

Biuletyn Regionu AA Mazowsze

# MITYNG

www.mityng.net

Do użytku wewnętrznego

www.aa.org.pl

NUMER 4/322/2024 | KWIECIEŃ | UKAZUJE SIĘ OD 1992 ROKU

**Temat wiodący:** Odwaga jako panaceum na lęk  
**A za miesiąc:** Tradycje AA w moim życiu

**W NUMERZE:**

- Mityng w czasie świąt
- Odwaga jako panaceum na lęk
- Jestem kobietą
- Zza krat – łzy szczęścia



## SPIS TREŚCI

Mityng w czasie świąt .....	4
Fundamentem wolności od lęku jest wiara .....	5
Odwaga to działanie .....	5
Odwaga jako panaceum na lęk .....	7
Oswoiłam swój strach .....	9
Lęk – mój chleb powszedni .....	12
Odzyskałam do siebie szacunek – jestem kobietą .....	14
Program dał mi nowe życie .....	16
Łzy szczęścia .....	17
Granice niezależności – czy istnieją? ...	19
Jak pomógł mi sponsor? Po prostu był ..	22
Czwarty Krok .....	23

## Tematy na 2024

- Maj – Tradycje AA w moim życiu.
- Czerwiec – AA- przystanek końcowy, czy droga powrotu do społeczeństwa?
- Lipiec – Czy trzeźwienie wzbudza pragnienie uczciwości?
- Sierpień – Służba- narzędziem powrotu do zdrowia.
- Wrzesień – Czy wybaczam i proszę o wybaczenie?
- Październik – Służba- koniec wolności czy samowoli?
- Listopad – Czy potrafię przyznać rację innym?
- Grudzień – Lepszy od innych, czy dla innych?

### Redakcja Regionalnego Biuletynu MITYNG:

**PISZCIE DO NAS:** redakcja@mityng.net | Teksty i rysunki można dostarczyć (od pon. do pt. godz. 16.00-21.00) lub wysłać pocztą na adres PIK: 03-946 Warszawa, ul. Brazylijska 10. Złożenie tekstu lub rysunku do publikacji jest równoważne z wyrażeniem zgody na publikację artykułu w biuletynie „Mityng” i na stronie mityng.net.

Autorzy tekstów opublikowanych w biuletynie „Mityng” przedstawiają własne poglądy i doświadczenia, i nie powinny one być przypisywane AA jako całości.

Redakcja zastrzega sobie prawo do zmian i skracania zamieszczonych tekstów.

Dziękujemy wszystkim autorom nadesłanych artykułów.

Kolejny numer biuletynu ukaże się 1 maja 2024 roku.

Fragmenty z literatury AA wydrukowano za zgodą A.A. World Services, Inc.

Cytaty w górkach pochodzą z literatury AA.

### Kolportaż Biuletynu MITYNG:

Kolportaż Biuletynu Mityng prowadzi Region AA Mazowsze. Informacje pod adresem: redakcja@mityng.net lub w PIK Regionu AA Mazowsze, ul. Brazylijska 10, 03-946 Warszawa (tel.: do PIK: **22 616 05 68**) oraz u Kolporterów Literatury Intergrup.

### Infolinia AA: 801 033 242 – czynna codziennie w godzinach 8.00 – 22.00

Diżury telefoniczne w PIK tel.: 22 616 05 68 PIK czynny od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-21.00

### Do użytku wewnętrznego

Strona Regionu AA Mazowsze: <https://www.aa-mazowsze.pl/>



## OD REDAKCJI

Szanowne Czytelniczki, Szanowni Czytelnicy!

Zespół redakcyjny informuje, że na stronie internetowej naszego biuletynu „Mityng” ([www.mityng.net](http://www.mityng.net)) w zakładce **Archiwum** – **materiały audio**, znajdują się pierwsze pliki audio MP3. Są to artykuły nagrane z naszego archiwum, skierowane do osób z niepełnosprawnościami. W kwietniu na II Ogólnopolskich Warsztatach Dostępności w Porszewicach, które współorganizuje nasz Region AA Mazowsze, dostępny będzie także nasz numer specjalny, który w całości poświęcony jest historiom osób dotkniętych niepełnosprawnościami. Chcieliśmy w ten sposób przyczynić się do działań w kwestii tematu dostępu do AA.

W przyszłości będziemy starali się wybierać z naszego pokaźnego zasobu archiwalnego różne teksty i nagrywać je w wersji audio, aby każdy mógł wysłuchać doświadczeń AA w takiej właśnie formie. Jest to coś zupełnie nowego, nasz zespół podjął się realizacji tego zadania we współpracy z wieloma osobami spoza redakcji. Bardzo dziękujemy wszystkim, którzy się do tego przyczynili. Spotykamy się cały czas z życzliwością, chęcią pomocy i współpracy ze strony BSK i Zespołu IT. Po raz kolejny okazało się, że razem możemy zdziałać naprawdę wiele.

Zachęcamy jak zwykle wszystkich do dzielenia się doświadczeniami. Biuletyn „Mityng” tworzymy razem. To wasze teksty budują treść naszego czasopisma. Bez waszego zaangażowania trudno mówić o naszym głównym celu, czyli niesieniu posłania. To tak jak z grupą AA, która istnieje wiele lat i nie pojawia się na niej żaden nowicjusz. Albo rozpoczyna się mityng i trwa cisza. Pa-



miętam ze swoich pierwszych mityngów, jak lęk przed oceną paraliżował moje wypowiedzi. Perfekcjonizm skutecznie mu w tym pomagał. Nikt z nas nie jest idealny. I nikt z nas nie musi mieć szczególnych zdolności literackich. Wystarczy chęć podzielenia się tym, co mi pomaga w życiu pokonywać samego siebie, swoje słabości, pychę, lenistwo i lęk. Mnie na początku bardzo pomagało zdanie, które usłyszałem na jednym ze spotkań: **Odważa to działanie pomimo lęku, a nie bez lęku**. Moje pierwsze artykuły pisałem z dużą na ramieniu. Dzięki temu dojrzywałem. Skłaniało mnie to do wysiłku, myślenia, zastanawiania się, poprawiania samego siebie. To działa w dwie strony. Piszę to z uporem maniaaka Program AA działa, jeżeli ty działasz.

Drogie Czytelniczki i Czytelnicy piszcie na adres naszej redakcji: [redakcja@mityng.net](mailto:redakcja@mityng.net).



Serdecznie Pozdrawiamy  
Mariusz, redaktor biuletynu MITYNG  
wraz z zespołem redakcyjnym

## MITYNG W CZASIE ŚWIĄT

Święta, czas rodzinnego ciepła, czas radośnego oczekiwania, czas pospiesznych zakupów. Cudowny czas dla normalnego człowieka, dla faceta, którego myśli krążą wokół tych wszystkich przyjemnych spraw i spraw dotyczących świąt, oczekiwania na nie i przeżywania ich w gronie rodzinnym. Ale nie dla mnie. Ten czas, od kiedy sięgnę pamięcią wstecz, był okresem niepewności, zagubienia i beznadziei.

Miałem krótki okres niepicia, kiedy zbliżały się święta Bożego Narodzenia. Niby byłem na terapii, niby chodziłem już na mityngi, ale cały czas czułem się przegranym mężczyzną. Niewiele rzeczy potrafiło mnie rozbawić, niewiele spraw sam potrafiłem rozwiązać. Byłem kłębkiem nerwów i miałem depresję. Świąt po prostu się bałem. Wcześniej, w okresie czynnego alkoholizmu, był to czas intensywnej pracy, głównie logistycznej w temacie: ile alkoholu kupić, gdzie ukryć i które momenty spotkania rodzinnego będą najlepsze do wymknięcia się na setkę? Pracowałem całym sobą, układałem scenariusze, ćwiczyłem najlepsze warianty, byłem zajęty, moja głowa, moje myśli krążyły wokół tematu alkoholu, inne sprawy spławiałem lub załatwiałem dla dobra „jednego celu”. W czasie świąt byłem miły, grzeczny i ustepliwy. Do czasu, kiedy urywał mi się film i było mi wtedy wszystko jedno. Tak było. Przed pierwszymi trzeźwymi świątami po prostu się bałem, bałem się myśleć, bałem się kreowanych przez moją głowę scenariuszy: Jak to będzie? A nie wypadło to zbyt kolorowo, wręcz przeciwnie, raczej w czarnych barwach.

W dzień Wigilii wpadłem w panikę. Od paru dni już nie było terapii (przerwa świąteczna), na mityngu też byłem parę dni wcześniej i był on przepelniony radosnym oczekiwaniem, a ja nic nie mówiłem o ciąży moim problemie. Ten dzień był kulminacją moich

strachów i lęków. Nie potrafiłem normalnie funkcjonować. Żona patrzyła na mnie podejrzliwie, jakby w oczekiwaniu na najgorsze. Nie potrafiłem znaleźć sobie miejsca w domu, więc pomocnik był ze mnie żaden. Musiałem coś zrobić, znaleźć jakieś rozwiązanie albo się napić. Wtedy przypomniałem sobie o mityngu i w akcie desperacji powiedziałem żonie, że idę na mityng i że wrócę za dwie godziny akurat na Wigilię. Popatrzyła na mnie z rezygnacją, ale nic nie powiedziała, a ja tylko zastanawiałem się, czy przypadkiem w mityngach też nie ma przerwy świątecznej. Nie było. Byli odświętnie ubrani ludzie, mówili o swoich poprzednich wigiliach, jak przeżywali pierwsze trzeźwe święta. Mówili również, jak cudownie to teraz przeżywają, i że warto walczyć, bo jest o co. Wyszedłem z mityngu już jako inny człowiek. Nie bałem się, miałem przed oczami zupełnie inny scenariusz, taki pozytywny, ciepły i radosny i takie były całe święta. Pierwsze trzeźwe święta od wielu lat.

Nie chcę myśleć, co by było, gdybym zastał zamknięte drzwi do sali mityngowej. Nie wiem. Tego nie było, były otwarte. Wiem natomiast, że od tamtego dnia nie wyobrażam sobie, by mityng mojej macierzystej grupy mógł się nie odbyć, by ktoś naciskając klamkę zamkniętych drzwi, pomyślał, że znowu mu się nie udało. Na własnej skórze przekonałem się, jak ważne są świąteczne mityngi, być może uchronił mnie taki mityng od poważnych konsekwencji, a sprawił wręcz coś zupełnie odwrotnego. Wtedy pierwszy raz uwierzyłem, że może mi się udać, że w święta mam się cieszyć i wręcz delektować radością mojej żony, kiedy wróciłem trzeźwy i uśmiechnięty. Może mi się udać, bo im się udało, przyjaciołom z mityngu.

