

## 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. Dereziowa 12, Dom Parafialny
- INTERGRUPA AA „NAREW” – pierwsza niedziela godz. 17<sup>00</sup>  
07-400 OSTROŁĘKA ul. Szwedzka 2, Dom Parafialny sala III
- 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

### 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>

prace nad **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 **15 Styczeń 2011r. 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

ponadto w Soboty godz. 20:30 – 23:00 grupa LUNA

WSCHÓD

SAWA/MAZOWIECKA - II wt.

WARS

MOKOTÓW

PÓLNOC

Biuletyn Regionu Warszawa

# MITYNG

www.mityng.net

NUMER 01/163/2011 Ukazuje się od października 1992

**Temat wiodący: Jacy jesteśmy obecnie? Kim byliśmy, co się z nami stało...**

**A za miesiąc: Pamiętam swoje dno i trudy trzeźwości**

### Drodzy Przyjaciele!

Rozpoczyna się nowy rok – to dobra okazja do życzeń. Zatem wszystkiego najlepszego! To również dobra okazja do zrobienia czegoś nowego. Można na przykład, w wyniku pracy nad Programem 12 kroków AA, napisać do biuletynu MITYNG.

### Przedstawiamy propozycje tematów MITYNGU na najbliższy rok:

Pamiętam swoje dno i trudy trzeźwości - **lut**

Grupa macierzysta - **marzec**

Duchowość w programie AA - **kwiecień**

Czy nam potrzebna jest konferencja Regionalna? - **maj**

Sponsorowanie – dostałem – oddaję - **czerwiec**

Trzeźwy alkoholik może być dobrym rodzicem i partnerem - **lipiec**

Sumienie grupy - **sierpień**

Moja odpowiedzialność - **wrzesień**

Postęp a nie doskonałość - **październik**

Życie w zgodzie z Tradycjami AA - **listopad**

Moje trzeźwe święta – czy mogą być udane? - **grudzień**

Głos mniejszości - **styczeń 2012**

Naszym celem jest wszakże trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu. Mamy nadzieję, że zechcecie podzielić się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Oczekujemy również wypowiedzi dotyczących stosowania Tradycji AA. A także wszelkich spraw ważnych dla zachowania trzeźwości i dzielenia się nią. Zachęcamy również do wzbogacania swoich myśli rysunkami. Dla ułatwienia dodamy, że nie musi to być od razu kilometrowa spikerka czy epopeja ku czci AA. Ot, zwykła wypowiedź mityngowa, doświadczeniem i sercem dyktowana.

**Redakcja MITYNGU**

P.S. Aby wypowiedź mogła być wykorzystana w danym miesiącu, musi dotrzeć do redakcji najpóźniej w połowie miesiąca poprzedniego. Materiały można przekazywać w drugi czwartek miesiąca, do Zespołu literatury, godz. 18-20, w PIK-u, ul. Brazylijska 10 lub e-mail:

[redakcja@mityng.net](mailto:redakcja@mityng.net) albo [mityng@op.pl](mailto:mityng@op.pl)

Można też zostawić w PIK-u w kopercie z dopiskiem MITYNG.

Redakcja Regionalnego Biuletynu Informacyjnego MITYNG:

Artykuły archiwalne dostępne są na stronie **www.mityng.net**

PISZCIE DO NAS: [redakcja@mityng.net](mailto:redakcja@mityng.net)

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

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

## Spis treści

Str. 1	Tematy na 2011
Str. 3	Mój pierwszy krok
Str. 4	Posłanie służby AA
Str. 6	Pokora ...
Str. 7	Zamknięta sala
Str. 8	Jaki jest Twój Głos
Str. 13	Piciorys Rysia
Str. 14	Ja potrzebuję czasu
Str. 15	Egoizm ...
Str. 19	Bezsilność ...
Str. 20	Z.Z.K.
Str. 21	Choroba lęków

**Zaproszenia grup, informacje**

31 grudnia, w noc sylwestrową, w PIK Regionu Warszawa (ul. Brazylijska 10) od godziny 20.00 będzie odbywał się mityng AA do wczesnych godzin rannych.

Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy nie mają w tę noc co ze sobą zrobić.

\*\*\*\*\*

IV rocznica grupy „Chotomów”. Uroczysty mityng w dniu 15.01.2011 r. o godz.

17.30 w Domu Kultury w Chotomowie ul. Strażacka 8.

\*\*\*\*\*

Serdecznie zapraszamy w dniu 29.01.2011 r. o godzinie 18.00 na uroczysty mityng z okazji 20 rocznicy powstania grupy PRZEBUDZENIE - NOWY DWÓR MAZOWIECKI. Mityng odbędzie się w Hali sportowej NOSiR Nowy Dwór Mazowiecki przy ulicy Sportowej nr 66.

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

Infolinia AA: 0 - 801 033 242

WSCHÓD	SAWA	WARS	PÓLNOC
03.01 - "Wrzos"	04.01. - OSTROBRAMSKA,	5.01. - DOBREGO DUCHA	07.01. - Komediał
10.01 - "Za piecem"	REMBERTÓW	12.01. - FOKSAL	Wiosna
17.01 "Międzylesie"	18.01. - EFFATHA,	19.01. - OAZA	14.01. - Na górze
24.01 - "Antidotum"	PRZEKAŻ DALEJ	26.01. - WALENTY	21.01. - Jelonki
31.01 - "Cegielka"	25.01. - PORANEK,		28.01. - Koło
	LOURD		



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

Pełniący służbę w redakcji biuletynu MITYNG zastrzegają sobie prawo do skracania tekstów i nie przekazują tekstów do autoryzacji.

Zespół zadaniowy ds. organizacji „Złotu Radości –

Święta Zdroju z okazji 40 - lecia AA w POLSCE”

**Zaprasza na spotkanie organizacyjne rzeczników intergrup i przewodniczących zespołów Regionu Warszawa, które odbędzie się w dniu 05 stycznia 2011r. o godz. 18:00 (środa) w PIK-u przy ul. Brazylijskiej 10**

**Celem spotkania jest:**

1. Tworzenie struktur organizacyjnych i zespołów.
2. Przygotowania do organizacji Złotu Radości - Święta Zdroju z okazji XL- lecia AA w Polsce w 2014r.

**VII Ogólnopolskie Warsztaty Kolporterów Literatury AA - 2011r**

*Czas;* 2011-03-26 - 2011-03-27

*Miejsce;* 96-515 Teresin Paprotnia ul. O.M. Kolbego 5

(Dom Formacyjno Rekreacyjny NIEPOKOLANÓW)

**Przewidywany koszt około:**

Akredytacja 10 - 15zł

**Wyżywienie:**

śniadanie - 8zł

obiad - 15zł

kolacja - 10zł

**Noclegi:**

pokoje 2 z łazienką - 35zł/os

pokoje 2 - 3 bez łazienki - 25zł/os

**Cel spotkań:**

Dzielenia się doświadczeniem w kolportażu literatury i potrzeby jej stosowania zarówno jak i niesieniu posłania AA

**Szczegółowe informacje można pobrać z podanego niżej linku do ulotki:**

*Kontakt telefoniczny: 502-075-011, 509-290-476*



**Grupa AA "JANKA"** z Węgrowska informuje, że w dniu 29.01.2011 rozpoczyna Warsztaty Tradycji.

Odbywać się będą one cyklicznie. 29.01. będzie I-III Tradycja.

Warsztaty odbędą się w Węgrowskim Ośrodku Kultury przy ul. Mickiewicza 4a.

Akredytacja do godz. 9.00. Przewidywany koszt uczestnictwa ok. 25zł (w tym obiad).

Bliższe informacje i kontakt w sprawie Warsztatów z Mandatariuszem grupy

Marianem tel. 0-516-362-988

**ZAPRASZAMY SEDECZCZNIE WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH**

dopuszczalne świństwa wobec dziewczyn. Stałem się obsesyjnym maniakiem pożądliwości ciała. I nie było u mnie przeprosić, musiałem górować nad nimi. Kiedy poznałem smak alkoholu i jego działanie to zakochałem się w takim problematycznym życiu. Doszedłem do krańcowego uzależnienia od ryzykanctwa i doświadczania przeciwieństw. Im dłużej stan taki trwał, tym większym stawałem się zwyrodniałym alkoholikiem! Dobrze pamiętam te stany przejściowe z radosnego nastolatka w uzależnionego pijaka. Moment przymusu picia był nieuchwytny.

Musiałem pić wszystko, co miało posmak alkoholu od perfum po ocet i płyny do mycia okien, autowidol, następnie denaturat i spirytusy salicylowe. Upadek był kompletny i zasługiwałem na miano alkoholika, ale nie wiedziałem o tym, że jest to choroba. Uświadomiono mnie w tym, że to jest nałóg i nie ma wyjścia. Mogłem hamować sztucznie (anticol, esperal) przymus picia. Te kłamstwa były niewiedzą i niechęcią przyznania do tej niewiedzy przez lekarzy i psychiatrów. Miałem do nich jeszcze gorszy stosunek niż do służby wojskowej i piłem z rozpaczy, tracąc pracę, rodziny, zdrowie i chęć do życia. Na zakończenie wybrałem bezdomność bo nikt nie umiał mi pomóc. Nawet lekarze nie chcieli się mną zajmować.

