

**Temat wiodący:** Tradycje AA w moim życiu

**A za miesiąc:** AA – przystanek końcowy czy droga powrotu do społeczeństwa?

**W NUMERZE:**

- Słynny Trójkąt Wspólnoty AA
- Zza krat – Moje miejsce
- Słuchać nie znaczy usłyszeć
- Nie chciałem żyć w krzakach

TRADYCJE AA  
W MOIM ŻYCIU.

MAMY  
W DOMU TAKĄ  
NOWĄ TRADYCJĘ.  
JAK ON TO MÓWI..?  
„KTO SZKLANKI  
MYJE, TEN  
NIE ZAPIJE”.



## SPIS TREŚCI

Słynny Trójkąt Wspólnoty AA .....	4
Prawo do błędu .....	5
Byłam pielgrzymem w AA .....	6
Czy stosuję zasady AA we wszystkich moich poczynaniach? .....	7
Czy AA jest celem samym w sobie? .....	8
Gdyby... .....	10
Lekcja pokory .....	12
Moje miejsce .....	13
Nie chciałem żyć w krzakach .....	15
Proste nie znaczy łatwe, czyli co parzenie kawy ma wspólnego z trzeźwością ...	17
Warsztaty: Prowadzący mityng .....	18
Słuchać nie znaczy usłyszeć .....	20
Szkoła życia .....	21

## Tematy na 2024

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 czerwca 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!

Prawie miesiąc temu miałem okazję po raz kolejny uczestniczyć w Ogólnopolskich Warsztatach Kolportażu i Literatury AA, tym razem w Pieczyskach nad Zalewem Koronowskim. Pojechaliśmy razem z kolegami i koleżankami z naszego Regionu AA Mazowsze, z nadzieją, że otrzymamy informację o przyłączenia biuletynu „Mityng” do oferty wydawniczej BSK AA w Polsce. Okazało się, że musimy jeszcze chwilę poczekać na zakończenie całej procedury, a chodzi o nadanie przez Bibliotekę Narodową numeru ISSN, co nastąpi po przesłaniu do Biblioteki szkicu okładki i stopki redakcyjnej biuletynu. Wszystkie pozostałe, niezbędne wymogi zostały przez nas spełnione. Pozostało więc niewiele czasu do tego, aby nasze czasopismo regionalne stało się dostępne w całej Polsce. Sporo czasu na Warsztatach poświęciliśmy na rozmowy z przedstawicielami innych Regionów AA, aby wstępnie określić nakład pierwszego wydania, jakie ukaże się pod patronatem BSK. Podczas spotkania redaktorów biuletynów z całej Polski, zaprezentowaliśmy nasz „Mityng”, podkreślając ponad trzydziestoletnią tradycję i sztafetę pokoleń, która uczestniczyła w redagowaniu i wydawaniu naszego czasopisma. To dzięki wytrwałości i pasji, z jaką podchodzili nasi poprzednicy, biuletyn „Mityng” przetrwał i jest czytany nie tylko w naszym Regionie. Z tego powodu czujemy ogromną wdzięczność, że możemy to kontynuować w obecnym składzie. Przekazaliśmy kilkanaście numerów archiwalnych prawie wszystkim Regionom AA w Polsce. Wymieniliśmy się numerami telefonów z regionalnymi Kolporterami, aby utrzymywać z nimi stały kontakt. Wierzmy, że współpraca z reakcjami pozostanie utrzy-

mana także po Warsztatach, na co dzień. Mamy zaplanowane kwartalne spotkania wszystkich redakcji biuletynów z całej Polski, które odbywać się pod patronatem Zespołu Powierniczego do spraw Literatury. Planujemy wraz z naszym Zespołem regionalnym i Kolporterem Regionu, zorganizować w czerwcu Warsztaty Kolportażu i Literatury w Regionie AA Mazowsze, na których prześlemy więcej szczegółów dotyczących tego, o czym rozmawialiśmy i nad czym pracowaliśmy na Warsztatach w Pieczyskach; opowiemy jakie doświadczenia przekazali nam inni Kolporterzy i ci, którym temat Literatury AA jest bliski.