*Alkoholik Rysiek*

## FUNDAMENTEM WOLNOŚCI OD LĘKU JEST WIARA

Odwaga dla mnie to działanie mimo lęku – to pokonywanie swoich małych diablików z przeszłości. Jednym z nich był strach przed schodami. Nieważne, czy były to stopnie kładki nad ulicą, czy schody na wieżę widokową. Niedawno dopiero przełamalam się, aby użyć schodów ruchomych – serce trzepotało, a nogi miałam jak z waty.

Praca na Programie pozwoliła mi na zrozumienie istoty lęku, nauczyłam się też odróżniać go od paniki, strachu, czy zwykłej obawy. Pierwszym szczerym aktem odwagi było przyznanie się przed drugim człowiekiem, że jestem alkoholiczką. Odwaga kojarzy mi się ze zdrowym, przemyślanym działaniem. To również podejmowanie decyzji z myślą o jej konsekwencjach. Nie mylcie tego z brawurą, która nastawiona jest na poklask i niepotrzebne niebezpieczeństwo.

Dawniej byłam naszpikowana lękami, które moja chora głowa wytwarzała na okrągło. One odbierały mi energię i siłę do życia. Mój ulubiony alkoholik – Bill W. – pisze o lęku tak: „lęk mimo swego zwykle destrukcyjnego charakteru może też być punktem wyjścia do jakichś zmian na lepsze. Może być odskocznią do rozwoju, przyzwoitości i szacunku dla innych. Może wytyczyć przed nami drogę do



sprawiedliwości, ale też do nienawiści. Dlatego też lęk nie zawsze musi być siłą niszycielską. Fundamentem wolności od lęku jest wiara”. („Jak to widzi Bill” str.22)

Kiedy dopadał mnie strach, lęk, a nawet panika odmawiałam do skutku modlitwę o pogodę ducha. Później, kiedy czytałam Wielką Księgę natknęłam się na 59 stronie (III wydanie – od red.) na krótką modlitwę o pozbanienie strachu. To było niesamowite odkrycie. Ilekroć gdy odczuwam lęk, odmawiam sobie tę modlitwę 10 razy i od razu lęk mnie opuszcza. Czasami po prostu do kogoś dzwonię albo zajmuję ręce pracą fizyczną. Wtedy odrywam się od swojej głowy, która nieustannie próbuje mnie zwieść.

Dana AA

---

## ODWAGA TO DZIAŁANIE

Pełen strachu, lęku, obaw, wstydu i poczucia winy po czternastu latach pojechałem we Wszystkich Świętych na Mazury – tam, gdzie się urodziłem, wychowałem i gdzie zacząłem pić alkohol. Pojechałem

zapalić świece na grobach osób, które mnie wychowały, opiekowały się mną i które skrzywdziłem w okresie picia. Nie miałem nigdy na to czasu, bo piłem i alkohol był ważniejszy.

Mimo, iż od dwóch lat jestem trzeźwiącym alkoholikiem, to bardzo bałem się konfrontacji ze swoimi uczuciami. Liczyłem się także z tym, że na cmentarzu spotkam osoby, które jeszcze żyją, a które okradałem i oszukałem. Jak im spojrzę w oczy? Co im powiem? Jak zareagują? – nakręcałem spiralę myśli. Nie chciałem iść na łatwiznę i uciekać przed odpowiedzialnością, bo to robiłem przez 26 lat swojego picia. Sponsor w ostatniej rozmowie powiedział mi, że to odpowiedni moment, aby odwiedzić skrzywdzone przeze mnie osoby, póki jeszcze żyją. Miałem powiedzieć im, że dzisiaj jestem innym człowiekiem i przeprosić je nie oczekując cudów. Ale jak mam powiedzieć „przepraszam” osobie, za którą siedziałem w zakładzie karnym trzy lata, z którą łączyła mnie tylko wzajemna nienawiść? Jak mam powiedzieć, że jestem inny? **„Bój się i rób”, „Odwaga, to działanie pomimo lęku, a nie bez lęku”, „Pan Bóg nie pomaga tym, którzy ze sobą nic nie robią”, „Wiara bez uczynków jest martwa”** – tego typu mądrości towarzyszyły mi jednak, gdy wyjeżdżałem i zakorzeniały się coraz bardziej w moim sercu. Nie zdarzyło się do tej pory w moim trzeźwieniu, abym wykorzystał doświadczenie innych alkoholików (w tym sponsora) i zawiodłoby mnie to.

Jadąc do rodzinnego miasta, do tych wszystkich ludzi, z którymi miałem się spotkać, byłem pełen obaw, ale również poczucia, że to, co robię jest słuszne i potrzebne – nie tylko mnie. Na cmentarzu zapalałem świeczki w przeświadczeniu, że każdy mnie obserwuje. „Przyjechał kryminalista i pijak” – myślałem sobie w duchu patrząc na siebie jakby ich oczami. Takie niestety jednak smutne wspomnienie po sobie tam pozostawiłem – złodzieja i awanturnika, który nikogo nie szanuje. W pewnej chwili ktoś do mnie podszedł. Byli to moi sąsiedzi, których



kilkakrotnie okradałem i wyrządziłem wiele moralnych szkód. Przywitałem się z nimi z dozą niepewności. Uśmiechali się do mnie i po chwili rozmowy, sąsiadka powiedziała, że cieszą się na mój widok, że żyję i nie piję, i że aż tak się zmieniłem. Sąsiad oprowadził mnie po wszystkich grobach, nikt z mojej rodziny już nie żył. Oprócz babci, która nie piła i była wrogiem alkoholu, wszyscy właściwie zachlali się na śmierć. Pomyślałem wtedy, jak wielka spotkała mnie łaska, że dzisiaj nie piję i żyję. Stałem pośród ośmiu grobów sam, w przeświadczeniu, że mnie to ominęło, bo sam byłem bliski śmierci. Później sąsiedzi zaprosili mnie na obiad – nie wierzyłem w to, co się stało. Nawet nie musiałem prosić, żeby mi przebaczyli. To już się stało faktem. Spotkałem wiele osób życzliwie nastawionych do mnie, każdy z nich dziwił się, że w ogóle żyję (byłem ponoć już pochowany). Wszyscy życzyli mi powodzenia, kilka osób nawet mnie przytuliło pod wrażeniem tego, jak wyglądam i co ze sobą zrobiłem, że układa mi się w końcu w życiu. Kiedy wychodziłem z cmentarza, zdarzył się kolejny cud, gdy spotkałem byłego dzielnicowego. Sam do mnie podszedł i zapytał, dlaczego teraz tak rzadko się widzujemy. Przed laty dość często widziałem się z nim na przesłuchaniach w komisaria-

cie Policji. Podszedł niepewnie. W życiu nigdy nie podałem ręki policjantowi, a teraz wyciągnąłem pierwszy rękę, przywitałem się z nim, opowiedziałem o sobie, słuchał i też zaczął się uśmiechać. Rozmawiałem z nim jak z człowiekiem, życzliwie, bez dystansu, że to ten, co wsadzał mnie za kraty. Miło mi było i jemu też, że możemy rozmawiać w trochę innych okolicznościach. Największym zaskoczeniem było to, że on o mały włos mnie nie uściskał. W każdym razie pożegnaliśmy się w atmosferze życz-

liwości i pojednania. Pomyślałem sobie: „dla takich chwil warto żyć i nie pić, warto korzystać z doświadczenia innych alkoholików”. Pamiętam słowa swojego sponsora: „dopóki nie pijesz wszystko jest możliwe”. Dzisiaj jestem wdzięczny Bogu, Wspólnocie, sponsorowi i Programowi AA, który poznaję i zaczynam stosować w swoim życiu. **Mój cud, to moje działanie** – pamiętam te słowa do dzisiaj. Czuję ulgę i wdzięczność. Pozdrawiam wszystkich.

AA

---

## ODWAGA JAKO PANACEUM NA LĘK

Kiedy byłem dzieckiem lęk był nieodłączną częścią każdego mojego dnia. Bałem się dosłownie wszystkiego, zarówno tego, czego bać się powinienem, jak i rzeczy, które lęku wzbudzać nie powinny. Czulem lęk przed pójściem do szkoły, mimo że uczyłem się nawet dobrze. Gdy miałem iść do tablicy dostawałem silnego bólu brzucha ze strachu, że się pomylę, albo nie będę umiał odpowiedzieć na pytanie. Bałem się poznać nowych kolegów i nowe koleżanki, gdy szedłem do następnej szkoły. Bałem się psów, że na pewno mnie pogryzą (choć je bardzo lubiłem), a że tak bardzo się ich bałem, to niektóre mnie ugryzły w tyłek lub w nogę wyczuwając mój niepokój i strach. Czulem lęk, kiedy miałem iść do sklepu zrobić zakupy mamie, a jeśli miałem na dodatek o coś tam zapytać panią ekspedientkę, to już w ogóle traciłem zmysły. Ogólnie lęk towarzyszył mi wszędzie. Paraliżował mnie, powodował suchość w ustach, zabierał mi możliwość logicznego myślenia. Byłem takim wypłoszem, któremu tylko czasami się coś udało przypadkiem. Tak się czulem. Nie widziałem światelka w tunelu, zacząłem wierzyć, że życie jest

siatką niepowodzeń i porażek przeplatanych lękiem i przerażającym strachem.

Gdy miałem dwanaście lat spróbowałem alkoholu i zobaczyłem, że jest inaczej. Myślałem, że alkohol zabierał mi lęk. Czulem się odważny i mogłem robić wszystko. Trwało to około dwudziestu lat. Nie będę pisał o tym jak piłem i niczego się nie bałem, bo nie o to w tym tekście chodzi. Napisać, co zrozumiałem i jak ten lęk pokonuję bez alkoholu dziś. Alkohol nie odbiera lęku, on chwilowo znieczula. Ja tak znieczulony chodziłem bardzo długo i cudem jest, że jeszcze żyję. Gdy zapragnąłem przestać pić i zrozumiałem, że sam sobie nie poradzę, ponieważ sam z siebie potrafiłem nie pić około miesiąca i potem nadrabiałem „straty” do całkowitego upodlenia, postanowiłem poddać się i pójść na leczenie.