To był masakryczny horror. Traciłem życie świadomie, nie wiedząc nic o możliwości życia bez alkoholu dla alkoholika. Próby w AA od 1986 do 1992 nie udawały się. W czasie bezdomności od 1988 roku przyszedł taki dzień, o którym myślałem i zmiana nastąpiła nagle, jak po uderzeniu pioruna. Mój umysł został natchniony jakąś siłą gotowości do podjęcia próby leczenia mojego stanu rezygnacji z życia. Spotkałem właściwych ludzi w odpowiednim miejscu i czasie. Ja tego chciałem i pragnąłem i dlatego ci wyszukiwani byli najwierzytelniejsi dla mnie. Pamiętam ich wszystkich i dziękuję dzisiaj Bogu za wszystko i wszystkich, pomimo, że nie wszystkich da się lubić i słuchać, ale do tego można dojść ufając sile wyższej. Czas ma wszystkie rozwiązania a ja niestety za mało żeby polegać na sobie. We wspólnocie też nie jest słodko, ale można omijać przeszkody i nie walczyć z nikim. Tego trzeba się uczyć i to właśnie robię. Pomagają mi także ludzie spoza wspólnoty AA.

Są tacy ludzie w pracy, parafii, w medycynie i nieznajomi, ale tolerancyjni wobec mnie. Sam z siebie nauczyłem się być nieodpowiedzialnym osobnikiem, jak złośliwe dziecko. Muszę więc, bo chcę, dokonywać zmian mimo, że czasami nie znajduję motywacji do zmian. Nietolerancją i brakiem akceptacji swojego alkoholizmu straciłem w życiu wszystko i wszystkich, ale pozostała nadzieja, która doprowadziła mnie do miłości Boga. Moje zaufanie mnie nie zawiodło przez 18 lat. AA jest sposobem na trzeźwe życie, ale nie jedyne. Ja zakochałem się w życiu a nie w AA.

Życie daje wszystko i wszystkich. Wspólnota jest dobra i dobrzy są w niej ludzie, ale Bóg rozdaje karty do gry o życie. Ja wybrałem Boga. Mam satysfakcję z uwierzenia w swój alkoholizm, który otworzył mi serce i umysł. Boże działania są jedyne i prawdziwe a prawdą Bóg leczy mnie. Życzę wszystkim tej przygody z Bogiem.

Andrzej

## Mój pierwszy krok.

Ludzie powiadają, że *najtrudniejszy jest pierwszy krok*. Osobiście myślę, że podążając drogą AA czekają mnie trudniejsze wyzywania. Jednak mając na uwadze fakt, iż stosunkowo nie dawno zaprzestałem aktywnie poddawać się procesowi samozniszczenia (w dniu pisania tego tekstu mija dokładnie 7 miesięcy mojej abstynencji), to ze względu na kryzysy związane z chęcią napicia się, nie był to najłatwiejszy czas. Ustawicznie uczę się żyć bez alkoholu.

Chcę jednak z pełną szczerością przyznać, że bardzo się cieszę, iż wytrzymałem i nie piję. Na pewno też muszę dodać, iż jestem szczęśliwy, że postawiłem już ten pierwszy krok na drodze mojej trzeźwości. Przede wszystkim, dlatego, ponieważ czuję się **lżej**.

„Przyznaliśmy, iż jesteśmy bezsilni wobec alkoholu...”

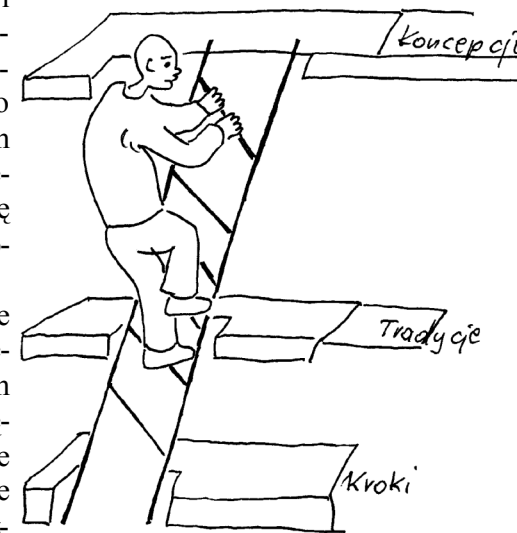
Bezsprzecznie byłem, jestem i będę bezsilny wobec alkoholu. Alkohol król i władca mojego dotychczasowego życia zrobił ze mnie bezwolnego sługę. On rządził, a ja cóż, robiłem wszystko co mi kazał. Dyktując mi kiedy mam się budzić, a kiedy kłaść się spać, jak układać dzień i rozkładać obowiązki rodzinne.

Dopiero uświadomienie sobie własnej bezsilności, kompletne zaprzestanie walki poprzez omijanie szerokim łukiem miejsc, sytuacji gdzie on występuje i wbicie sobie tego do głowy, że jedyne co mam robić to unikać go, nie dawać się sprowokować po raz tysięczny do walki aby sprawdzić się kto silniejszy. Wynik znam. Już nie chcę nic i nikomu udowadniać. Nie chcę już upadłać się i upadać. Ten ring nie jest dla mnie, więc po prostu do niego wchodzę.

Dzięki temu widzę, iż nie walcząc, zwyciężam. Mogę żyć i to żyć godnie w pełnym tego słowa znaczeniu i jest mi z tym bardzo dobrze. Uświadomienie sobie tej prawdy jakby zdjęło z mych oczu mgłę, która przesłaniała świat.

„przyznaliśmy... że przestaliśmy kierować własnym życiem”

Uff co za ulga. Takie słowa najbardziej cisnęły mi się na usta kiedy zdałem sobie sprawę z tej prawdy. Ten codzienny stres, lęk przed jutrem. Te ustawiczne oczekiwania, żądania jak ma wyglądać me życie i świat, jest już za mną. Nie spodziewałem, że to mnie tak odciąży. Ja nie kieruję własnym życiem, a co najpiękniejsze, nie kieruję nim też już alkohol.



Moja Siła Wyższa wie co mnie jutro spotka. Ja chcę tylko zatroszczyć się o godne dziś. Dzisiaj inwestuje w siebie, a jutro jak Bóg pozwoli, zbiorę tego owoce. Nie chcę już się nakręcać, że muszę być reżyserem mego życia. Nie chcę już się fikсовать, że ma być tak jak ja tego chcę. Zbyt wiele razy moje chore niespełnione oczekiwania uderzały w ścianę alkoholu i padałem wówczas cały.

Ja chcę dzisiaj zadbać o bliskich, zadbać o siebie, a jutro Bóg wskaże mi dalszą drogę. On chce dla mnie dobrze i wie lepiej ode mnie czego mi trzeba.

Sumując mogę powiedzieć, iż jest lepiej i lżej. Dlaczego? Ponieważ poznałem i zrozumiałem nie tylko swoją chorobę ale i życie, dzięki czemu wiem jak i co mam robić aby nie walczyć z alkoholem i każdym życia dniem. Kierując się intelektem tylko doprowadziłem się do upadku, teraz rozumiem, że to ja muszę zmienić, a nie cały świat.

„ *Mój poprzedni sposób życia nie był wcale taki zły, ale nie zamienilbym jego najlepszych momentów na najgorsze z obecnego życia*”



Bill W.

## Posłanie Służby AA

Napisał Bill W.

*Zdrowienie, Jedność, Służba – to są nasze Trzy Legaty przekazane wszystkim członkom AA przez założycieli Wspólnoty i przez jej weteranów. Gdy ogłaszano to dziedzictwo na konwencji 1955r. w St. Louis dla uczczenia 20-lecia AA, Doktora Boba nie było już wśród nas.*

*Ale Bill W. przemawiał w jego i innych pionierów imieniu, jak również w swoim własnym, przekazując nam wszystkim odpowiedzialność za kontynuację i wzrost AA. „Podręcznik Służby AA”, obecna wersja podręcznika początkowo*

*znanego jako „Podręcznik Trzeciego Posłania” może wydawać się po prostu przewodnikiem po organizacji i procedurach, jako że jego podejście jest w istocie praktyczne. Jednakże jest on silnie osadzony w zasadach duchowych, jak to wyjaśnia Bill w swoim wstępie do podręcznika, przedrukowanym tutaj dla przypomnienia powstania Trzeciego Posłania.*

Nasz Dwunasty Krok – niesienie posłania – jest podstawowa służba, którą wykonuje Wspólnota AA; jest to nasz zasadniczy cel i główny powód naszego istnienia.

Dlatego AA jest czymś więcej aniżeli zestawem zasad, jest ona społecznością

było mowy o warunkowym zwolnieniu, chociaż starałem się siedmiokrotnie bez powodzenia. Wyrok odbyłem w całości. Najgorsze było to, że w czasie odbywania kary opuściła mnie żona i to w takim czasie, kiedy jej potrzebowałem najbardziej. Nie wiem, jak to mogłem wszystko przetrzymać, aż do dzisiaj.

