a Konferencją, jakim będzie delegat. Uczestnicy omówili też relację Tadeusza - przedstawiciela Regionu "Galicja", który był u nas na poprzedniej Konferencji i opowiedział jak u nich wygląda dwudniowa Konferencja. Konkluzja z tych wypowiedzi była taka, że model Regionu z Małopolski preferuje delegatów, ponieważ Grupy są u nich rozproszone na dużych odległościach co bardzo zwiększa koszty. My na Mazowszu stanowimy zwarty Region, gdzie Grupy są blisko siebie i dzięki temu nie potrzebujemy delegatów.

Wszyscy też zgodzili się na to, że przydałoby się znacznie więcej czasu na warsztaty tematyczne, poznanie poglądów kandydatów do służb czy nawet zwykłe "pogaduchy" w kularach. Włodek - dotychczasowy prowadzący Konferencję - opowiedział jak wygląda realizacja programu podczas Konferencji. Program rozpisany jest czasowo a czermen zobligowany do jego przestrzegania. W rezultacie bywa tak,



że musi odbierać głos osobom przekraczającym czas wypowiedzi, po to by zmieścić się w ramach programu. Później jednak okazuje się, że np: wybory trwały krócej i cała Konferencja kończy się wcześniej niż przewidywano a przecież zaoszczędzony czas można by przeznaczyć na wymianę doświadczeń.

Aby Konferencja, nawet ta dwudniowa, przebiegała sprawnie wcześniej powinny być przygotowane szczegółowe sprawozdania z działalności poszczególnych służb. Wtedy to podczas samej Konferencji głosowalibyśmy tylko wnioski, przeprowadzali wybory do służb oraz zadawali ewentualne szczegółowe pytania. Pozostały czas można by przeznaczyć na o wiele ciekawsze rzeczy takie jak: wymiana doświadczeń czy integrowanie się.

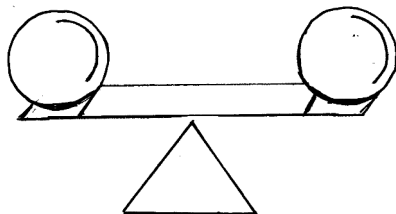
Spora grupa uczestników krytycznie wyrażała się o postawie części mandatariuszy, którzy wykazują znikome zainteresowanie sprawami Regionu. Około połowa mandatariuszy z naszego terenu nie bierze udziału w Konferencji a z tych, którzy w niej uczestniczą też nie wszyscy są do końca spotkania.

Także sposób wyboru mandatariuszy budzi obawy co do późniejszej jakości pełnienia przez nich służb bowiem najczęściej "pozyskiwany jest z łapanki". Nowo wybranym mandatariuszom trudno się na Konferencji odnaleźć bowiem nie ma żadnych służb, które ułatwiłyby im wejście w sprawy Regionu. Taki nowy niewiele rozumie, czuje się zatem zagubiony i zniechęcony. Takie doświadczenie zniechęca go do przybycia na następną Konferencję.

Każdy kto uczestniczył w jakiegokolwiek dwudniowej Konferencji może zaświadczyć, że jej wolniejszy, nieśpieszny rytm dużo bardziej oddziałuje na świadomość alkoholików i powoduje poczucie zbliżenia ludzi o takich samych problemach. Uczestnicy omawiali też ilość takich dłuższych Konferencji w roku. Zgodna była opinia, aby była to jedna Konferencja w okresie wiosennym tak, aby wybrane na niej służby były gotowe do działania na jesiennej Konferencji Krajowej. Natomiast w miejsce drugiej Konferencji Regionalnej organizować Zlot Radości, podczas którego będziemy świętować kolejne rocznice powstania naszego Regionu oraz biuletynu "Mityng".