Ukończenie terapii i chodzenie na spotkania AA zredukowały mój lęk, ale czulem jakby to nie było do końca pełnym rozwiązaniem. Stosowałem półśrodek, a oczekiwałem idealnego rezultatu. Tak to nie działa. Nauczyłem się nie pić, ale nie umiałem żyć. A skoro nie umiałem żyć, to lęk powra-

cał, tak jak w dzieciństwie. Wtedy spróbowałem tego, przed czym się tak „dzielnie” broniłem. Programu Anonimowych Alkoholików i pracy ze sponsorem. Był to strzał w dziesiątkę, bo z każdym dniem stawałem się innym człowiekiem. Stawałem się sobą. Sam bym sobie nie poradził, to wiem na pewno. Pamiętam, jak byłem w mojej pierwszej służbie parzenia kawy i herbaty. Na początku bałem się zapytać, czego kto się napije. Ale służba tego wymagała i mimo, że się bałem, to podchodziłem do każdego i pytałem, czego sobie życzy. Nie myślałem o tym, że się boję, tylko o tym, że mam tym ludziom służyć i moim zadaniem jest wzrastanie w służbie, a nie myślenie, jak ja się boję zapytać. No i jak czułem się już jak ryba w wodzie, to sponsor zasugerował mi inną służbę. Prowadzącego mityng, potem mandatarusza, a potem było niesienie posłania do ośrodka terapeutycznego, dzielenie się doświadczeniem poprzez dawanie spikerki. Pamiętam, jak miałem mieć swoją pierwszą spikerkę na mojej grupie macierzystej. Przyjechałem dwie godziny przed mityngiem, a od piątej rano już nie spałem. Chodziłem po pustej sali i myślałem, że zaraz stąd ucieknę. Na stole leżały „Mityngi”, złapałem jeden, kartkowałem czytając tylko tytuły artykułów i trafiłem na artykuł o lęku. Trochę pomogło, potem się pomodliłem, zaczęli schodzić się uczestnicy mityngu. Pewien przyjaciel z długim stażem trzeźwienia zapytał, co u mnie. Mam dziś spikerkę i się boję, odpowiedziałem. Na to on powiedział mi spokojnym głosem, że jak zacznę to już będzie dobrze. Ale mi pomógł, pomyślałem. Jednak tak było, zdobyłem się na odwagę, aby opowiedzieć o sobie pokonując przy tym lęk. Zrozumiałem, że panaceum na lęk jest odwaga. Tylko ja odważny nie jestem, więc skąd ją brać? Odwagę dostaję od mojej Siły Wyższej, którą ja nazy-

wam Bogiem. Poprzez bezcenne rozmowy ze sponsorem, Program AA i służby, które mam zaszczyt pełnić, we Wspólnocie odnalazłem Boga, a dzięki Bogu mam odwagę stawić czoła życiu takiemu jakie jest. To, czego się uczę w AA, wprowadzam w życie poza salą mityngową. Dziś nie boję się iść do sklepu, kontynuuję naukę i jeśli czegoś nie wiem, podnoszę rękę i pytam. Mogę iść na kawę z nowo poznaną osobą i nie muszę przed spotkaniem pić alkoholu. Chodzę do pracy i robię co do mnie należy, wiem też, że mogę tę pracę zmienić na inną. Możliwości są tysiące, bariery są tylko w mojej głowie, ale jest Ktoś, kto może mi pomóc te bariery przełamać. Nie muszę się już bać, bo nie jestem sam!

*Fukasz AA*





## OSWOIŁAM SWÓJ STRACH

Najpierw w moim życiu pojawiły się tabletki. Dwa niewinne, małe krążki, które miały uśmierzyć ból brzucha. Zrobiły dużo więcej: oderwały mnie od świata realnego, porwały do tańca w takt niesłyszalnej dla nikogo innej muzyki. Miałam wtedy piętnaście lat, byłam w I klasie liceum. Niewiele mogę powiedzieć o swoim trzeźwym życiu, bo było bardzo krótkie. Dzieciństwo upłynęło mi w chłodnym domu (nigdy nie usłyszałam od rodziców magicznych słów „kocham cię”), na szpitalnych łóżkach (często chorowałam), na odkrywaniu tego, jak bardzo różni się od życzeń mojej mamy, od moich koleżanek (one były takie bez troski). Ta inność mnie przygniatała, ciągle czegoś się bałam: mamy, szpitala, wyjazdów na kolonie, bałam się zostawać nocą w domu sama z siostrą (ona smacznie spała, ja drżałam ze strachu). W ogóle bałam się zmian. Najchętniej siedziałabym w domu całym dniami, w swoim znanym świecie. Na zewnątrz wciąż czekały na mnie kolejne sprawdziany: czy będę dobrą koleżanką, harcerką, przyjaciółką. Zazdrościłam swoim rówieśnikom, byli tacy spontaniczni, na luzie. Ja tak nie umiałam. Sama nie wiedziałam, jaka mam być, dlatego marzyłam o tym, żeby znaleźć swoje miejsce w jakiejś grupie, żeby gdzieś wreszcie pasować. Niestety moja nadwrażliwość nie pasowała nigdzie. Pojawiły się tabletki, którymi maskowałam swój strach i życiową nieporadność. Z czasem stały się też swego rodzaju sygnałem SOS, który wysyłałam w świat. Chciałam, żeby ktoś zauważył, że coś jest ze mną nie tak. Może ktoś mnie naprawi? Miałam przerwę w tym tańcu z tabletkami na takie życiowe sprawy: matura, egzaminy na studiach, ciąża..., ale moje uzależnienie nie miało żadnych spraw do załatwienia i drzemało sobie

w mnie tak samo jak mój strach. Przez tyle lat nic nie robiłam ze swoją nadwrażliwością i zależną duszą. Poddawałam się. Widocznie tak ma być ze mną – mam być samotna, nie szczęśliwa, dostrzegać tylko mrok i bać się każdego człowieka, bo on na pewno mnie nie zrozumie, nie zaakceptuje, wyśmiej. Tylko raz przełamalam ten schemat: „żyję, by cierpieć” – zobaczyłam mężczyznę swojego życia, zakochałam się od pierwszego wejrzenia i... walczyłam o niego (ja – biedna, szara myszka!). Chodziłam za nim parę miesięcy, doprowadziłam do spotkania, a po dwóch latach – do ślubu. Przestałam brać leki, bo to on był teraz moim narkotykiem. Urodziła się Misia i byliśmy szczęśliwi. On przesłaniał mi cały świat, teraz bałam się przede wszystkim o to, czy będę dla niego wystarczająco dobra, czy spełnię jego oczekiwania: jako żona, matka, kochanka. I tak powoli, po cichu, w moje życie wkradały się kolejne lęki. Kiedy doszły jeszcze codzienne problemy (brak pracy, kruszo z pieniędzmi, ja ciągle sama z córką, bo on musi załatwiać jakieś swoje sprawy, etc. etc.) moje lęki poszły do apteki po lekarstwo. Najkrótszą i najłatwiejszą drogą uciekałam od problemów. Wkrótce znalazłam jeszcze lepszy sposób na swój strach – alkohol. Ileż on mi dawał złudnej ulgi i wytchnienia! Nareszcie mogłam odpocząć od codzienności i nie bać się, czy mam pieniądze na koncie, czy mój mąż jest zadowolony... Uciekałam z jednego lęku w drugi – jeszcze większy, taki, który odbierał mi wszystkie siły, bo teraz bałam się jeszcze i o to, czy mąż zauważy, że piłam, że mi zabraknie alkoholu na następny dzień, jak wytłumaczę brak pieniędzy? Mój ukochany mężczyzna stał się największym wyzwalczem strachu. Czułam się tak potwornie winna wobec niego, tak bardzo wsty-

dziłam się swojego picia, tak bardzo bałam się jego krytyki, że... musiałam pić dalej. I co z tego, że on już mnie nie chciał, nie obchodziło go moje picie, bo już miał inną kobietę? Dla mnie wciąż był bogiem. Mój strach urósł do rozmiarów paranoi, bałam się jego powrotów do domu, wspólnych obiadów, tych chwil, gdy Misia już zasnęła i zostawaliśmy we dwójkę sami. Dźwięk otwieranych drzwi od sypialni (on właśnie wstał) przyprawiał mnie o ciarki. Sama się sobie dziwię, że wylądowałam tylko na terapii odwykowej, a nie na oddziale psychiatrycznym. Po powrocie z mojej drugiej terapii (tym razem w OTU) mąż wytrzymał ze mną trzeźwą tylko dwa miesiące, potem się wyprowadził. Ale ja żyłam „z nim” jeszcze parę lat; nawet rozwód niewiele zmienił, wciąż się go bałam. Na terapii indywidualnej nie mogłam powiedzieć o nim ani jednego słowa, bo nerwowy kaszel zamykał mi usta. Zostałam sama ze wszystkimi moimi lękami i dusiłam się strachem. Nie utrzymałam abstinencji, wróciłam do tabletek, które spychały mnie w otchłań rozpacz, bezsilności i panicznego strachu. Na dodatek musiałam jeszcze kupować dwie butelki syropu przeciwkaszlowego, bo bałam się... bać. Przez dwa lata udawałam silną i twardą, chodziłam na terapię grupową do poradni, miałam cudowną terapeutkę indywidualną. Po rozmowach z nią byłam tak szczęśliwa, że... nagradzałam się tabletkami. Jakbym nic nie zrozumiała z tego, czego się nauczyłam. Moja terapeutka zaproponowała mi „pożegnanie” z moim byłym mężem – miałam spakować jego wszystkie pozostawione w domu rzeczy i wyrzucić je np. do śmietnika, oddać potrzebującym, cokolwiek, byleby pozbyć się jego i strachu przed nim. Próbowałam. Wiedziałam, że to bardzo ważny krok dla mnie, że ten symboliczny gest pomoże mi normalnie żyć, ale nie zrobiłam tego dobrze. Owszem, oddałam może dwie koszule, ale nie wyrzuciłam