Ale teraz znowu siedzę, tyle tylko, że nie mam wysokiego wyroku – 3 lata. Ten wyrok ma dla mnie duże znaczenie w sensie pozytywnym. Wiem teraz, gdzie tkwił mój problem. Zawsze zganiałem na kogoś lub na alkohol, tylko to nie ja byłem winny. W czasie odsiadki tego wyroku poddałem się terapii i poznałem Wspólnotę AA. Jestem wiernym mityngom i wierzę, że dzięki Wspólnotie AA mam szansę otrzymać trzeźwość. Wiem również, że sam z tym sobie nie poradzę.

Na mityngach czuję siłę. To prawda, że jestem sam bez rodziny, ale mam w sobie optymizm i przyjaćiał na mityngach, którzy dzielą się swoim doświadczeniem. Myślałem, że Pan Bóg teraz pozwoli mi czynić dobro, którego tak mało czyniłem. Po wyjściu na wolność, będę miał jeszcze dużo do zrobienia. Dam radę dzięki mityngom. Do końca kary mam jeszcze niecały rok. Teraz wiem, gdzie skieruję swe pierwsze kroki na wolności – na mityngi.

Adam AA

## Choroba lęków i pragnień

Alkoholizm jest chorobą lęków i pragnień. To odpowiada dzieciństwu, z którego nie chciałem wyrosnąć. Nie chciałem zmian bo to za duże ryzyko i niepewność powodująca stres. Lek zabiera możliwość zmian. Nawet kiedy byłem, lub raczej starałem się być perfekcjonistą, mój stan psychiczny wystawiony był na bardzo obciążeniowe próby. Kiedy w latach 70-tych próbowałem żyć inaczej i przestawałem pić, to wpadałem w pracoholizm zajęciowy – musiałem się czymś dodatkowo zajmować by nie myśleć o alkoholu.

Wszystko przegrywałem i żadne zajęcia społeczne i praca po godzinach nie dawały radości. Pojawiły się lęki związane z tym, że może się nie udać i mój perfekcjonizm upadnie. Psychika alkoholika była za słaba do takich raptownych i nie przemyślanych zmian. Dobrze, że program zdrowienia w AA ma 12 Kroków i jest związany z psychiatrią, medycyną i religią. Te trzy nauki pomagają psychice uwolnić się z tego uzależnienia od lęków i pragnień dziecka.

Ja tak to pojmuję i zbliżam się do dzieciństwa, żeby przeżyć jeszcze raz doświadczenia związane z moją chorobą psychiką. Wiem, że nie byłem przygotowany do nauki ani do życia w społeczeństwie. Popelniałem dużo błędów, przeżywałem jeszcze więcej lęków i pragnień. Wiele razy pragnąłem nie być w swoim domu, gdzie ojciec był psychopatą na punkcie swojej osoby i mniemań. Przeżył najcięższe obozy i uważał się za wybrańca, który może żyć kosztem własnej rodziny. Nie pił i nie palił, ale był osoba bez uczuć i nie umiał stworzyć klimatu rodziny. Moją pasją było włóczęgostwo po gruzach warszawy, życie na podwórku i ulicy. Stawałem się powoli typowym uosobieniem alkoholika włóczęgi. Umiałem kraść i robić wszystkie

## Atlantis

### Co mi dały mityngi AA i co dalej w trzeźwieniu mi dają?



...Dały mi to, że jestem trzeźwy. Tak długo musiałem czekać, żeby się tego dowiedzieć. Czekałem dosłownie 35 lat, zanim doszedłem do trzeźwości właśnie dzięki Wspólnocie AA i terapii. Zaczęło się od terapii, bo tam dowiedziałem się o mityngach.

Opiszę w skrócie moją pijacką, przestępczą biografię z życia wziętą, nie muszę dodawać, że jest ona szczerą.

Mam na imię Adam. Pochodzę z pięknego miasta Jaworzna w Małopolsce. Dopiero teraz dotarło do mnie, że od 13tego roku życia jestem alkoholikiem. Potrzebowałem na to 35 lat, ażeby się z tym pogodzić. To jest przykra prawda. Moje problemy z al-

koholem zaczęły się od szkoły zawodowej. Wtedy znalazłem się pierwszy raz na izbie wytrzeźwień. Miałem zaledwie 16 lat, a byłem tam aż 3 razy w ciągu jednego tygodnia. Izba wytrzeźwień powiadomiła pana dyrektora szkoły i w ten sposób skreślono mnie z listy uczniów.

Zaczęła się moja kariera przestępcza i alkoholowa – dwie „przyjemności” w jednym, które okazały się ślepym zaułkiem. Trwało to do 38 roku życia, aczkolwiek były i spokojne momenty w moim życiu. W wieku 25 lat ożeniłem się i założyłem rodzinę. Zostałem ojcem trojga dzieci. Małżeństwo nie uchroniło mnie od picia. Starałem się pić rzadziej - raz lub 3 razy w miesiącu – w przerwach myślałem o swoich obowiązkach tzn. o rodzinie, o domu, o dzieciach i żonie.

Wtedy jeszcze żyli rodzice. Przez 10 lat stosunki z żoną i dziećmi były nawet dobre, ale jak wspominałem do czasu, do śmierci moich rodziców. Potem dopadł mnie ogrom zniszczeń - poszedłem na całość z alkoholem i złodziejstwem. Nie chcę się nad sobą rozczulać, ale jak się odważyłem napisać coś o sobie, to niech będzie to prawda. Były to przyjemne chwile i zło. Zacznę może od tych przykrych, bo ich było więcej. Najbardziej przeżyłem śmierć mojej mamy.

Rok po jej śmierci zmarł tata. A rok po śmierci taty zmarł mój brat w wieku 36 lat. Nie miał żadnych nałogów, ponoć umarł na wylew krwi do mózgu. Trzy pogrzeby, rok po roku moich nieszczęść, a najgorsze było przede mną. Nie muszę nadmieniać, że z alkoholem nie rozstałem się. A za tym poszedł brak pieniędzy i pomysł na napad z rabunkiem. Dostałem wyrok - 6 i pół roku więzienia. A że byłem recydywistą, nie

alkoholików w działaniu. Musimy nieść posłanie, bo inaczej sami możemy zwiędnąć, a ci, którym nie przekazano prawdy, mogą umrzeć.

*Dlatego też służba AA to dosłownie wszystko to, co pomaga nam dotrzeć do cierpiącego bliźniego – od samego Dwunastego Kroku, poprzez rozmowę telefoniczną za złotówkę i zaproszenie na filiżankę kawy, aż po Biuro Służb Ogólnych AA dla działań o zasięgu krajowym i międzynarodowym.*

*Suma tych wszystkich służb, to nasz Trzeci Legat Służby. Służby obejmują miejsca spotkań, współpracę ze szpitalami, biura intergrup, oznaczają one broszury, książki i dobrą propagandę wszelkiego rodzaju. Powołują komitety, delegatów, powierników oraz konferencje. I – nie zapomnijmy o tym – potrzebują dobrowolnych datków pieniężnych spośród Wspólnoty.*

### Niezbędne dla wzrostu AA

Te służby, czy to wykonywane przez poszczególne osoby, grupy, regiony, czy przez AA jako całość, są całkowicie niezbędne dla naszej egzystencji i wzrostu. Nie możemy też uprościć AA przez zaniechanie takich służb, bo napytalibyśmy sobie tylko komplikacji i konfuzji. W odniesieniu więc do każdej konkretnej służby zadajemy sobie tylko jedno pytanie: „Czy ta służba jest rzeczywiście potrzebna?”

Jeżeli jest, musimy ją utrzymać, albo ponieść klęskę w naszej misji na rzecz tych, którzy potrzebują i poszukują AA. Najistotniejsze i jednocześnie najmniej zrozumiałe grupy służb AA to te, które pozwalają nam funkcjonować jako całość, a mianowicie Biuro Służb Ogólnych (GSO), A.A. World Services, Inc., A.A. Grapevine, Inc. („Winorośl AA”), oraz nasza Rada Powiernicza oficjalnie znana jako Centrala Służb Anonimowych Alkoholików.

Nasza światowa jedność i znaczna część naszego wzrostu od początkowego okresu wywodzi się bezpośrednio z tej wiązki życiodajnych działań. Do 1950 roku te ogólne służby były wyłącznie w gestii szeregu weteranów AA, kilku przyjaciół nie alkoholików, Doktora Boba i mojej. Przez wszystkie niemowlęce lata AA, my – weterani byliśmy samozwańczymi powiernikami Anonimowych Alkoholików.

### Wspólnota gotowa do obowiązków

Zdawaliśmy sobie sprawę, że AA rozrosło się, że nasza wspólnota była gotowa i zdolna do przyjęcia od nas tych obowiązków. Był również inny, pilny powód do przeprowadzenia zmian.

My, weterani, nie byliśmy przecież nieśmiertelni, a nowsi powiernicy byliby praktycznie nieznanymi grupom AA rozsianym teraz po całej planecie. Bez bezpośredniego łącza z AA przyszli powiernicy nie mogliby funkcjonować sami.

Oznaczało to, że musieliśmy utworzyć konferencję reprezentującą rzesze naszych członków, która mogłaby corocznie spotkać się z naszą Radą Powierniczą w Nowym Jorku i w ten sposób przyjąć bezpośrednią odpowiedzialność za dochowywanie tradycji AA i za ukierunkowanie spraw naszych podstawowych służb. W przeciwnym przypadku praktycznie nieznaną radą powierników i niewystarczająco

rozumiane działania naszej centrali musiałyby któregoś dnia stanąć przed widmem załamania się. Przypuśćmy, że przyszli powiernicy działając na własną rękę popełniają poważny błąd.