Na koniec Marek "Walizka" zaproponował, żeby nie używać terminu Konferencja Regionalna, ponieważ w naszej polskiej Wspólnocie mamy tylko jedną taką Konferencję i jest nią Konferencja Służb Krajowych. Wszystkie pozostałe spotkania są tylko spotkaniami służb mających ułatwić działania Konferencji Krajowej. Obojętnie czy spotkania służb naszego Regionu nazywałyby się Konferencją Regionalną czy jakoś inaczej, to my alkoholicy z naszego Regionu musimy pamiętać, że są one zawsze sumieniem warszawskiego AA.

Przewodniczący Zespołu d/s Organizacyjnych Włodek z "Warsu"



## Nie wystarczy, żebym nie pił

„Dla mojego trzeźwienia ważne jest, żebym był szczerzy i uczciwy” – takie ogłoszenie dostałem do przeczytania kilka lat temu na terapii. Czytałem je codziennie przez kilka dni pod rząd rano przed całą grupą. O programie i krokach wiedziałem wtedy niewiele. To ogłoszenie zdziwiło mnie, bo wydawało mi się, że dla mojego trzeźwienia wystarczy, żebym nie pił i koniec. A tu jakieś wydziwianie. - Jaka uczciwość? Jaka szczerłość? – myślałem sobie. Nie potrafiłem sobie skojarzyć, że ogłoszenie dostałem, bo terapeutka przyłapała mnie na kłamstwie w zupełnie błahej sprawie. Okłamałem ją, że wyjazd, który planowałem po terapii wcale nie jest pewny, choć był pewny, a szydło wyszło z worka, bo chwaliłem się koleżance z terapii jaki jestem cwany.

Przyłapanie na kłamstwie traktowałem jako porażkę i upokorzenie. Wcześniej moja dewiza brzmiała „Bujać to my, ale nie nas”. Czytając to ogłoszenie mimowolnie zacząłem się zastanawiać, czy jestem szczerzy i uczciwy. Można się łatwo domyślić, jak ten bilans wyglądał po 11 latach picia i zaledwie po kilku tygodniach abstinencji. Garb kłamstw, manipulacji, kręctw, oszustw, wmawiania czegoś w żywe oczy, ukrywania zrad, zapic, niesolidności wydawał się tak ciężki, że aż nie do udźwignięcia. Po raz pierwszy zabłysnęła mi myśl, że może spróbować z tym skończyć. Że trzeźwość to nie tylko brak procentów w organizmie, ale może także coś więcej, na przykład szczerłość i uczciwość.

Było mi ciężko. Pierwszą rzeczą jaką zrobiłem w ramach wprowadzania uczciwości w swoje życie było oddanie długów konkretnej rodzinie. Było to możliwe nie od razu, ale wreszcie udało się. Gdy to zrobiłem, choć zostałem bez pieniędzy, to poczułem taką ulgę, jakby ktoś zdjął mi część mojego garba z pleców. Zrozumiałem, że tak trzeba. Przestałem się oszukiwać, że nie oddam, nie zapłacę, bo moja rodzina, moje potrzeby są ważniejsze niż cudze. Zrozumiałem, że uczciwość to nie deklaracja lecz działanie. Skoro się do czegoś zobowiązałem, to muszę się z tego wywiązać choćby bolało.

Drugi punkt dotyczył tego, że będę mówił żonie co robię, nie ukrywając, nie fantazjując ani nie manipulując. Pijąc byłem tak zakłamany, że nie potrafiłem odróżnić prawdy od fałszu. Często po powrocie z pracy mówiłem w domu, że był korek albo wypadek, choć ich wcale nie było. Nawet nie bardzo miałem się przed czym usprawiedliwiać. Po prostu kłamstwo tak mi weszło w krew, że wymyślałem je bez potrzeby, nie tylko wtedy, gdy chciałem coś zatuszować lub ukryć. Okazało się, że wcale tak nie trzeba. Że mogę mówić prawdę, gryźć się w język, przestać fantazjować, być sobą, a