go z serca i duszy. Nie umiałam odczarować mieszkania, ścian, drzwi do sypialni, żeby nie przypominały mi jego. Nadal bałam się, teraz jego telefonów, wizyt u córki, nie umiałam doprosić się alimentów. Do tego wszystkiego doszedł jeszcze lęk związany z moją sytuacją finansową. Zarabiałam niewiele, bo poszłam do pierwszej pracy, jaką znalazłam, nie miałam czasu na szukanie pracy zgodnej z moim wykształceniem czy dobrze płatnej, musiałam płacić rachunki. Co chwila liczyłam w myślach, ile mam na koncie, ile jeszcze muszę wydać, czy mi wystarczy? Najgorsze były te momenty przy kasie, gdy widziałam cyferki, które układały się na sumę, którą muszę wydać: Jak to? Tak dużo? Przecież nic takiego nie kupiłam. Wciąż chodziły za mną jakieś niezapłacone rachunki, ciągle pisałam podania o rozłożenie długu na raty. Marzyłam o wygranej w totolotka, o spadku po jakimś nieznanym mi bogatym wujku, o starszym panu, który zakocha się we mnie i z miłości odda mi swój majątek, cokolwiek, byle nie czuć tego ciągłego lęku, żeby zasypiać spokojnie, nie budzić się z pustym portfelem w myślach. Ponad dwa lata próbowałam ukoić swój strach tabletkami, a wiadomo do czego prowadzi ciągły, chroniczny lęk połączony z wyrzutami sumienia, z poczuciem beznadziejności swojej sytuacji. Nie umiałam tak żyć dalej, bo wszystko mnie powalało, przytłaczało, ale bardzo chciałam żyć dla córki. Modliłam się nocami, gdy ona spała. Wiedziałam, że zmierzam donikąd. I Bóg mnie wysłuchał – zniknęły z aptek moje tabletki. Przyjęłam to w pokorze i milczeniu, niech się dzieje wola Boska, byłam tak wymęczona strachem, lękami, ciężkim sumieniem, że nie miałam siły na nic innego jak tylko na pogodzenie się. To nie był jakiś wstrząs, nic się nie zmieniło, jednego dnia, nawet nie miałam już sił, żeby bać się życia w trzeźwości, po prostu żyłam. Żaden strach czy lęk nie opuścił mnie od razu, na-

tychmiast i tylko, dlatego, że przestałam pić i brać. Zostały ze mną stare kłopoty, doszło parę nowych, tylko ja stawałam się inna. W ciszy znosiłam swój los, nie śmiałam się przeciwstawić, bo przecież o to się modliłam: żeby zniknęły tabletki! Paradoksalnie: nie sięgnęłam po alkohol... ze strachu. Bałam się, że zaprowadzi mnie prostą drogą do samobójstwa. Więc żyłam według woli Bożej, choć jeszcze wtedy nie umiałam powierzyć się Sile Wyższej. Przez ponad cztery lata trzeźwiałam sama i oswajałam swoje lęki. Nie zawsze było łatwo. Tak się złożyło, że w moim życiu pojawił się nowy «wróg» – moja siostra, która mnie nie oszczędzała, nauczyła mnie bać się smsów, maili, wezwań do sądu, pozwów... Powrócił główny bohater mojego życia – strach. Bałam się dźwięku odbieranego smsa, drżącą ręką otwierałam pocztę. Gdy przypadkiem na ulicy czy w sklepie spotkałam siostrę (mieszkamy dość blisko siebie) moje ciało kurczyło się, czułam potworny fizyczny ból, w każdym mięśniu, jakby przejeżdżał po mnie walec. Wieczorami nie mogłam usnąć, wciąż myślałam, jak jeszcze może zagrozić mi siostra, ile pieniędzy chce jeszcze ode mnie, kiedy wnieśie pozew do sądu o spadek po Tacie, o zachówek... szkoda czasu i papieru na szczegółowy opis mojej sytuacji rodzinnej, ale jedno muszę powiedzieć – poradziłam sobie i z tym. W kolejnym trudnym dniu odważyłam się poprosić o pomoc – poszłam na mityng, ale tym razem po to, żeby posłuchać innych, żeby poczuć się, choć trochę bezpieczniej. To było w 2013 roku, od tamtego czasu jestem na mityngu dwa lub trzy razy w tygodniu i... jestem szczęśliwa! Moje lęki nie zniknęły, ale tamta Iwona – wystraszona, zamknięta w lęku, wycofana – tak, tamta Iwona odeszła. To nie tylko efekt abstynencji – to tylko i aż fundament nowego życia, warunek bezwzględny, by zbudować sobie duchowy dom, w którym będzie miejsce na wszystkie emocje, na radość i smutek,



poczucie bezpieczeństwa i lęk, wiarę i zwątpienie, samotność i więź z otoczeniem, na powitania i pożegnania. Bo najważniejsze jest to, co ja robię ze swoimi emocjami. Oswoiłam swój lęk – niejeden nawet, teraz, gdy czuję strach, pytam się siebie, czego tak naprawdę się boję? I daję sobie prawo do przeżywania obaw, bo taka jest moja natura (i chyba nie tylko moja), boję się o córkę, o przyszłość, ale to już nie jest ten chory, paniczny strach. Już się nie duszę. W każdej chwili mojego nowego życia czuję obecność Boga obok mnie i nie boję się potknąć, bo wierzę, że On pomoże mi wstać. Mam też Wspólnotę – to jest trzeci filar mojego domu (pierwszym jest abstynencja, drugim – Siła Wyższa), bez Was nie byłoby mnie i za siebie Wam dziękuję. Moje szczęśliwe życie zaczęło się w dniu, w którym do mojego serca trafiły wasze słowa, na mityngu. Dzięki, dzięki, dzięki. Czwartym filarem jest moja córka, to oczywiste, dla niej warto było przejść te wszystkie katusze. Jest dla mnie oparciem, przyjacielem, moją dumą, zwycięstwem, jest... o prostu wszystkim! Dziś wiem jedno: da się oswoić strach, można żyć szczęśliwie nawet z lękiem. Tego Wam życzę.

Iwona AA.

## ŁĘK – MÓJ CHLEB POWSZEDNI

Mam na imię Jacek i jestem alkoholikiem.

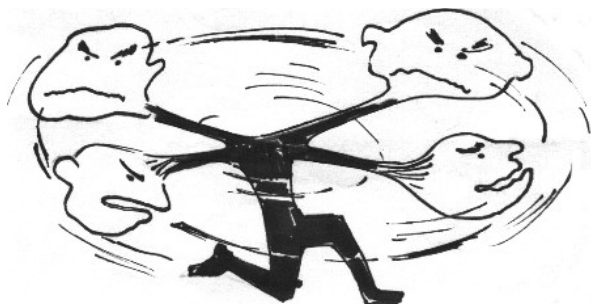
Łęk towarzyszy mi od dawna – jest ze mną na co dzień. Na szczęście trafiłem do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików, gdzie spotkałem wielu otwartych ludzi. Dowiedziałem się od nich, że nie tylko dla mnie łęk to chleb powszedni (jak to dobrze nie czuć się wyjątkowym w tym względzie).

Wychowałem się w domu, w którym panowała zaborcza i toksyczna miłość. Rodzice nie okazywali sobie wzajemnie szacunku. Już od dzieciństwa czułem łęk przed relacjami i wyrażaniem emocji. Wpajano mi, że zmiany nie są pożądaną rzeczą. Oczekiwano, że będę postępował tak, jak sobie tego życzyli. Tylko ja od dziecka nie miałem na to zgody. Byłem porównywany z rówieśnikami oraz z moim bratem. Dla babci byłem złem wcielonym podobnie jak ojciec. Tak nabrałem przekonania, że nie warto się starać, bo każda próba jakiegos działania spotyka się z krytyką. „Najważniejsze to mieć pracę i zarabiać kasę” – tego mnie uczono.

W którymś momencie poznałem alkohol i narkotyki. Stały się lekarstwem na moje lęki, wstyd czy nieśmiałość. Czuję, że jestem panem świata i mogę zrobić wszystko. Nie wiedziałem tylko, że łęk i wstyd pod wpływem alkoholu wcale nie znikają – nadal się we mnie tlą i uderzają nazajutrz ze zdwojoną mocą. Mnie dopadły wtedy, gdy alkohol przestał już działać, a ja zdałem sobie sprawę, że jestem alkoholikiem i nie kieruję swoim życiem tak jak bym chciał. W tym momencie wszystkie spychane przez dziesięć lat picia i ćpania lęki wróciły. Doszło do tego, że bałem się wstać z łóżka, wyjść z domu, pójść do pracy, załatwić cokolwiek czy porozmawiać z drugim człowiekiem. W mojej głowie świat jawił się jako istne

piekło, gdzie wszyscy byli przeciwko mnie, każdy mnie osądzał i krytykował. Co drugi dzień nachodziły mnie myśli samobójcze (na to, dzięki Bogu, nigdy mi odwagi nie starczyło). Bałem się potwornie odpowiedzialności za samego siebie – nie umiałem być samodzielny. Przez cały okres picia mieszkalem w domu rodzinnym. Miałem tam wspaniałą komfort picia i kompletny brak obowiązków. Nawet kiedy zacząłem już pracować, to niewiele łożyłem na swoje utrzymanie, a większość pieniędzy trwonilem na imprezy i swoje potrzeby. W końcu pojawiło się we mnie jednak pragnienie zmiany swojego życia, które pozostaje we mnie do dziś w większym lub mniejszym stopniu.

Pierwsze kroki skierowałem na mityng AA i choć nie byłem jeszcze przekonany do tego, że jestem alkoholikiem, to na mityngu zacząłem stopniowo identyfikować się z doświadczeniami innych uczestników. Mimo wszystko zniechęciłem się po jakimś czasie, bo większość alkoholików była ode mnie o wiele lat starsza. Drugim krokiem na drodze mojego zdrowienia była terapia uzależnień, gdzie zostałem zdiagnozowany jako alkoholik. Lęki jednak nadal nie ustępowały, więc szukałem dalej. Wtedy usłyszałem o Programie Dwunastu Kroków i mityngu, na którym można było się więcej o nim dowiedzieć. Poszedłem tam, głównie ze strachu, to łęk stał się wtedy dla mnie motorem i siłą napędową. Znalazłem sponsora i nabrałem wiatru w żagle. Moja łódź nareszcie zaczęła płynąć. Choć na terapii i w AA odradzano mi duże zmiany w pierwszym roku trzeźwienia, to wszedłem w toksyczną relację i rozpocząłem studia, które równie szybko zakończyłem. Czuję się też tak mocny, iż postanowiłem wyjechać za granicę do nowej pracy. Porzuciłem tera-



pię, dom, dotychczasową pracę i wyjechałem. Jedyne rzeczy, z którymi nie zerwałem kontaktu, to sponsor i Wspólnota AA. Pierwszy miesiąc w wielkiej euforii minął pod znakiem samych sukcesów. Problemy zaczęły się później. Powoli zaczęły dopadać mnie moje lęki. Początkowo ucieczką od nich była praca, ale z czasem i tam zamieniałem się w kłębek nerwów. Mieszkałem z kilkoma Polakami, jednakże nie byłem w stanie zamienić z nimi zdania, kiedy wracałem do mieszkania. Zamykałem się w swoim pokoju i z nadzieją czekałam na sen, który nadchodził dopiero po kilkugodzinnej gonitwie myśli. Czuję jakbym miał za chwilę umrzeć. Po trzech miesiącach pobytu wróciłem do Polski. Nie miałem pracy, znów mieszkałem z mamą, a mój związek się rozpadł. W końcu zapilem. W dalszym ciągu towarzyszyły mi lęki. Podejmowałem kolejne prace, ale nie wytrzymywałem w nich za długo, bo lęki nie pozwalały mi normalnie funkcjonować. W akcie desperacji zadzwoniłem do swojego byłego pracodawcy. W międzyczasie szukałem również pomocy psychologów i psychiatrów, ażeby zacząć wreszcie normalnie żyć – bez lęku. Przepracowałem z terapeutą wyprowadzkę z domu i wynająłem mieszkanie, ale lęk nadal mi towarzyszył. Liczyłem również każdy grosz w obawie, że nie dam rady finansowo.