Przypuśćmy, że nie mając łączy do AA próbowali działać w naszym imieniu w czasie jakiegoś wielkiego problemu lub kryzysu. Jak mogliby tego dokonać bez bezpośredniego przewodnictwa ze strony AA jako całości? Załamanie się naszych czołowych służb byłoby w takiej sytuacji nieuchronne. A gdyby, w takich okolicznościach, nasze światowe służby faktycznie rozpadły się, czy udałoby się je zrekonstruować? Takie, w skrócie, wnioski doprowadziły do utworzenia Konferencji Służb Ogólnych Anonimowych Alkoholików.

Później opiszę w szczegółach wydarzenia, które teraz stanowią historię AA. Opiniodawcze ciało znane jako Konferencja składa się z wybranych delegatów regionalnych – obecnie w liczbie około dziewięćdziesięciu – wraz z powiernikami, dyrektorami A.A. WS, Inc., i A.A. Grapevine, Inc., oraz personelem GSO i Grapevine w liczbie ponad czterdziestu osób.

Konferencja odbyła swoje pierwsze doroczne posiedzenie w 1951 roku. Od tej pory odbywała się corocznie w kwietniu w Nowym Jorku – z wyjątkiem Konferencji 1955 r. przeprowadzonej w St. Louis Missouri. Okazała się ogromnym sukcesem pozostawiając katalog działań doradczych, które dobrze przysłużyły się Wspólnocie podczas upływających lat wzrostu i rozwoju.

### Pokora, największe zabezpieczenie anonimowości

Kiedy po raz pierwszy przyszedłem do wspólnoty, czułem, że cała kwestia anonimowości to przeżytek. Czy aby na pewno w obecnej dobie przychodzenie do AA nie oznacza takiego piętna jak lata wstecz?

Mówię, że „czułem”, choć tak naprawdę sądziłem. W początkowym okresie nie byłem w stanie czuć i racjonalnie myśleć. W mojej sytuacji nie miałem żadnego konkretnego powodu, aby bać się, że ujawnienie czegokolwiek sprawi mi krzywdę. Uważałem, że mogę sobie pozwolić na podejście do tego w luźny sposób.

Po kilku tygodniach przychodzenia na mityngi, podeszła do mnie inna uczestniczka i powiedziała, że pracuje w sklepie w małym miasteczku, gdzie mieszkałem, i że jeżeli spotkamy się na ulicy lub w sklepie, to nie chce rozmawiać, ponieważ zbyt wiele osób w miasteczku ją zna. Powiedziała, że nie chce, aby ktokolwiek dowiedział się, że jest w AA. Takie podejście nie przeszkadzało mi i można by powiedzieć, że zacząłem nabierać trochę pokory, przedkładając interes drugiej osoby ponad własny. W rzeczywistości widziałem to bardziej jako przykład swojej rycerskości, pomagając damie w opałach!

Kartka mówiąca o anonimowości, która była odczytywana pod koniec każdego mityngu, przypominała nam o tym, że aby zachować bezpieczeństwo, nie plotkujemy o

banau, monotonii i rutyny w naszym życiu na trzeźwo. Nie jeśli chcemy zachować trzeźwość”. Stanisław - alkoholik

### Czym dla mnie jest bezsilność wobec alkoholu?

Dla mnie Krok Pierwszy jest końcem walki z alkoholem. Oznacza, że nie jestem w stanie z nim walczyć, gdyż jest on ponad moje siły. Na początku mojej przynależności do AA długo nie potrafiłam sobie udowodnić, że jestem alkoholizką. Chodziłam intensywnie na mityngi i cały czas się wahałam, czy jestem ta alkoholizką czy nie. Kilka razy zapiłam, bo chciałam walczyć.

Wreszcie przyszedł czas, że położyłam kres walce, czyli uznałam bezsilność wobec alkoholu i że przestałam kierować własnym życiem. Nie jest już dla mnie argumentem, że nie piłam denaturatu albo nie wynosiłam sprzętu domowego czy nie miałam delirki. Moja choroba składa się z kilku etapów i po prostu nie doszłam do tego ostatniego, ale wiem, że gdy znowu zachce mi się walczyć z takim czymś potężnym, to w końcu dojdę do ostatniego etapu uzależnienia.

Dzisiaj poprzez postawienie sobie pytań udowadniam własną bezsilność wobec alkoholu. Np. gdy obiecywałam, że nie będę więcej piła, to te obietnice nie zdawały się na nic albo zawsze wypijałam więcej niż planowałam, itd. Dla mnie bezsilność to brak rozeznania ile wypiję, jaka będzie moja reakcja oraz kiedy skończę pić.

A więc dzisiaj nie mam wątpliwości, że alkohol jest nie dla mnie i że sama nie dam rady być trzeźwa. Kapitacja jest dla mnie cudownym wyzwoleniem, bo dzięki temu oszczędzam swoją młodość. Mam też możliwość służyć w AA, np. gdy jestem mandatariuszem czy biorę udział w zespole.

Jest naprawdę dużo rzeczy do zrobienia, a z doświadczenia wiem, że działanie nie pozwala mi się nad sobą użalać. Brakuje na nie miejsca. I o to też chodzi, bo katowanie siebie wiadomo gdzie prowadzi. Alkohol czeka kiedy zaczynam skupiać się na tym jaka jestem biedna i nieszczęśliwa. Dlatego mam narzędzia, by zapobiegać temu, do czego nie chce wracać. A więc do dzieła! Szkoda się katować! A na koniec znów sobie ogłaszam, przyznając, że jestem bezsilna wobec alkoholu i przestałam kierować własnym życiem. Pogody Ducha i 24 h. Wanda AA



kie różnice nie mają tu żadnego znaczenia. Dostrzegłem wreszcie swoje dno, przekonałem się i przyznałem do swojej bezsilności, uwierzyłem i ..... zadziałało.

Opuściła mnie obsesja picia. Ale to był tylko początek, pierwszy owoc duchowego przebudzenia, który był podstawowym warunkiem, fundamentem do dalszej pracy, dalszego poznawania i zmieniania siebie. Początkowa fascynacja i zauroczenie Programem z czasem jednak opadły, a zaczął się ból dorastania i niepokój poszukiwań.

Dziś wiem, że trwałej trzeźwości nie osiąga się poprzez nabywanie gotowych jej specyfików w salach mityngowych, lecz przez nieustanne, codzienne poszukiwanie i mozolne jej budowanie.

No dobrze, ale co z tą normalnością? Często słyszałem na mityngach o dążeniu do normalności, chęci bycia normalnym, do życia jak tzw. normalni ludzie. Tylko czy ja muszę i czy w ogóle powinienem koniecznie do tego dążyć? Czy mam stać się przeciętny, tuzinkowy, banalny, pospolity, szablonowy, dać wtłoczyć się w jakąś gotową foremkę życia? Jeżeli tak postrzegać tę tzw. „normalność”, to uważam, że nie. Co więcej, usilne próbowanie dążenia do takiego życia, którego nie znam, nie umiem, nie nauczyłem się, mogłoby skończyć się dla mnie katastrofą. I uważam, że w grę wchodzi nie tylko mój egoizm czy chęć bycia oryginalnym. Byłaby to po prostu próba chodzenia w „butach nie na moją miarę”.

Uważam, że przy wszystkich rygorach Programu jest dużo miejsca na indywidualizm, na bycie kimś wyjątkowym. A nawet zaryzykowałbym twierdzenie, że poprzez odpowiednie nakierowanie własnych instynktów powinienem taki się stać, rozwijając swoją indywidualność, bo przez to bardziej staje się świadom swego człowieczeństwa. Powinienem „... poszukiwać czegoś lepszego niż nuda, bezwyrazowość i apatia; lepszego niż tak zwane przeciętne życie; lepszego niż miernota duchowa” - jak brzmi jedno z doświadczeń z książki „Uwierzyliśmy”.

Tu przychodzi mi na myśl słowo pokora. Zgłębiając właściwe jej pojęcie, zrozumiałem, że nie jest ona jakimś pokurczem duchowym i umniejszaniem własnej wartości, tylko odwagą dostrzeżenia swoich braków oraz zalet i kształtowaniem w tych ramach własnej osobowości. Dziś staram się korzystać z doświadczeń innych, wyciągać wnioski z własnych, poszukiwać z otwartym umysłem, bez pogardy na cudze myśli i przekonania, tak aby nie utknąć w jakimś jednym, sztywnym schemacie myślenia i postępowania, nie popaść w rutynę.

Bo myślę, że wszelka rutyna i automatyzm wyklucza rozwój, zwalnia od myślenia i od poszukiwań, zabija ducha twórczego i wszelką inicjatywę. Właśnie teraz, kierując się w życiu duchowymi zasadami 12 Kroków, mogę rozwijać swój indywidualizm, swoją osobowość i czuć się wyjątkowy, bo jak to ujęto w jednej z broszurek o AA: „Teraz wszyscy razem jesteśmy wyjątkowi”.