Na stronie internetowej mityng.net jest już dostępne wydanie specjalne „Mityngu”, poświęcone w całości osobom dotkniętym niepełnosprawnością. Wydanie specjalne znajdziecie w zakładce Archiwum – inne materiały lub pod linkiem:

[https://mityng.net/?wydanie-specjane-2024-\(osoby-z-niepełnosprawnościami\)-myslalem-ze-jestem-inny](https://mityng.net/?wydanie-specjane-2024-(osoby-z-niepełnosprawnościami)-myslalem-ze-jestem-inny)

Tematowi osób dotkniętych niepełnosprawnością poświęcamy wiele uwagi. Staramy się ułatwić wymianę doświadczeń AA z niepełnosprawnościami. Rozpoczęliśmy nagrania plików audio, które zawierają dźwiękowe wersje archiwalnych artykułów z biuletynu „Mityng”. Pliki można odnaleźć na naszej stronie internetowej, w zakładce **Archiwum – materiały audio** lub pod linkiem:

<https://mityng.net/?materiały-audio>

Drogi Czytelniczki i Czytelnicy. Zachęcamy Was gorąco nie tylko do czytania, ale także do pisania, do dzielenia się sobą z innymi. Przypominamy o naszej stronie internetowej, na której możecie odnaleźć nie tylko aktualne wydanie, ale wiele materiałów, tekstów i arty-

kułów w naszego archiwum. Znajduje się tam wiele cennych wskazówek, stale aktualnych w trzeźwieniu. W zakładce – humor umieszczona jest galeria pasków komiksowych naszego grafika i rysownika, który współpracuje z biuletynem od wielu lat, jak sam o tym mówi: niosąc posłanie poprzez rysunki.

Prosimy, odwiedzajcie naszą stronę internetową **www.mityng.net** – czytajcie i piszcie o swoich doświadczeniach, aby służyły innym.

Pozdrawiamy pogodnie  
Mariusz wraz z Zespołem Redakcyjnym

## SŁYNNY TRÓJKĄT WSPÓLNOTY AA

Kiedy przyszedłam do Wspólnoty AA na mój pierwszy mityng, nie miałam pojęcia po co po sali krąży kartka z 12 Krokami i 12 Tradycjami. Przez długi czas po prostu chadzałam sobie na mityngi, gdzie było mi dobrze, bo nikt nic ode mnie nie chciał i nic nie musiałam. Tak minęło kilka lat, w czasie których, bez pracy nad sobą, odzywały się demony przeszłości. Nie było pracy nad sobą więc i nie było owoców. W moim przypadku zakończyło się to zapiciem, ale paradoksalnie był to początek mojej zmiany. Wtedy to przypominałam sobie o tym, co słyszałam, czyli o tej cudownej kartce na której jest program zmiany siebie wewnątrz i na zewnątrz. To właśnie wtedy poprosiłam kobietę o sponsorowanie i pomoc. Basia pomogła mi uporać się z moją przeszłością i żyć w teraźniejszości jak również odkryć słabe i mocne strony mojego Ja – piękny Program 12 Kroków. A po nim przyszedł czas na służby, które zmusiły mnie do poznania 12 Tradycji, bo jak się okazało wszystko we Wspólnocie jest pięknie poukładane, zawsze coś wynika z czegoś, nie ma „to moje” – wszystko jest nasze. I o ile Wspólnota AA była pięknie poukładana, to moje życie poza nią było wielkim chaosem. Cały czas to ja chciałam być tą rządzącą, od której wszystko zależy, bo przecież ja nie piję. I tu zdarzył się kolejny cud: będąc na Warsztatach Kroków i Tra-



dycji w Tenczyńcu, usłyszałam o Tradycjach poza AA, w rodzinie i pracy. Dla mnie było to danie mi gotowego rozwiązania. Zaczęłam poszczególne Tradycje stosować do tego co mnie otacza, czyli nie Ja ale właśnie MY, nie moje dobro najważniejsze ale nasze, czyli kompromis. Dziś dzięki Tradycjom AA mam wspaniały kontakt z moimi bliskimi, tworzymy wspólnotę rodzinną i nieraz, kiedy jest trudna sytuacja, moje dzieciaki przynoszą świeczkę i kapelusz i mówią „no to robimy mityng” bo przez tyle lat moje dwie rodziny zazębiły swoje trybiki i współpracują. Tradycje nauczyły mnie tolerancji, wyrozumiałości, ale również dyscypliny oraz wyrażania swojego zdania i za to jestem wdzięczna. Potem były kolejne służby w strukturach, które zmusiły mnie też do poznania Koncepcji, ale to już inna historia.