Po zapiciu wróciłem do AA. Tym razem zacząłem spokojniej budować od początku moje nowe trzeźwe życie. Uczylem się załatwiać

swoje sprawy, dbać o siebie i budować udane relacje z ludźmi. Udało mi się odbudować więź z tatą, który wcale nie okazał się złem wcielonym. Pół roku później pojawiła się okazja, żeby zamieszkać z przyjacielem ze Wspólnoty.

Mieszkałam z nim do dziś. Dalej uczę się budować relacje, być asertywnym i osiągać kompromisy. Miewamy napięcia i konflikty między sobą – nie było jednak nigdy sytuacji nie do rozwiązania. Przez rok byłem też w związku z alkoholiczką. Mimo ogromnego lęku próbowałem stworzyć dobry związek – nie wyszło. Jednak wiele się o sobie dzięki tej relacji dowiedziałem.

Lęk towarzyszy mi od rana do wieczora. Uczę się, jak z nim żyć i jak być odważnym pomimo lęku. Nie obawiam się już wyjścia z domu, załatwienia jakiejś sprawy, prośbienia o pomoc, czy jej udzielania. Łatwiej przychodzi mi okazywanie uczuć, w szczególności tych ciepłych. Coraz mniejszy problem sprawia mi rozmowa. Zabieram głos na mityngach. Znika lęk przed bliskością oraz przed dotykem drugiej osoby, niekoniecznie bliskiej. Jest jeszcze mnóstwo sytuacji życiowych, w których odczuwam paniczny lęk, ale doświadczenie jasno pokazuje mi, że szukając rozwiązania z pewnością je znajdę, jeśli tylko go zapragnę. Bardzo pomaga mi w tym moja Siła Wyższa – Bóg. Wierzę, że życzy mi on jak najlepiej oraz pomoże mi przezwyciężyć lęki, jeśli tylko stanę się gotowy.

*Pogody ducha, Jacek AA*

## ODZYSKAŁAM DO SIEBIE SZACUNEK – JESTEM KOBIETĄ...

Kiedyś upadłam. Czulałam się wyzuta z kobiecości, niegodna. Zanim trafiłam do Anonimowych Alkoholików, zdawałam się być bezwartościowa i zenująca. We Wspólnocie było wielu mężczyzn, którzy zwracali na mnie uwagę. Imponowało mi to i czulałam się wyśmienicie w ich towarzystwie. Kokietowałam ich, chętnie umawiałam się na kawę – żyłam jak trzpiotka. Byłam wtedy w związku małżeńskim. Mój mąż wielokrotnie dawał mi odczuć, że moje ciągłe rozmowy telefoniczne z innymi mężczyznami i mityngi nie podobają mu się. Ja jednak zapewniałam go, że to tylko koleżdy i wszyscy traktują się tam po przyjacielsku. O żadnych romansach nie ma mowy – odpierałam. Pamiętam, że koleżanka przestrzegła mnie kiedyś przed tzw. trzynastym krokiem. Tłumaczyła, że w AA są bardzo chorzy ludzie, a moja postawa była bardzo prowokująca. Chętnie rozdawałam numer telefonu, wyjeżdżałam na warsztaty i Złoty Radości bez męża, który nie chciał słyszeć o takich wyjazdach. Nie chciał także chodzić ze mną na mityngi i denerwowało go moje zachowanie w stosunku do kolegów z AA.

Dopiero gdy weszłam na Program Dwunastu Kroków i spisałam krok IV, zaczęłam sobie uświadamiać, do czego prowadzi moje zachowanie. Niestety było już za późno. Mój mąż oddalił się ode mnie, przestał mnie dotykać i przytulać. Zrozumiałam wtedy, że moje zachowanie było karygodne, a chęć przypodobania się innym mężczyznom niejako zagroziła mi drogę do niego. Nasze małżeństwo umierało przez lata, a ja niestety poniewczasie zrozumiałam, że już nie da się go uratować. Wtedy dopiero moja postawa uległa zmianie. Zaczęłam dostrzegać,

że w AA są też kobiety, które wcześniej tak bardzo mnie drażniły. Zaczęłam jeździć do Zakroczymia na Warsztaty Kobiet, pozyskiwać numery telefonów, rozmawiać z nimi, pomagać. Zrozumiałam, co tak naprawdę daje Program Dwunastu Kroków. Ocknęłam się. Zaczęłam inaczej zachowywać się wobec mężczyzn. Czulałam się teraz jak ich siostra. Program pomógł mi przestać raz na zawsze zachowywać się jak mała dziewczynka, która za wszelką cenę pragnie uwagi. Pomału wzrastałam w szacunku do samej siebie – odzyskiwałam swoją godność. Stałam się przyjaciółką, powierniczką. Zaufałam samej sobie i do dziś uczę się z miłością i delikatnością rozwijać moje kontakty w AA.

Mojego małżeństwa nie udało się niestety uratować, ale dziś dzięki Wspólnocie doświadczam spokoju i pogody ducha. Zawsze pamiętam, że nie mam wpływu na wiele rzeczy, ale zmieniam to, co mogę zmienić.

AA



# Przeczytaj i podziel się z innymi dobrą wiadomością!



Już 16 sierpnia 2024 roku na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich rozpoczniemy Złot Radości – Święto „Zdroju” z okazji 50-lecia Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce. To bardzo ważne wydarzenie dla wszystkich, którzy znaleźli we Wspólnocie ratunek, oraz tych, którzy takiego ratunku szukają! Organizatorami wydarzenia są: Rada Powierników oraz Region AA Warta. Wspomaga nas szerokie grono Ambasadorów Złotu ze wszystkich Regionów AA.

## Co gwarantujemy podczas Złotu:

- udział w dowolnej liczbie mityngów
- literaturę AA
- dostępność dla osób z niepełnosprawnościami
- wspaniałą atmosferę i spotkania z przyjaciółmi
- niezapomniane nowe znajomości
- bezpieczny pobyt
- dobrą zabawę



## Jak trafić na Złot?

Wejdź na stronę: [50lat.aa.org.pl](http://50lat.aa.org.pl), w zakładce **Zarejestruj się** znajdziesz instrukcje do zakupu wejściówki poprzez platformę **TopBilet.pl**.

Dokonaj rejestracji, zrób przelew i „bilet” pojawi się w twojej skrzynce mailowej. Wydrukuj i gotowe. Jeśli wiesz już, jak dokonać rejestracji online – a tylko taka jest możliwość – pomóż innym, którzy nie mogą tego zrobić samodzielnie.

Na stronie Złotu znajdziesz także wszystkie niezbędne informacje dotyczące m.in.: rezerwacji miejsc hotelowych oraz kontaktu z organizatorami.

Jeśli Ty sama/sam lub twoja grupa byłaby gotowa wesprzeć organizacyjnie albo finansowo przygotowania do Złotu, to serdecznie zapraszamy i z góry dziękujemy.

Chęć pomocy można zgłosić poprzez zakładkę: **wesprzyj organizację wydarzenia**.

Wpłat możesz dokonać na:

Nazwa odbiorcy: **Fundacja Biuro Służby Krajowej AA w Polsce**

Tytuł: **darowizna 50-lecie i nazwa wpłacającego** (np. Region Warta, Grupa Jutrzenka Kościan czy Halina AA)

Nr konta: **42 1500 1777 1217 7008 6789 0000**

Dla wpłat z zagranicy: **kod Swift (BIC) WBKPPLPP**

Nr konta: **PL 42 1500 1777 1217 7008 6789 0000**

## PROGRAM DAŁ MI NOWE ŻYCIE

Moja przygoda z AA zaczęła się dziewięć lat temu. Trafiłam na detoks, potem na terapię, aż w końcu na mój pierwszy mityng. Było tam jakieś pięćdziesiąt osób. Większość czasu przepłakałam, ale już wtedy poczułam tę niezwykłą atmosferę i serdeczność u ludzi takich jak ja. Czułam, że utożsamiam się z nimi, że to moje miejsce. Poznałam ludzi wdzięcznych, wielkodusznych i bezinteresownych. Byli tam zarówno mężczyźni, jak i kobiety, ludzie młodzi i starzy. Wszyscy w niezwykły sposób połączyli się ze sobą jedną nicią – wspólnym problemem. Stosunkowo szybko weszłam na Program Dwunastu Kroków. Czułam, jak zmienia się moje postrzeganie świata poprzez codzienną naukę stawania się lepszą wersją siebie. Uczucie wdzięczności towarzyszyło mi każdego dnia. Krok Trzeci całkowicie odmienił moje życie. Z osoby knąbnej, zawistnej i aroganckiej stałam się pokorniejsza, cierpliwsza i bardziej wyrozumiała. Przystałam wreszcie walczyć z kimkolwiek i czymkolwiek. To było prawdziwe wyzwolenie się z „niewoli własnego ja”.