Pozwólcie, że zakończę ten tekst fragmentem bardzo bliskiego mi doświadczenia ze 196 str. książki „Uwierzyliśmy”: „Nie powinniśmy godzić się na nijakie, letnie, bezbarwne AA; na łatwiznę półśrodków w stosowaniu Kroków; na zbyt wiele

tym kogo spotkaliśmy i o czym rozmawialiśmy. Dzięki temu stopniowo zacząłem akceptować to, że anonimowość jest konieczna dla działań AA.

Prowadząc interesy z zewnętrznym światem w imieniu AA, posługuje się swoim pełnym nazwiskiem, a „Anonimowymi Alkoholikami” jako nazwą organizacji, którą reprezentuję. Wydaje mi się, że nie łamię to mojej anonimowości jako trzeźwiejącego alkoholika, ponieważ wykonuję pracę i mógłbym być pracownikiem lub wolontariuszem, pod warunkiem, że osoba z którą rozmawiam jest zainteresowana. Jeżeli w to wierze, wówczas myślę, że wykonuje lepszą pracę.

Kiedyś, regularnie otrzymywałem wydruki dotyczące numeru Anonimowych Alkoholików od firmy telefonicznej, dostarczane na mój adres. Była to całkiem spora paczka wydruków. Mieszkałem na drugim Pietrze i wyrobiłem sobie nawyk spotykania listonosza wpół drogi. Pewnego dnia wydawało mi się, że nie chce puścić paczki, więc ją ciągnąłem z jednej strony a on z drugiej. Później powiedział „Widziałem co tu jest wydrukowane. Chodzi o naszego chłopca – pije zbyt dużo i jego żona tym się martwi”. Dałem mu trochę literatury i wyjaśniłem, jak jego syn może się z nami skontaktować, jeżeli tego zechce.

To co mi się podoba w tej historii to fakt, że zastanawiając się nad łamaniem anonimowości, wcześniej koncentrowałem się na ryzyku związanym z moją osobą i nawet nie pomyślałem o możliwych korzyściach odniesionych przez kogoś innego. Miałem kiedyś adres mailowy, który zawierał moje nazwisko. Odkładałem zmienienie go z powodu trudu związanego z taką zmianą.

Obecnie mam nowy, anonimowy, który jak sądzę, lepiej chroni mnie przed oszukańczym wykorzystaniem mojej tożsamości w Internecie. Jeżeli chodzi o AA, jest to korzyść, ponieważ nie muszę obciążać Wspólnoty większą ilością osobistych danych, niż jest to konieczne. Internet to olbrzymie dobrodziejstwo, ale niewielu z nas rozumie, jak to działa i ryzyko przypadkowego złamania anonimowości jest wysokie. Ochrona danych to troska wszystkich organizacji.

Gdyby Anonimowi Alkoholicy tworzeni przez wszystkich ludzi mieli nieumyślnie ujawniać tożsamość któregokolwiek ze swoich członków, byłoby to warte opublikowania i niepokojące dla ogółu społeczeństwa. Potrzebujemy silnych zabezpieczeń korzystając z komunikacji elektronicznej, aby zapewnić to, że nadal będziemy stać na straży Tradycji. Brian AA

### Zamknięta sala.

Chyba rok temu, albo dwa... W każdym razie pogoda była identyczna jak dziś - szaruga, ciemno i zimno. Zapodziały się gdzieś na plebanii klucze od salki, w której spotyka się moja grupa macierzysta. A w zamkniętej salce - szafka z materiałami do prowadzenia mityngu. Wszyscy gorączkowo szukali kluczy, z całych sił.

Gospodarz sali przeproszał i dokładał starań, by klucze znalazły się jak najszybciej. Godzina rozpoczęcia zbliżała się, chętnych do uczestnictwa w mityngu coraz więcej

zbierało się pod salką. Wreszcie ktoś powiedział: Dostaliśmy klucz od innej sali! Z uśmiechami na twarzach i ulgą w sercach ruszyliśmy w jej kierunku.

A materiały? Materiały do prowadzenia mityngu leżały w całkiem innej części obiektu. Mityng nie odbył się? Ależ skąd! Ktoś pobiegł do samochodu, przyniósł „Codzienne Refleksje”. Ktoś sięgnął do kieszeni - wyjął książeczkę adresową naszego regionu, gdzie drukowane są Kroki, Tradycje i Preambuła.

Ktoś innych przypomniał sobie, że ma ze sobą Wielką Księgę.

Na plebanii nie trudno o świeczkę. 7 Tradycję spełniliśmy rzucając "grosze" do czapki, którą ktoś zdjął wchodząc do sali... Byłam świadkiem dyskusji: "Laminaty"\* czy strony w książkach? Z czego łatwiej, lepiej, „poprawniej” korzystać przy prowadzeniu mityngu? Czy jest to takie ważne?

Dla mnie, uczestniczki AA ważne jest, by ktoś czekał w sali o omówionej godzinie w umówionym miejscu. Ważne, aby nowoprzybyły kogoś z nas spotkał tam. Ważne, by mityng odbył się i by uczestnicy czuli, że są razem w swojej chorobie. I jeszcze jedno... dla dociekliwych: Szklanki, kawa, herbata też były niedostępne. Ja jakoś nie umarłam z pragnienia przez te dwie godziny. Nie zauważyłam też, by ktokolwiek inny był rozczarowany brakiem herbaty czy kawy. No cóż, przynajmniej nie przeszkadzał szumiący czajnik, siorbanie i stukanie łyżeczkami o szklanki, no i ... nie trzeba było myć szklanek w zimnej wodzie.

Pozdrawiam radośnie GosialiAA

## JAKI JEST TWÓJ GŁOS ?

### DZIELENIE WŁOSA NA CZWORO

Gdy przyszedłem do AA 22 lata temu, weterani ostrzegli mnie bym nie angażował się w żadne gimnastyki umysłowe, nie komplikował i nie dzielił włosa na czworo, ale pozostawał trzeźwy i pracował z innymi - dzień po dniu. Moim problemem jest nie alkohol, a życie. Zachęcam innych by trwali w AA aż zdarzy się cud, by nieustannie dzielili się doświadczeniem, siłą i nadzieją. Bo najważniejsze - to żyć trzeźwo.

### EPITAFIUM

Nie zamierzam nikomu narzucać co powinien myśleć na temat sporu „zdrowy” kontra „zdrowiejący”. Nie chcę, jak kiedyś być wiedźmą, która uważa, że jest OK., a wszyscy inni błędzą. Osobiście, uważam że ciągle jestem niemal po 20 latach w AA „zdrowiejąca”. Zawsze znajdę coś, nad czym muszę popracować. Uważam się za „zdrową” gdy pozostanę trzeźwa do końca życia. Nie chcę wpaść w samozadowolenie z tego jak realizuję program. Spotykałam zadowolonych z siebie ludzi i widziałam jak wielu z nich odchodziło z AA i wracało do picia.

Moja kochana sponsorka, Ruth B., która odeszła parę lat temu po 38-

mieniane tam objawy uzależnienia, to w zasadzie nic jeszcze przez picie nie straciłem. Poza tym czułem, że jestem inny, uważałem się za wyjątek z reguły, więc na pewno sobie poradzę. Byłem zaślepiony swoim zewnętrznym wizerunkiem, poprzez który prezentowałem się całkiem dobrze, lecz nie dostrzegałem swego wnętrza, które było już dawno przeżarte pustką, samotnością i strachem.

Musiało minąć jeszcze 5 lat zmagania nim to zrozumiałem. Przez ten okres miałem wiele ciągów destrukcyjnego picia, byłem częstym pacjentem szpitala psychiatrycznego, oddziałów urazowych, wielokrotnie podejmowałem się chodzenia na terapię, nigdy nie dostrzegałem jednak swego dna i nie zaprzestawałem walki. Co chwilę wracałem do picia, bo żyć i funkcjonować na trzeźwo nie potrafiłem. Przez cały ten czas myślałem, że jestem inny, że sam sobie poradzę, że na pewno nauczę się kontrolować swoje picie i nie jest mi potrzebna żadna pomoc. Jakże bardzo się myliłem.



Trafiając do AA początkowo ograniczyłem się tylko do chodzenia na mityngi, nie podejmując żadnego konkretnego działania. Nie otwarłem się na ludzi, czułem się dość obco, myślałem, że tu nie pasuję, ciągle widziałem swoją inność i nadal nie poddałem się, nie przekonałem się do swojej bezsilności. Konsekwencją był powrót do picia. Na szczęście krótkiego i zakończonego „szczęśliwie” pobytem w szpitalu. Potem powrót do Wspólnoty i dalsze szukanie sobie miejsca.

Zmieniłem grupę, podjąłem się służby, zacząłem wrastać w AA, ale ciągle brakowało tego czegoś co dało by mi jakąś radość, pozwoliło zapomnieć o picciu, uwol-

nić się od powracającej obsesji. Szybko się zmęczyłem ciągłym uzalaniem, obracaniem się w kółeczku banalnych problemów, radości i opowiadaniem różnych historyjek na mityngach, terapeutyzowaniem i radowaniem się na „wypasionych” mityngach rocznicowych. Ja szukałem zrozumienia, miłości, ciepła, tych bratnich dusz dających oparcie i poczucie bezpieczeństwa. W końcu kiedyś znalazłem w sąsiednim mieście grupę takich ludzi, gdzie jak nigdzie poczułem ducha wspólnoty. Wkrótce poprosiłem drugiego alkoholika o pomoc w poznaniu Programu 12 Kroków i jak nigdy do tej pory znalazłem zrozumienie, zaufanie, oparcie, życzliwość, ciągle wyciągniętą, pomocną dłoń. Zacząłem poznawać siebie poprzez pisanie swoich doświadczeń w pierwszych Krokach Programu.