Pozdrawiam pogodnie Irena

## PRAWO DO BŁĘDU

Mieliśmy ostatnio z żoną do podjęcia ważną decyzję dotyczącą naszej przyszłości. Wspólnie uzgodniliśmy, że żona pojedzie do urzędu załatwić tę sprawę. Pamiętam, że bardzo się denerwowałem i cały czas zastanawiałem się, czy załatwi to dobrze, czy będzie wiedziała co powiedzieć, czy urzędnik jej nie oszuka, czy nie będzie zbyt naiwna itd. W końcu nie wytrzymałem i zadzwoniłem do niej instruując, co i jak ma powiedzieć, na co zwrócić uwagę. Bałem się, że popełni jakiś błąd. Bycie przejętym w tej sytuacji nie było złym objawem, niewłaściwie natomiast było moje przeświadczenie, że tylko ja wiem, jak to załatwić najlepiej. Ja sam często rozbijam się o urzędnicze procedury i ciągle o czymś zapominam, ale uczę się na tych błędach i dzięki temu ufam sobie bardziej niż żonie. Dziś wiem, że głównym źródłem zamieszania była moja egocentryczna osobowość. Kim ja do cholery jestem żeby wiedzieć, co jest dla nas najlepsze i jak to zrobić by było dobrze!?

W pracy częstym powodem moich emocji jest to, że kolega z którym pracuję popełnia błędy – nie robi tego, co moim zdaniem, powinien lub robi to w złej kolejności. Czasami krzyczę na niego, obrażam, zamiast pozwolić mu popełnić błąd. Przecież mój szef pozwalał mi na błędy. Prawo do błędu, to czasami jedyny i skuteczny sposób – przynajmniej dla mnie – na to, abym czegoś się nauczył i zdobył doświadczenie. Pod warunkiem oczywiście, że będę z tych błędów wyciągał wnioski. Tradycja czwarta uczy mnie szacunku i wrażliwości na drugiego człowieka. Często denerwuję się na żonę, że znowu zapomniała coś kupić, że sama podjęła jakąś decyzję i nie zapytała mnie. Potem jednak pytam samego siebie: A czy ja jestem taki święty i o wszystkim pa-



miałem? Czy mnie to się nie zdarza? Przecież jestem normalnym człowiekiem, więc dlaczego wymagam aby inni byli nienormalni i nie popełniali błędów?

Kiedyś, jako prowadzący mityng, zaproponowałem na inwenturze grupy, by wydłużyć spotkanie do 2 godzin z 10 minutową przerwą. Niestety kierowałem się wtedy własnymi ambicjami, a nie dobrem grupy. Chciałem jakoś zaistnieć, zwrócić na siebie uwagę. Propozycja została przegłosowana i w moim mniemaniu podjęto słuszną decyzję. Po mityngu podszedł do mnie człowiek i powiedział mi, że bym pamiętał, że głosując wziąłem odpowiedzialność za swoją decyzję. Szybko okazało się, że na drugą część mityngu zostaje garstka ludzi. Przypomniałem sobie, że nasza grupa to w dużej mierze pacjenci terapii uzależnień, którzy przychodzą bo taki jest wymóg terapii. Po przerwie wszyscy uciekali do swoich sal. Czy decyzja była słuszną? Nie wiem. Nauczyło mnie to jednak, że nie zawsze, to co ja uważam za słuszne jest dobre dla innych.

Czasami warto zapytać kogoś o zdanie, polegać na doświadczeniu innych, a nie na własnej egocentrycznej nieomyślności. Grupa sama decyduje, co dla niej jest najlepsze. Ja natomiast odpowiedzialny jestem za przestrzeganie zasad i Tradycji.