Oddałam się Bogu, tak jak go rozumiałam. Zaufałam, że poprowadzi mnie drogą spokoju oraz miłości. Od tamtej pory stawałam się inną osobą. To niezwykle, że nie trzeba tak zaciekle kontrolować wszystkiego wokół siebie. Emocje, które do tej pory mną targały, nareszcie przycichły. Krok Trzeci to moje błogosławieństwo. Przystałam w końcu mówić wszystkim, jak mają żyć, przyszła akceptacja i spokój ducha. Nareszcie uwolniłam się od samowoli i przestałam uchodzić za Pana Boga. Pozwoliłam, by te sprawy, na które nie miałam wpływu, toczyły się same. Było to na początku bardzo trudne, ale codziennie od nowa się starałam. Przyszła pogoda ducha i radość, że życie może być takie piękne.

Praca na Programie to praca nad samą sobą. Wskazówki, jakie dostawałam od sponsorki i innych ludzi z AA pomagały mi w stawaniu się spokojną i pogodną osobą. I choć życie nie rozpieszcza, dziś umiem radzić sobie z problemami w zdrowy sposób. Uczę się przyjmować świat takim, jakim jest – bez mojej ingerencji w sprawy, których zmienić nie mogę.

AA





## ZZA KRAT ŁZY SZCZĘŚCIA

Drodzy Przyjaciele.

Mam na imię Sylwia i jestem alkoholiczką. Chciałabym podzielić się z Wami swoim spostrzeżeniem na temat: „Co daje mi Wspólnota AA.” Obecnie przebywam w Areszcie Śledczym „Kamczatka”, gdzie odsiaduję swój wyrok. To właśnie tutaj otworzyłam oczy na prawdziwość Wspólnoty i jej znaczenie. Kilka lat temu, po wielu detoksach, pewna pani doktor zapytała mnie, czy biorę pod uwagę to, iż mam bardzo poważny problem i czy chciałabym coś ze sobą robić. Odpowiedziałam jej, że pomimo tego, co się ze mną dzieje, chyba dam radę sama. Podświadomie jednak wiedziałam, że kiedy tylko wyjdę ze szpitala, muszę szybko ochłonać, a najlepszym sposobem na moje skołatanе nerwy jest „mój złoty środek”. Minęło kilka dni, znowu scenariusz się powtórzył, ale tym razem nie poszło mi tak łatwo. Mało brakowało, a dzisiaj nie poznalibyście już moich przeżyć. Tak, właśnie wtedy chciałam odebrać sobie swoje nędzne, pozbawione sensu życie. Miałam ku temu powód. Zostałam całkiem sama, straciłam dom, rodzinę, cały mój świat. Byłam tak przepełniona goryczą i bólem, że uznałam się za nic nie wartą osobę. Przez pięć dni leżałam na oddziale neuropsychiatrycznym, na swoje nieszczęście (wtedy tak myślałam) trafiłam na tą „swoją panią doktor”. Wtedy sama jej oznajmiłam, że moje życie naprawdę nie ma już znaczenia.

Dlaczego nikt mnie nie rozumiał? Ja w ogóle tutaj nie pasuję. Jak to się stało, że zdecydowałam się sama bez żadnej namowy na terapię? Dzisiaj wiem, że to zadziałała siła większa ode mnie samej. Po prostu w jednej chwili, bez żadnego zastanowienia, podpi-



sałam dokumenty i zmieniałam oddział na terapeutyczny. Moja terapia trwała niecałe trzy tygodnie. A to dlatego, że zaczęło mnie przerażać wspomnianie przeszłości i rozdrapywanie ran, które jeszcze krwawiły. To było nie do zniesienia. Raz w tygodniu chodziłam na mityngi. Słuchałam tych wszystkich ludzi i ich zwierzeń, byłam przejęta tym, a zarazem dziwiłam się, skąd u nich tyle zaufania i zrozumienia. Po tych spotkaniach miałam mętlik w głowie. Dziś wiem, że nie umiałam się wtedy przyznać do tego, kim jestem – wołałam inaczej to sobie tłumaczyć. Ci ludzie żyją w swoim świecie, bo co im to daje, że ciągle mówią i mówią? Ja czułam się tam jak piąte koło u wozu. Przyszedł dzień, kiedy stwierdziłam, że dam sobie radę bez nich, bo skoro nie piję trzy tygodnie i żyję, to znaczy, że mam kontrolę. Zrezygnowałam z terapii. Jeszcze tego samego dnia, kiedy wróciłam do swojego wynajmowanego mieszkania „popłynęłam”! Od tamtej pory moje życie przybrało tragiczny obrót. Na zmianę brałam leki i piłam alkohol. Zamykałam się w domu razem ze swoją rozpaczą, każdego dnia coraz bardziej oddalałam się od świata i ludzi. Wspomnienia tylko podsycaly wstręt do samej siebie. Błagałam o śmierć, o koniec, o tę upragnioną i utęsknioną ulgę, aby zasnąć i wybudzić się z koszmarne go snu. Śmierć jednak nie nadchodziła! Wciąż odczuwałam tylko ten po-

tworny ból, który rozpieął mi serce, duszę, umysł, a z czasem też i ciało. Śmiech przez łzy przeplatany był łękiem. Zadawałam sobie pytania: „Jak to się mogło stać?” „Dlaczego właśnie mnie musiało to wszystko spotkać?” Przecież nigdy nikogo nie skrzywdziłam, nie zabiłam. Zawsze traktowałam ludzi tak, jak sama chciałam być traktowana przez innych. Gdzie popełniłam błąd?

Patrzyłam na swoje odbicie w lustrze i szeptałam do siebie, że to nie może się tak skończyć. Mój dobry Bóg nigdy na to nie pozwoli, bo mimo tego, jak się zachowywałam i kim się stałam, On zawsze był ze mną. Ojciec, który znał i wiedział, jaka naprawdę jestem. Jego obecność jest dla mnie szczególnym odczuciem. On jest jak wiatr, nie widzę Go, ale czuję. Tylko szkoda, że wołałam uciec od wszystkiego, a najbardziej od samej siebie. Ocknęłam się w którymś momencie sama na tym świecie – najgorzej, że na własną prośbę.

Były momenty, kiedy myślałam o sobie ze zrezygnowaniem – dostałam szansę, byłam na terapii i znowu wylałam się z tego. Naprawdę opuściły mnie wszelkie siły fizyczne i duchowe. Wyraźnie widziałam swój koniec. To było okropne. Wciąż uciekałam, ale zgubiłam sens tej drogi, bo już sama nie wiedziałam, dokąd zmierzam. Bo przecież na końcu mojej trasy nie ma nic. Gdy w kwietniu 2023 roku trafiłam do więzienia z odwieszonym wyrokiem, psycholog zapytała mnie, czy będę chodziła na spotkania Anonimowych Alkoholików. Skąd mogłam wiedzieć, czy chcę? Odpowiedziałam, że tak, bo na pewno nie zaszkodzi. I bez większego przekonania poszłam. Jednak zdarzyło się coś niesamowitego. Po każdym kolejnym spotkaniu byłam coraz bardziej przekonana do tych ludzi. Oni mnie przyjęli z wielką życzliwością i zaakceptowali mnie taką, jaką jestem. Popłynęły łzy szczęścia, a co za tym idzie, nadeszła też ulga, że są ludzie, którzy

mnie rozumieją i słuchają. Zawsze wiedziałam, że Bóg, jakkolwiek go pojmuję, był przy mnie, nawet wtedy, gdy byłam okrutna i niegodna (wtedy tak myślałam), ale teraz Go poznaję na nowo i jeszcze bardziej zaczynam słuchać tego, czego On ode mnie oczekuje.

Jestem w zamknięciu. Tutaj nie wybiera się towarzystwa, a skazane mają różne charaktery. Po prostu jest bardzo trudno. Na szczęście mam moich przyjaciół w AA i jeśli mam problem, mówię im o tym. Dodają mi otuchy i wiary w siebie. Wiem, że jestem alkoholiczką, co nie znaczy, że jestem gorsza od innych. Ludzie i bez wódki potrafią być bardziej nietrzeźwi ode mnie, kiedy piłam. Już przestałam myśleć, że Bóg dał sobie spokój, bo jestem niegodna, niedoskonała i najgorsza na świecie. A to wszystko dzięki Wspólnocie. Ja, taki niedowiarek, uwierzyłam w siłę AA. Bóg nie stracił kontroli ani nie załamywał rąk. Nie zniechęcał się, ani nie walczył o to, by inaczej poukładać zdarzenia. On jest suwerenny i tak jak mnie trzymał w swoich rękach, doprowadzając do przemiany życia, tak i teraz ciebie trzyma w swoim uścisku. Tak jak na mnie Bóg czekał, bym przyjęła Jego miłość, tak samo czeka teraz właśnie na ciebie, gdziekolwiek teraz jesteś i bez względu na to, jak ogromne są twe cierpienia. **Wiele osób wzbrania się przed przyjęciem tej miłości, ponieważ, tak jak ja, czują się niegodne.** Ale ja znalazłam Ojca, który nie potrzebuje ludzi doskonałych. Ja taka nie byłam. Dzieci, które adoptuje Bóg, często odstają od innych, tak jak ja. Ale właśnie my, niedostosowani, jesteśmy dziećmi, które najbardziej potrzebują miłości i tego, by móc ją wyrazić. Jeśli pozwolisz, by zabrał twoje dawne grzechy i błędy, rozpocznie się dla ciebie nowa przyszłość. On zna twoje imię i wypowiada je szeptem, czekając, aż Mu odpowiesz. Grupa AA uświadomiła mi, że upadki mogą się zdarzyć, lecz

nie znaczy to, że nie można się podnieść i iść dalej. Jeśli będziesz innych nakłaniać do takiej właśnie drogi przez życie, staniesz się na tyle wolnym człowiekiem, by zapewnić sobie szansę odkrycia prawdziwego szczę-

ścia. Droga do niego jest autostradą dla tych, którzy znają jej obrzeża. Ty jesteś kierowcą, szczęśliwej podróży! Rozwijajcie się i prosperujcie. Do zobaczenia w trzeźwości.