Zrozumiałem, że mogę być „inny”, różnić się pod wieloma względami od pozostałych uczestników AA, jednak gdy chodzi o „nasz wspólny problem”, wszel-



gać te skrajności w moim zachowaniu i zastanawiać się - na ile jestem w stanie i mogę zmienić to postępowanie, zachowując przy tym moje indywidualne cechy charakteru, a wyzbywając się egoizmu? Jaka rolę odgrywa w tym wszystkim pokora? Czy i na ile mam zrezygnować z mojego indywidualnego sposobu postrzegania świata, upodobań, zachowań i usilnie dążyć do tego, by stać się jak to często mówią - normalny? Zaraz, tylko czy ja, alkoholik, w ogóle potrafię i czy muszę koniecznie być taki „normalny” i według jakich kryteriów postrzegać tę normalność?

Nim spróbuję odpowiedzieć sobie na te pytania, chciałbym cofnąć się nieco w czasie aby dotrzeć do genezy poczucia tej mojej „inności”. Już jako dziecko w wieku przedszkolnym wykazywałem pewne wyjątkowe cechy. Jako pierwszy wśród rówieśników umiałem czytać i pisać, uczyć się na pamięć, nie bałem się występować przed publicznością, byłem dzieckiem odważnym i nieskrępowanym.

W początkach szkoły podstawowej nudziłem się na lekcjach bo wszystko umiałem. W zasadzie nie potrzebowałem się uczyć i faktycznie uczyć się przestałem, a to co umiałem wystarczyło mi na bycie prymusem do 2 klasy szkoły podstawowej. Później zaczęły się pewne kłopoty nie tylko z nauką, bo zawsze osiągałem jakieś minimum aby przejść do następnej klasy, ale coś niedobrego zaczęło dziać się z moimi emocjami. Mój rozwój emocjonalny nagle zatrzymał się, przez co coraz bardziej zacząłem odstawać od rówieśników zarówno pod względem fizycznym, ogólnego rozbicia jak i w kontaktach towarzyskich.

Narastała moja nieśmiałość która stała się wręcz chorobliwa, coraz częściej trzymałem się na uboczu, stawałem się obiektem drwin i kozłem ofiarnym, a moja asertywność stopniała praktycznie do zera. Uciekałem w świat marzeń i iluzji, wycofałem się w nienarzucającą się samotność, izolując się od świata rzeczywistego. W języku fachowców od psychologii nazywa się taką osobę - „zagubione dziecko” - jako destrukcyjny wzór zachowań, spowodowany życiem w warunkach wieloletniego stresu w rodzinie z dysfunkcją alkoholową.

Choć nie traktuję tego jako usprawiedliwienia, to jednak w tym miejscu tkwi źródło większości moich dalszych problemów. Cały mój indeks nieprzystosowania ma genezę w moim dzieciństwie, braku miłości, poczucia bezpieczeństwa i opieki. Wszystko co dalej, było tylko smutną i nieuchronną konsekwencją nabytych w tym czasie cech charakteru, do ucieczki w alkoholowe szaleństwo włącznie. Intensywnie pić zacząłem dość późno, bo w wieku 25 lat, jednak już po roku takiego picia zacząłem przejawiać pewne cechy uzależnienia, a po 2 latach nie bardzo umiałem już przestać. Nie będę opisywał szczegółów mojego picia (jeden piciorys więcej niewiele tu wniesie), jednak cechą charakterystyczną było głównie picie w samotności ze wszystkimi możliwymi sposobami ukrywania się, rozczulania i użalania nad sobą oraz niepoprawnym roztrzaskaniem świata marzeń i nierealnych perspektyw.

Po kilku latach picia pod presją otoczenia trafiłem na pierwsze leczenie odwykowe. Robiąc bilans zysków i strat stwierdziłem, że choć posiadam wszystkie wy-

letniej trzeźwości, ofiarowała mi swój zbiór GRAPEVINE z ponad 30 lat. Przeczytałam wszystkie numery, często natykając się na słowo „zdrowy”. Instynktownie odczytywałam je jako „zdrowiejący”. Powiedziałam moim przyjaciółm, że chciałabym aby słowo „zdrowy” umieszczono jako epitafium na moim grobie.

#### GŁĘBOKI PODZIAŁ

Nie ma żadnej sprzeczności między „zdrowy”/trzeźwy/ i „zdrowiejący”/trzeźwiejący/ jeżeli zaakceptujemy Wielką Księgę jako podstawowy tekst dla naszego zdrowienia. ( Przedmowa, str. VIII )

Jednakże podział w AA jest głębszy niż niezgodność tych dwóch terminów. W rzeczywistości w AA są dwa obozy. Pierwszy opiera się o Wielką Księgę jako przesłanie zdrowienia, tak jak została napisana przez założycieli. Obóz drugi, który wywodzi się z New Age, zaczął infiltrować mityngi kilkadziesiąt lat temu i został zaakceptowany przez wielu, jeżeli nie przez większość z nas. Wyrasta on z terapii i ośrodków odwykowych.

W przeciwieństwie do Wielkiej Księgi mówi on, że „nigdy nie wyzdrowiejemy”, „zawsze będziemy zdrowieć”, „nigdy nie będzie dobrze”. Przesłanie Billa W. i pierwszej setki trzeźwych alkoholików /Wielka Księga wersja amerykańska /używa słowa „zdrowy” ok. 23 razy, „wyzdrowieć” - 28 razy, a „zdrowiejący” - tylko 2 i to w odniesieniu do nowicjuszy. Nigdy nie wyleczymy się z fizycznej alergii. Gdy tylko wypijemy pierwszy kieliszek, uruchomimy ciąg. Tyle tylko oznacza zdanie „A my nie jesteśmy wyleczeni z alkoholizmu” ( AA str. 73 ). Ale my nie mamy obsesji picia i to oznacza, że jesteśmy zdrowi. Nie pijemy. Ale to zdrowie jest warunkowe.

Pozostajemy zdrowi póki wprowadzamy w życie duchowy program AA. ( AA str.73-74 )

#### GODZIWIY KOMFORT I POKÓJ

Gdy przedstawiam się na mityngach mówię po prostu „mam na imię Jim i jestem alkoholikiem”. Ale gdy jestem spikerem, to określam się „trzeźwy alkoholik”. Pozwala mi to jasno określić miejsce, w którym jestem i przypomina by wyrazić wdzięczność Bogu i AA za miejsce, gdzie panuje godziwy komfort i pokój, do którego dotarłem z kompletnie beznadziejnego stanu.

#### NIE SŁOWO, LECZ DZIAŁANIE

Wielu aowców, których bardzo cenię, używa obu tych słów. Być może istnieje spór w naszej Wspólnocie, lecz ja pokładam większą nadzieję w obserwacji jak inni żyją, niż w tym jak się przedstawiają lub określają.

Jeżeli chodzi o mnie, to jestem przekonany, że dzięki zmianom we mnie i moim życiu spowodowanym uczestnictwem w AA, wyzdrowiałem z opisanego w Wielkiej Księdze niemal beznadziejnego stanu ciała i umysłu.

Jestem również przekonany, że moje wyzdrowienie dzieje się każdego

dnia. Przeżyłem wiele cierpień w codziennym życiu gdy próbowałem spocząć na laurach. Do mojego życia lepiej pasuje słowo „zdrowiejący” - pasuje do zmian jakie zaszły dzięki programowi. Ponadto „zdrowiejący” niejako zakłada nieustanne działanie. A nieustanne działanie to wielka część stylu mojego dzisiejszego życia.

#### NIEUSTAJĄCY PROCES

Osobiście preferuje słowo „zdrowiejący”, ponieważ mocniej w nim słychać i czuć, że trzeźwienie to proces. A ja jestem w codziennym procesie tworzenia związków z Bogiem i bliźnimi.

#### POMOC CZY PRZESZKODA?

(...) Prawie 40 lat temu trafiłem do AA w „niemal beznadziejnym stanie ciała i umysłu”. Byłem bez grosza po więzieniu. Wyzdrowiałem z tego „niemal beznadziejnego stanu” i zostałem obdarzony siłą by pomagać innym w zdrowieniu. Zachowuję się podobnie jak normalni ludzie.

Jednakże jeśli sięgnę po kieliszek, to „coś się stanie”. Znam wielu alkoholików, którym się powiodło, a którzy używają słowa „zdrowiejący”. A jedyna korzyść jaka mi przychodzi do głowy z rozróżnianiem tych terminów to sytuacja gdy np. szukam pracy - wtedy „zdrowiejący” może sugerować, że wciąż pijemy, albo mamy kłopot nie pijąc. Przykładowo gdy ktoś będący kleptomaniem przedstawi się „jestem zdrowiejącym złodziejem” - to może pogrzebać swoje szanse. Osobiście sędzę, że jeżeli komuś pomaga określenie siebie jako „zdrowiejący” i nie przeszkadza w rozwoju, to powinien tak o sobie mówić.

#### SŁOWA PRZECIERAJĄCE DROGĘ

W ciągu 24 lat uczestnictwa w AA zauważyłem, że istnieją dwa typy alkoholików mających kłopoty z realizacją programu: jedni to ci co niezbyt poważnie do niego podchodzą, a drudzy to ci co traktują go zbyt poważnie. „Fundamentalisci” często nie zdają sobie sprawy jak bardzo - mimo dobrych intencji - potrafią udusić duch AA.

Na początku drugiego rozdziału Wielkiej Księgi jest zdanie: „Wielu z nich powróciło do zdrowia...”. Możemy je interpretować jak nam się podoba, ale napisano wyraźnie: „powrócili do zdrowia”. Dyskusje nad słowami nigdy nie służyły Wspólnocie. Nie jest ważne czy używamy słowa „zdrowy”, czy „zdrowiejący” - ważne jest by zawierały one w sobie treść i niosły nadzieję, że przez wzajemną pomoc możemy wznieść się ponad interpretacje.

Żeby uświadamiały nam, że tolerancja zbliża nas do Boga, jakkolwiek go pojmujemy. Nie pozwólmy by słowa podzieliły nas we wspólnym trudzie dążenia do „radosnego przeznaczenia”.

#### SOLISTA?

Sędzę, że powinienem wyłączyć się z chóru, gdyż według mnie całkowite

ferencji raz w roku. Ciekawi mnie jak w ciągu jednego dnia przeprowadzimy głosowanie na kolejnej, wiosennej i tym razem jednodniowej konferencji?

A przecież tak nie musi być. Nie musimy „byle jak”, „szybko”, „na pijackich papierach”. Wszystko co w naszej Wspólnocie dzieje się (lub nie) zależy od nas. To my decydujemy, to my działamy. Nie wiem, czy dwudniowa Konferencja Regionu rozwiąże potrzebę czasu. Ale wiem, że ja na niej będę.

Pełnię służbę sekretarza regionu. Egoistycznie myśląc, powiedziałabym – jeden dzień, to o wiele, wiele mniej pisania dla mnie, krótsze sprawozdanie, bo mniej wydarzeń. No i super! Jeden dzień popiszę i służba „odbębniiona”.

A jakie podejmę decyzje? Na który wniosek zgłoszę na „tak”? A na który powiem – „nie”? Czy porozmawiam w kuluarach z kandydatami do służb, by móc świadomie zagłosować? Chciałabym zdążyć. Chciałabym mieć **czas** na rozmowy i na wypoczynek. No ale, to Konferencja złożona z mandatariuszy decyduje – czy będę miała czas, czy znów wrócę do domu zmęczona jak po biegu przełajowym. Ja mogę mieć na to wpływ swoim jednym głosem a potem ... potem dostosuję się do sumienia grupy (konferencji). Pozdrawiam serdecznie i życzę wszystkim na Nowy Rok Pogody Duża i wypełnienia „Obietnic Programu”.

Dziś trzeźwa i spokojna, bo swój dzień ułożyłam tak, by nie biec, nie spieszyć się.

Gosiali AA

---

### Egoizm, indywidualizm, normalność.

Do napisania tego tekstu skłoniła mnie chęć podzielenia się w szerszym gronie ostatnimi przemyśleniami i refleksjami, które nasunęły mi się przy pisaniu inwentury do Kroku Czwartego. Moje 3 letnie doświadczenie uczestnictwa we Wspólnocie AA obfitowało w wiele poszukiwań, zmian, euforii, wzlotów, uniesień jak i rozczarowań, ciągłych zrywów oraz bezradnych kłap. Ciągłe poczucie inności, wyobcowania, nieprzystosowania, chęć bycia kimś wyjątkowym, wyróżniającym się w tłumie ludzi, pewien rodzaj snobizmu będący wyrazem buntu przeciw poczuciu odrzucenia przez otoczenie, który był jednym z powodów mojego picia, nie opuścił mnie również po trafieniu do AA. „Zawsze chcieliśmy wspinać się na szczyt drabiny, albo ukryć się w jej cieniu” - to stwierdzenie z książki „Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji” mówi prawie wszystko o mnie i o moich skrajnościach.

Choć najbezpieczniejsze miejsce znajdowałem przeważnie w cieniu, chowając się przed światem, to jednak dla równowagi znajdowałem dziedziny życia w których próbowałem zrekompensować swoje niepowodzenia osobiste, np. w pracy zawodowej, gdzie stawałem się niepoprawnym, ciągle poszukującym nowych rozwiązań i nieustannie podnoszącym poprzeczkę perfekcjonistą. Potrafiłem być w tym dążeniu niestrudzony i nieugięty. Poznając swoje wady charakteru zacząłem dostrze-

## Ja potrzebuję CZASU...

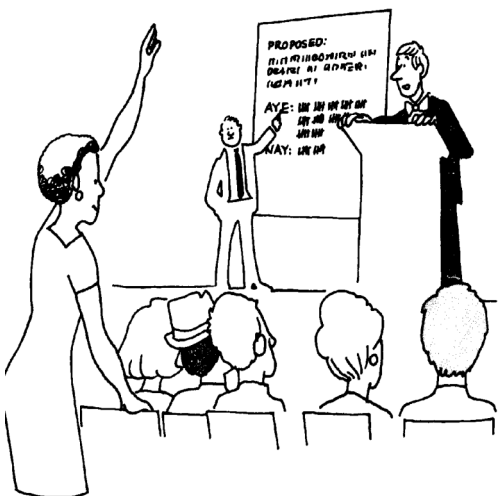
Zawsze spieszyłam się. Ciągłe miałam za mało czasu na zajęcia, które zwykle zdrowy człowiek powinien codziennie wykonać. Byle jak zrobiona moja robota: w pracy zawodowej, w domu. Byle jak albo wcale, bo czas potrzebny mi był na zorganizowanie alkoholu i wlanie go w siebie. Przychodziła ulga i już czas nie był mi do niczego potrzebny – pławiałam się w niebycie. Wszystko stawało się niepotrzebne: ani czas, ani praca, ani porządki czy przygotowanie posiłku.

Pracując nad sobą, korzystam z pomocy sponsorski i w zgodzie z sugestiami AA podejmuję się służb. Tak ja widzę Program AA. Dzięki tej pracy zobaczyłam również, jak bardzo jest mi potrzebny spokój. Spokój wewnętrzny. Uporządkowanie zajęć w ciągu dnia. Potrzebny jest mi **czas** na zaplanowanie dnia, rozłożenie sił – psychicznych i fizycznych. Chaos i gonitwa przeszkadza mi dziś tak bardzo, że gdy zdarzają się w moim życiu takie dni, to najzwyczajniej w świecie widzę siebie pijaną. I dziś też widzę, że wszystkie decyzje, jakie kiedykolwiek podejmowałam „na łapu capu”, okazywały się bez sensu, a wręcz szkodzące mi i mojej rodzinie. To właśnie **czas** na przemyślenie, na oddech jest mi najbardziej potrzebny.

Ostatnia Konferencja Regionu – ta jednodniowa, odbywająca się dwa razy w roku – pokazała mi takie właśnie moje działanie pod presją czasu. Wróciłam z niej zmęczona chaosem. Miałam wrażenie, że stoi za mną ekonom z pejczem i pogania. Irytował mnie brak czasu na spokojne rozmowy w przerwach, na przedyskutowanie wniosków, na rozmowy z kandydatami do służb, na wyjaśnienie wątpliwości mandatariuszy, którzy byli po raz pierwszy.

Tym razem odbył się jeden warsztat. Mogłam w nim uczestniczyć bez poczucia straty. Gdy mam do wyboru trzy warsztaty (a wszystkie tematy dotyczące AA mnie interesują – taka ze mnie ciekawska osoba), smuci mnie, że ich równoległe prowadzenie i właśnie ten brak czasu, zmusza do wyboru. No, ale ja nie muszę we wszystkim uczestniczyć, i potrafię też wybierać pomiędzy ofertami.

Najbardziej jednak brakowało mi **czasu** w ciągu „całego jednego dnia” na wymianę doświadczeń z grup i intergrup. Bieganina: na biegu połykałam obiad, na biegu piłam kawę. Złożono do Konferencji 16 (!) wniosków od mandatariuszy. Kolejny raz pokazały się (właśnie od mandatariuszy grup) wnioski na temat dwudniowej kon-



wyzdrowienie z alkoholizmu jest nie tylko możliwe, ale raczej pewne jeżeli tylko będę chciał je osiągnąć. Ale trzeba odpowiedzieć sobie na ważne pytanie: Kiedy członek AA może twierdzić o sobie, że w pełni wyzdrowiał? Odpowiedź można znaleźć jedynie w sercu, duszy i świadomości, a oparta ona będzie na jakości trzeźwości, a nie latach abstynencji.

Gdy ktoś jest zdrowy to o tym wie. Ostatecznie, wielką obietnicą AA jest nieustanne zdrowienie, dzięki nieustannej łasce danej mi przez Siłę Wyższą. Mogę trwać w tym stanie łaski przez 24 godziny i w ten sposób pozostać „zdrowy - dopóki nie piję i stosuję 12 kroków we wszystkich dziedzinach swojego życia.