Sylvia Alkoholiczka ZK „Kamczatka”



## *Z biblioteczki Biuletynu Mityng*



# GRANICE NIEZALEŻNOŚCI – CZY ISTNIEJĄ?

Mityng grudzień, 2006

*Inicjatywy grup w wychodzeniu z niesieniem posłania, organizacja rocznic, uroczystości, wyjazdów, spotkań o charakterze religijnym.*

Kiedy się zastanawiałem nad powyższym tematem, doszedłem do wniosku, że jest on bardzo trudny do jednoznacznego określenia, a jakiegokolwiek interpretacje niezależności wybiegają poza przyjęte w AA Tradycje. Jeden z naszych przyjaciół alkoholików, zapytany przeze mnie, jak określić granice niezależności, podał mi zasłyszaną poza AA kwestię: *Ille wody można dolać do wina, aby nadal było winem?*

Od pierwszych dni mojego uczestnictwa w AA słyszę, że **ja nic nie muszę**. Ja też przyjąłem tę niebezpieczną dla mojej trzeźwości postawę, która zepchnęła mnie ku samowoli i ignorancji. Tak wypaczona „wolność” w moich poczynaniach zaprowadziła mnie po krótkim czasie odejścia od wartości duchowych i powrotu do alkoholizmu. Pochłonięty sobą nie spostrzegłem logicznych konsekwencji uczestnictwa w AA. Odwrotnie niż moi po-

przednicy, alkoholicy, którzy trwale wrócili do zdrowia. Zasady, którym **muszę** się podporządkować są wielokrotnie mocno akcentowane i podkreślane w poszczególnych rozdziałach książki *Anonimowi Alkoholicy* i nie tylko.

Po przykrych konsekwencjach przebudowałem na własne potrzeby powiedzenie „**Ja nic nie muszę? Nic nie muszę – jeśli chcę wrócić do nałogu, lecz do odzyskania zdrowia MUSZĘ stosować się do zasad AA, skoro jestem w AA**”. Ale jakie one są? Z tym miałem najwięcej trudności. Moją niezależność określa Dwanaście Koncepcji w służbie, a w życiu wspólnotowym, jak i osobistym poza AA – Dwanaście Tradycji.

Analogicznie zasady regulują istnienie każdej grupy AA, która przyjmuje nazwę Anonimowych Alkoholików. Choć wiele razy mocno podkreśla się niezależność każdej grupy, to dla mnie w domyśle zawsze znaczy, że poczynania tej grupy nie mogą wychodzić poza Tradycje i Koncepcje AA. W innym przypadku – nasze doświadczenia mówią o zaniku

sumienia, braku służb w tych grupach i ostatecznym ich upadku, bądź podporządkowaniu ich ambicjom osobistym uczestników, wpływom lokalnej religii lub innym organizacjom abstynenckim. W każdym przypadku odejścia od zasad AA wszyscy stajemy się odpowiedzialni wobec tych, którzy przyszli do AA i nie otrzymali szansy wyzdrowienia.

W Regionie Warszawa poznałem grupy, które niosą posłanie na oddziały odwykowe, detoksy, do zakładów karnych solidnie wypełniając swój główny cel. Są też grupy AA silnie związane z miejscowymi parafiami, realizują posłanie lokalnego kościoła, związane z ośrodkami leczenia terapeutycznego i pozostające pod ich wpływem. Czasem w mityngu AA przy ośrodku, uczestniczy terapeuta narzucając swoje wymogi. Obawiam się jednak, że w ten sposób grupy AA izolują się od wielorodności doświadczeń członków AA, fałszując tym samym obraz AA jako całości. Mogą one sugerować nowoprzybyłym, że tak jak ich grupa wygląda całe AA, zamykając szansę wyjścia z alkoholizmu propagowaną przez AA. Odpychają czasem fanatyzmem.

Podczas pewnego mityngu Zlotu Radości AA, gdy gospodarze nagle opuścili salę i udali się na obchody religijne, poczułem się mocno zdezorientowany i prawdę mówiąc straciłem ochotę na dalsze uczestnictwo – wyszedłem. Czy byłem na mityngu AA? Nadal zadaję sobie to pytanie. Mam wątpliwości. Nie czułem się tam potrzebny! Coraz rzadszym zjawiskiem jest dawanie tak zwanych świadectw alkoholików, mówiących o AA podczas mszy we własnej parafii i podczas uroczystości kościelnych. Obok spektakularnego, emocjonalnego uniesienia słuchaczy spotkałem się z łamaniem anonimowości mówców i olbrzymim ryzykiem utraty dobrego wizerunku całego AA. W przypadku ewentualnego, późniejszego zapicia mówcy, potencjalny nowicjusz być może powie: AA nie działa,

po co mi to AA, skoro ten, co wczoraj chęłpił się trzeźwością, dziś leży pijany? W moim odczuciu przekroczone granice niezależności w podanych wyżej przykładach. Nie staram się piętnować nikogo, lecz przyglądam się uważnie poczynaniom grup i jest to moje doświadczenie pozwalające mi nie popełniać tych samych błędów. Podczas naszych zlotów radości obserwowałem równoległą sprzedaż literatury psychologicznej prywatnych wydawnictw. Konflikt interesów dla oferty literatury BSK AA wydaje mi się rażąco oczywisty. Moim zdaniem sugeruje to, że AA oferuje wiele różnych sposobów powrotu do zdrowia, a z moich doświadczeń wynika, że to nie jest prawda. W moim odczuciu to samowola służb, niewiele mająca wspólnego z niezależnością i odpowiedzialnością, jeśli dopuszcza się tego typu praktyki. Czy w tym wymiarze niezależności mamy prawo dawać przyzwolenie wydawnictwom pożytkującym swoje zyski na własne cele nie związane z niesieniem posłania AA? Czy sami nie prowokujemy w ten sposób dezorientacji i rozmydlenia naszych zasad? **Być może warto zastanowić się nad formą i zgłosić wniosek do Konferencji o określenie zasad sprzedaży literatury podczas zlotów i uroczystości AA?**

Znam grupy AA kumulujące przez cały rok duże kwoty pieniędzy, na przyszłą rocznicę i zabawę taneczną. Wiem, że uczestnicy tej grupy corocznie organizują huczne obchody i to ich prawo do niezależności i sposób na trzeźwość. Ale gdy jednocześnie utyskują na wysokie koszty dojazdu do naszego regionu czy na Konferencję, oczekując od regionu dopłat do akredytacji i przejazdów dla swojego mandatariusza? Wydaje się to przekroczeniem granicy niezależności, a wręcz nadużyciem. Niektóre grupy nie wnoszą swojego udziału do produkcji spisów adresowych mityngów AA, a jednocześnie żądają umieszczenia adresu grupy w tym spisie. Czy warto tak funkcjo-

nującą grupę propagować, gdy nie wykazuje ona ochoty do współuczestnictwa i nie manifestuje swojej przynależności do AA w duchu VII Tradycji? Te wątpliwości sprawiły, że zadaje sobie pytanie: **Kiedy w grupie AA zostaje przekroczona granica niezależności?** Czy ja mogę mieć na to wpływ? Podobne wątpliwości nasuwa mi pytanie, od którego zacząłem. **Ile wody można dolać do wina...?**

Wychodząc tym problemom naprzeciw w Regionie Warszawa organizowaliśmy w 2004 roku sesje warsztatowe poświęcone wypełnianiu podstawowych służb w grupie. W ciągu 2005 roku przeprowadziliśmy comiesięczne warsztaty Dwunastu Tradycji AA. W bieżącym roku kończymy już sesję warsztatów poświęconych Dwunastu Koncepcjom. Ze wszystkich tych spotkań warsztatowych sporządzamy szczegółowe sprawozdania i zamieszczamy wypowiedzi uczestników, które publikujemy w regionalnym biuletynie „Mityng”. Spisujemy je w poczuciu odpowiedzialności i z nadzieją, że posłużą one jako materiał startowy wszystkim zainteresowanym kolejnymi warsztatami. Być może nasze doświadczenia posłużą innym, a w przyszłości pomogą poszukującym. **Łatwiej odróżnić granice niezależności od samowoli.** Planujemy rozpoczęcie pracy nad *Poradnikiem służb regionu*, zapewne wykorzystamy zdobyte doświadczenia z odbytych warsztatów. Zaskakująca dla mnie jest mała ilość sprawozdań z sesji warsztatowych w pozostałych regionach Polski. Wiem, że odbywa się ich wiele. Z chęcią bym je poznał. Ale czy są zapisane? Odczuwam wielki niedosyt wypowiedzi i doświadczeń naszych funkcyjnych przyjaciół ze służb wszystkich szczebli. Jeśli to możliwe zamieszczamy je w naszych biuletynach. Może ten sposób, między innymi, da nam szansę przyczynienia się do wzrostu świadomości w wyznaczaniu niezależności przy jednoczesnym zachowaniu Jedności.

Wyszperal Marek AA



---

**ZAPRASZAMY NA MITYNG AA  
ŚWIAT  
GŁUCHY I SŁABOSŁYSZĄCY**

TŁUMACZ PJM/  
NAPISY W JĘZYKU POLSKIM

**KAŻDA NIEDZIELA  
GODZINA 19.00**

**LINK DO SPOTKANIA**  
<http://meet.google.com/cdw-ryht-pcy>

**KONTAKT Z ZESPOŁEM**  
**kontakt.aa.głusi@gmail.com**  
**tel./sms**

**660 467 849**



## JAK POMÓGŁ MI SPONSOR? PO PROSTU BYŁ

Było to parę lat temu. Nie palem chyba ze dwa lata, a we Wspólnocie byłem ze trzy. Pewnego dnia mój pogarszający się od kilku dni nastrój, czyli wzrastająca „tęsknota” za piciem, sięgnął zenitu. Nic tylko iść do knajpy, ale... no właśnie.. dzisiaj wiem, że tak po prostu iść na wódkę mógłby tylko ktoś, kto z piciem nie ma problemów, ale nie alkoholik. Ja alkoholik musiałem mieć powód. Wszystkie „nauki” wyniesione z AA nagle straciły swoją wartość, bo właśnie od kilku dni jest mi źle. A w ogóle to miałem nic nie musieć, a tu nagle jakieś sprawy do załatwienia, w pracy czegoś chcą, ludzie zamiast mnie podziwiać traktują jakbym niczego nie dokonał, na coś mnie nie stać itd. Temu wszystkiemu ktoś musi być winien, ale kto? Żona akurat w pracy, dzieci zajęte swoimi sprawami, politycy niedostępni, Pan Bóg też chyba zapomniał, nawet pies śpi, więc kto?... Nagle doznałem ośnienia i już wiedziałem kto: TO MÓJ SPONSOR JEST WSZYSTKIEMU WINIEN!!! To od niego wszystko się zaczęło. Na początku drogi w AA, z przekory, postanowiłem stosować wszystkie sugestie Wspólnoty (czy wszystkie? wtedy jeszcze chyba nie), więc znalazłem sobie sponsora. Był nawet fajny, ciepły taki, mówił, że wszystko będzie OK, nie czepiał się, nawet chwalił i dawał nadzieję. Ale dlaczego nie nastawił do mnie przyjaźniej szefa, żony, znajomych, czy dzieci – wszyscy czegoś chcą ode mnie, mało chwałą, nie rozumieją. No, ale ja chcę być w porządku, więc nie mogę się nachlać tak po prostu. Najpierw pojedę do niego i mu wygarnę wszystko. Niech chłop wie, że te „prawdy AA” nie są dla wszystkich, że nic się nie sprawdza, że miało być jakoś inaczej. W tej sytuacji będzie już oczywiste, że została mi tylko „knajpa”. Ale już w samochodzie zaczęły się kłopoty z ułożeniem kolejności... właśnie, czego?... zarzutów,