### UNIFORM CZY DRES?

[...] Jestem przekonany, że jestem zdrowy od 24 lat i jednocześnie zdrowieję dzisiaj. Spodobało mi się porównanie zamieszczone w jednym z numerów GRAPEVINE, że stosowanie programu to jakby nakładanie na siebie luźnej odzieży. Gdy mówię na otwartych mitingach zawsze staram się rozpocząć dwoma stwierdzeniami: „Jeżeli słyszysz coś co pasuje do ciebie - użyj tego. Jeżeli nie pasuje – zapomnij”. Mam wrażenie, że często podchodzimy do samych siebie zbyt poważnie.

### UTOPIA - TU I TERAZ

Osobiście preferuję czas przeszły – „wyzdrowiały alkoholik” - z paru powodów. Po pierwsze: wierzę, że alkoholizm to coś co zdarzyło się w moim życiu, ale nie dzieje się teraz. W ciągu ostatnich siedmiu lat przeszedłem cztery poważne operacje i z każdej wyszedłem w doskonałym stanie - zdrowy, jeśli wolicie. Dziś czuję się świetnie. Mówić, że ciągle zdrowieję z nich to tak jakby twierdzić, że owe operacje są nadal problemem w moim życiu. A - podobnie jak alkoholizm - nie są.

Po drugie: niech mnie ręka Boska broni bym dawał nowicjuszmów do myślenia, że po 29 latach abstynencji mam problem z alkoholem. Począwszy od przedmowy do każdego wydania, przez 144 strony Wielka Księga nieustannie używa słowo „zdrowy”. Bill W. pisał: „(utopia) Jest ona z nami - tu i teraz”. A przecież ta „utopia” to co najmniej zdrowie.

### WYCIĄGNIĘTY Z BAGNA

Wierzę głęboko, podobnie jak pewien ponad czterdziestoletni weteran z mojej grupy, że w pewnym momencie można „wyzdrowieć” z beznadziejnego stanu umysłu i ciała. Nie znaczy to, że jesteśmy wyleczeni" - nigdy nie będziemy. Jedyne wyjście to codzienna walka o naprawę naszego stanu duchowego. Nigdy nie możemy spocząć na laurach.

Po 16 latach w AA uważam się za zdrowego. Mogę dziś zajmować się życiem, a nie bagnem, z którego zostałem wyciągnięty. Kiedyś byłem „zdrowiejący”, ale poprzez stosowanie Kroków, korzystanie z pomocy, gdy

to było potrzebne i intensywną naukę jakiej udzielił mi na początku drogi człowiek, który uratował mi życie, dziś jestem zdrowy.

#### Z KTÓREJ STRONY OBIERAĆ JAJKO?

Kontrowersje pomiędzy „zdrowy” i „zdrowiejący zdaje się zdają się koncentrować wokół słownictwa używanego w naszych podstawowych tekstach. Gdy jednak uważnie przeczytałem Wielką Księgę to owe dyskusje zaczęły przypominać mi wojnę Liliputów z „Podróży Guliwera”, której początkiem był spór, czy jajko należy obierać od grubszego, czy cieńszego końca. Strona po stronie, Wielka Księga opisuje zdrowego alkoholika jako kogoś kto pielęgnuje swój stan duchowy poprzez codzienny rozwój i jest zdrowy, ale tylko tu i teraz. Czy to nie to samo, co „zdrowiejący”?

Słowa, których znaczenie jest zupełnie jasne, gdy odczytywać je w kontekście całości, mogą być źle rozumiane poza kontekstem, szczególnie jeżeli interpretuje je „ego” alkoholika. Gdy mówię, że jestem „zdrowy” to mogę wprowadzić w błąd nowicjuszy. Takie określanie siebie może też być dla mnie pokusą by spocząć na laurach. A wszyscy wiemy czym to się kończy. Osobiście nie angażuję się w spory dotyczące terminologii, a dla własnego użytku używam słowa „zdrowiejący”.

Pomaga mi ono usłyszeć i pamiętać, że moje zdrowie zależy od codziennego rozwoju duchowego, możliwego dzięki opiece Siły Wyższej.

#### POMIESZANIE POJĘĆ?

Zastanawiam się czy trudności i kontrowersje między „zdrowy”, a „zdrowiejący” nie wynikają z pomieszania pojęć. Gdy przyszedłem do AA powiedziano mi, że jestem chory, ale wydobrzeję jeżeli będę stosował zasady AA dzień po dniu. Robiłem to i nie piję od ponad 16 lat.

To nie znaczy, że jestem wyleczony, jednakże oznacza, że nie ośmieszam się alkoholycznymi wyskokami, zapiciami i pijanym myśleniem. Słyszę dziś, że pozostanę „zawsze chory”, zawsze będę miał problemy i cieszę się, że na moich pierwszych mityngach dostałem dużo więcej nadziei.

Czasem siedząc na mityngu ze zdumieniem muszę słuchać „ciągle zdrowiejących” alkoholików z 10,15 i ponad 20 - letnią abstynencją. Czy oni nigdy nie czytali Wielkiej księgi? Nie przerabiali Kroków? Nie znaleźli Siły Wyższej, która rozwiązuje ich problemy?

Wierzę, że program AA robi się całe życie, bez przerw i wakacji, Nie mogę robić go sam i szukam pomocy Boga, grupy i dobrych sponsorów. Głośne słowa nadziei wciąż docierają do mnie. Pozostaję wdzięczny pionierom AA, że mieli odwagę przekonać siebie i mnie, że na alkoholizm jest skuteczny sposób.

GRAPEVINE 2000 r.

#### Piciorys Rysia

Urodziłem się w jednoosobowej rodzinie. Ojca widziałem tylko na ślubnym zdjęciu z mamą. Mama ciężko pracowała na trzy zmiany w piekarni. Wychowywali mnie koledzy, trochę szkoła, trochę ciotki, do których chodziłem, gdy byłem głodny. Mama mnie kochała, lecz zbyt rzadko spotykaliśmy się by to sobie okazać, czy też powiedzieć. Na lekcji języka rosyjskiego, za regałem, pierwsze wina „patykiem pisane”. Stan po wypiciu podobał mi się.

Mając niecałe 15 lat zacząłem szkołę zawodową wraz z praktyką zawodu mechanika samochodowego na bazie PKS. Wtedy też zacząłem pić bez umiaru. Miałem słabą głowę, a chciałem dorównać starszym, dobrze odżywionym fachowcom, i w zawodzie i w piciu. Bardzo często więc przegrywałem. Kończyło się to interwencją zakładowego ORMÓ. Jednak bez konsekwencji, więc piłem dalej. Wraz z ukończeniem szkoły zawodowej zmieniłem pracę.

W Zawodowej Straży Pożarnej „można” było jeździć do pożaru pod wpływem, bo to, na sygnale, kto mnie sprawdzi? Wreszcie sprawdził oficer operacyjny i z hukiem, dyscyplinarnie zdegradowany do szeregowca, wyleciałem. Mama prosiła – nie pij tyle. Brat cioteczny i prawdziwi przyjaciele chcieli mnie odciągnąć od alkoholu. Ja byłem zły na wszystkich, mądrzejszy, więc piłem dalej.

Wreszcie dorywcza praca – pomoc murarza – skończyła się 19 grudnia rozliczeniem, świątecznymi życzeniami i piciem do upadłego. To ja wtargnąłem pod nadjeżdżający samochód. Jednak Milicji Drogowej, leżąc w szpitalu, nie potrafiłem nic wyjaśnić. Śledztwo umorzyli, gdyż rozbitego samochodu też nie znaleziono. Zostałem inwalidą na stałe. W wieku 35 lat świat zawałił mi się na głowę.

Mojej 75-cio letniej mamie jeszcze bardziej. I znów, z rozpacz, piłem do nieprzytomności. Rencistka utrzymywała mnie przy życiu. Ja upadłem się i robiłem wszystko za grosze, które następnie przepijałem. Wreszcie, po śmierci mojej mamy, przestraszyłem się o własny los i poprosiłem o pomoc. Na mojej drodze stanął alkoholik, któremu uwiaryłem. Znalazłem się na odwyku w Tworkach, gdzie wiele zrozumiałem. Jeszcze nie do końca wierzyłem we wszystko, lecz kiedy zacząłem uczęszczać na mityngi AA, po każdym z nich oczy otwierały się coraz szerzej.

I otwierają nadal, gdyż chodzę na nasze spotkania nadal. Nieraz myślę ile straciłem w swoim życiu, lecz natychmiast zmieniam swój tok myślenia na: ile jeszcze pięknych chwil przede mną! Już odwiedziłem grób Papieża Jana Pawła II.

Byłem w Wiedniu. To wszystko dzięki Bogu, macierzystej grupie AA (i nie tylko) i swojej pracy. Przeżyłem piękne chwile, a co przede mną, Bóg raczy wiedzieć. Ja swoim życiem i zachowaniem mogę innych zachęcać do wstąpienia na, podobną do mojej, drogę. Co prawda, nie wszystkie moje zachowania nadają się do opisu, jednak większość z nich jest zgodna z moim sumieniem. A to jest dla mnie najważniejsze.

Alkoholik inwalida.