swoich racji? Cholera, żeby nie wyjść na głupka! Przecież TO ON MA BYĆ GŁUPEK... A jak mi powie: „Idź, sprawdź, może nie jesteś alkoholikiem? W razie czego wrócisz, gdy już się przekonasz”. Powie tak bez złości, bez kłótni, to znowu NIE BĘDZIE POWODU? I tak w trakcie jazdy, powoli, jeden za drugim traciłem swoje argumenty „za”. Mało tego, zaczęły mnie ogarniać wątpliwości, czy naprawdę wódkół jest tak źle. Stopniowo opadały emocje, zacząłem mówić głośno do siebie i słyszeć swój głos jak nie swój. Byłem gotów przyznać, że „to”, czy „tamto” jest zwykłym czepianiem się, że: „są tacy nieszczęśnicy, którzy nawet wobec siebie nie są uczciwi” (Anonimowi Alkoholicy, Rozdział V – przyp. red). I o dziwo, zamiast mnie to złościć, zaczęło śmieszyć. Wreszcie dojechałem pod dom sponsora! Wejść? Nie wejść? Po co, skoro już chyba zrozumiałem?... Wszedłem!

Minę miałem taką, że pierwsze pytanie sponsora brzmiało: „Co masz taki dobry nastrój?”. Opowiedziałem mu całą historię ostatnich dni aż do samego przyjazdu. Ubawiliśmy się obaj i doszliśmy do wniosku, że dobrze zrobiłem wchodząc do niego i opowiadając o tym. Komu innemu mógłbym się tak wyzalić, jeśli nie sponsorowi właśnie. Tego dnia wyraźnie spostrzegłem, że oprócz sponsora, który pomógł mi po prostu tym, że był, mam coś, czego nie oszukam i od czego nie ucieknę. Czy to moja dusza? Sumienie? Jeszcze nie wiem.

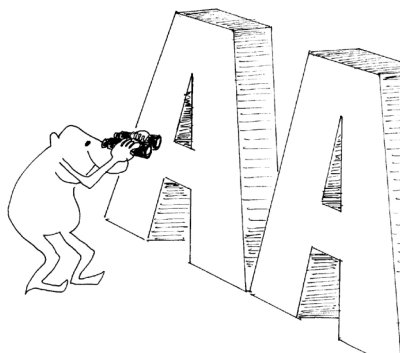
Na koniec miałem zamiar napisać jakąś bardzo mądrą myśl. Jednak znów dbająca o mnie dusza i jej Zwierzchnik zadziałali mówiąc: „Zachowaj ją dla siebie i zapamiętaj”. Możesz i powinieneś wyrazić wdzięczność. Komu? Wszystkiemu i wszystkim, i jak najczęściej z nimi rozmawiaj.

Mirek AA

## CZWARTY KROK...

Krok Czwarty był dla mnie bardzo trudny. Nie dość, że wymagał ode mnie rozliczenia się z przeszłością, to jeszcze miałem zrobić go na piśmie. Robiłem ten Krok trzymając Wielką Księgę w ręce i korzystając z doświadczeń mojego sponsora. Był to pierwszy Krok, w którym musiałem wykonać jakąś wymierną pracę. Musiałem włożyć całego siebie. Był to moment, w którym musiałem „gruntownie i odważnie” spojrzeć na swoje dotychczasowe życie. Brakowało mi odwagi oraz obiektywności spojrzenia.

W rozmowach ze sponsorem, przyjaciółmi z AA, swoją Siłą Wyższą oraz samym sobą upewniłem się, iż poprzednie trzy Kroki przepracowałem uczciwie i solidnie. Kupiłem papier i długopis, rodzinę wyeksmitowałem na jedną noc do teściowej, usiadłem w fotelu i ... zacząłem się bać. Zdałem sobie sprawę, że będę musiał rozmyślać o sprawach, o których już dawno chciałem zapomnieć, a które znałem tylko ja. Przerażała mnie już sama myśl, że będę musiał przelać TO wszystko na papier, nie mówiąc już o wyznaniu tego. Zmobilizowałem się jednak i po około dwóch godzinach przystąpiłem do pracy. Trwało to całą noc. Była to najdłuższa noc w moim życiu, ale było warto! W trakcie tych rozmyślań miałem dwa bardzo trudne momenty, w których przypominałem sobie wydarzenia z mojego życia wyparte z pamięci. Wtedy to zrozumiałem, czemu Krok Czwarty jest po pierwszym, drugim i trzecim. Gdyby nie świadomość, po co to robię oraz chęć powierzenia swojego życia i woli opiece Boga (deklaratywna wprawdzie, ale zawsze), to nie wiem, jakby się to skończyło. A skończyło się tak, że po prawie dziesięciu latach upadłem na kolana i zacząłem modlić się na głos. SZOK!



Długo czekałem na tak gorliwą modlitwę... Później już poszło gładko. Zastał mnie ranek i nieodparta chęć wykonania telefonu do sponsora. Była jednak piąta rano, więc odpuściłem sobie i poszedłem spać. Kiedy wstałem, pierwszą myślą, jaka przyszła mi do głowy, było zadzwonić do niego, umówić się na spotkanie i zrzucić to z siebie.

Krok Czwarty pozwolił mi pierwszy raz w życiu zobaczyć siebie takim, jakim naprawdę jestem, bez udawania, póź, masek i kłamstw. Pokazał mi, że to nie ci wszyscy wokół mnie są: źli, głupi i nieczuli. Pokazał mi wreszcie, że to ja jestem straszliwym EGOISTĄ i EGOCENTRYKIEM oraz, że STRACH zawładnął moim życiem. Był to obraz, jakiego nigdy bym się nie spodziewał. Nosilem w sobie przekonanie, że jestem twardy, tolerancyjny, miły, grzeczny, itp. Świadomość posiadania wad stała się dla mnie nowym doświadczeniem. Krok Czwarty stał się dla mnie motywacją do trzeźwienia (zdrowienia). Mogłem również zobaczyć, przed czym całe życie uciekałem m.in. w alkohol. Krok Czwarty wreszcie uświadomił mi, iż **to nie ja mam dojrzeć do realizacji Programu AA, ale Program ma mi pomóc w dojrzewaniu**. Zrozumiałem, że Kroki powinienem realizować tu i teraz oraz że zawsze mogę kiedyś do nich wrócić i spojrzeć na nie z innej perspektywy.

Grzegorz AA

## **KALENDARIUM SPOTKAŃ SŁUŻB AA W REGIONIE MAZOWSZE**

**INTERGRUPA AA „ATLAS”** – każdy parzysty miesiąc godz. 14:00. Trzecia niedziela miesiąca o godz. 13 odbywają się mini warsztaty, Siedlce, ul. Brzeska 37 (sala katechetyczna)

**INTERGRUPA AA „MAZOWIECKA”** – pierwsza sobota m-ca godz. 14:30, 05-120 Legionowo, ul. Ks. Kordeckiego (par. Kościół na Górcze)

**INTERGRUPA AA „MOKOTÓW”** – drugi poniedziałek m-ca godz. 18:00, 02-672 Warszawa ul. Dereniowa 12, Dom Parafialny

**INTERGRUPA AA „NAREW”** – pierwsza niedziela m-ca godz. 10:00, 07-410 Ostrołęka, ul. Sikorskiego 4

**INTERGRUPA AA „PÓŁNOC”** – druga środa m-ca godz. 18:00, Warszawa, ul. Broniewskiego 44 (par. Kościoła Zesłania Ducha Św. – wejście od kiosku paraf.)

**INTERGRUPA AA „SAWA”** – ostatnia sobota m-ca godz. 17:00, 03-946 Warszawa, ul. Brazylijska 10

**INTERGRUPA AA „WARS”** – pierwszy piątek m-ca godz. 18:00, 02-532 Warszawa, ul. Rakowiecka 61, par. Kościół A. Boboli

**INTERGRUPA AA „WSCHÓD”** – ostatnia środa m-ca godz. 18:00, PIK, ul. Brazylijska 10, Warszawa

**INTERGRUPA AA „ZACHÓD”** – ostatni piątek m-ca godz. 18:30, 05-825 Grodzisk Mazowiecki, ul. Zygmunta Starego 2a

## **ZESPOŁY SŁUŻB REGIONU AA MAZOWSZE**

ds. Finansów – trzeci czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Informacji publicznej i współpracy z profesjonalistami – pierwszy czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Internetu – drugi piątek miesiąca o godzinie 18:00 on-line

ds. Literatury i kolportażu – drugi czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Organizacji – drugi wtorek m-ca, godz. 18:00

ds. Zakładów karnych – czwarty czwartek m-ca, godz. 18:00

ds. Dyżurów telefonicznych – pierwsza środa m-ca, godz. 19:00

Telefon do Koordynatora Grupy 12 Kroku Regionu Mazowsze 538 896 075

Kolportaż literatury: BSK, Warszawa, ul. Piękna 31/37 od poniedziałku do piątku godzinach od 8:00 do 16:00 oraz w magazynie, w Warszawie, na ul. Dobrowoja 8/domofon nr 1, w godzinach od 7:00 do 15:00

Kolportaż Literatury – w PIK, każdy czwartek godz. 16:00-18:00.

## **RADA REGIONU AA MAZOWSZE**

Warszawa, ul. Brazylijska 10 warszawa@aa.org.pl; www.aa.org.pl/regiony/index013.php

Spotkania odbywają się w trzecią sobotę w miesiącach nieparzystych.

Najbliższe spotkanie odbędzie się 18 maja 2024 r. na Zlocie Radości w Wildrze.

**INFOLINIA AA: 801 033 242 czynna codziennie w godz. 8:00-22:00**