AA

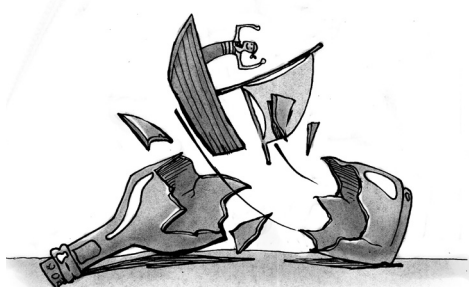


## BYŁAM PIELGRZYMEM W AA

Mam na imię Adriana i jestem alkoholiczką. Dopiero 16 lat temu pojęłam, że chcę zdrowieć i do dziś to robię całym serduszkiem! We wcześniejszych latach ukończyłam wszystkie możliwe terapie i choć chodziłam na mityngi wszystko brałam na głowę. Uważałam, że wiedza przekazana mi przez wszechwiedzącą terapeutkę uchroni mnie od picia. Tak się nie stało. Po paru latach takiego myślenia i nierobienia niczego ze sobą, zapiłam i popełniłam próbę samobójczą po której jestem niepełnosprawna. TEGO, widać potrzebowałam: zmierzyć się z utratą życia, wreszcie posłuchać mojego Boga i zacząć trzeźwieć dla siebie.

O tym, co ważnego i pomocnego w trzeźwieniu dzieje się w AA, nic konkretnie nie wiedziałam, bo wcześniej nie żyłam Wspólnotą – odwiedzałam ją tylko sporadycznie. Na swój pierwszy po zapiciu i leczeniu mityng dotarłam ledwie o kulach. Zwróciłam się wówczas z płaczem do współbraci o wyciągnięcie mnie znowu z dna... i dostałam tę pomoc! Od tamtego dnia wszystko potoczyło się zgodnie z wolą bożą. Dostałam sponsorkę, która naprawdę była mi bardzo pomocna. Dużo mi uświadomiła na swych doświadczeniach. Niestety, mój egocentryzm i moja zarozumiałość, kazały mi przerwać Program przy czwartym Kroku. Nic jednak nie dzieje się bez przyczyny, bo ziarno zostało zasiane a drugą sponsorkę zaakceptowałam już sercem i z pełną świadomością. Razem, radośnie i z entuzjazmem, odbyłyśmy podróż po 12 Krokach.

Sercem, nie rozumem, pojęłam pierwsze trzy najważniejsze dla mnie Kroki. Dzięki temu do pozostałych, choć naprawdę wymagających, podeszłam bez lęku – z ufnością, że Siła Wyższa nawet na minutkę mnie nie zostawi samej sobie. W czasie przerabiania



Programu ze sponsorką byłam taka szczęśliwa i działałam z taką werwą i determinacją, że bezkonfliktowo przeszłam przez rozliczenie się ze swoją przeszłością, zadośćuczynieniem. Największą wolność dał mi Krok jedenasty, kiedy to dogłębnie pojęłam rolę modlitwy i medytacji. Modlitwa do mojego Boga jest bezcennym i nieodłącznym towarzyszem w moim trzeźwym życiu. To samo dotyczy się Kroku dwunastego – stale i na różne sposoby niosę posłanie dotyczące mojego zdrowienia z alkoholizmu. Od kiedy obrałam drogę trzeźwienia, skutecznie i z radością pomagam innym dziewczynom poukładać swoje życie i naprawiać, to co zniszczyły alkohol i pijane myślenie. Zawsze uważałam, że jestem mało doświadczona, bo nie rozumiem Tradycji AA. Trwało tak latami. Wydawało mi się, że skoro jestem w zdrowieniu spełniona to ok, ale te Tradycje...

Wiedziałam, że 12 Tradycji strzeże jedności naszej Wspólnoty. Po kilkunastu latach trzeźwienia, zdecydowałam się więc na pracę ze sponsorem – właśnie na tych, jakże często pomijanych (a niesłusznie), Tradycjach. Do każdej z nich mogę przypisywać jakieś kluczowe słowo, dzięki czemu łatwiej mi sobie przypomnieć, czego dana Tradycja dotyczy. I tak: Tradycja pierwsza, to zdrowienie, druga – Bóg, trzecia – trzeźwość, czwarta – niez-

ležność, piąta – odpowiedzialność, szósta – główny cel, siódma – „kapeluszy”, ósma – praca, dziewiąta – komisje, dziesiąta – publiczne polemiki, jedenasta – przyciąganie, a dwunasta, to pokora w działaniu.

Dziś jedno wiem na pewno. To, nad czym pracuję w AA, zajął się i pokrywa z moimi potrzebami i trudnościami w życiu codziennym.

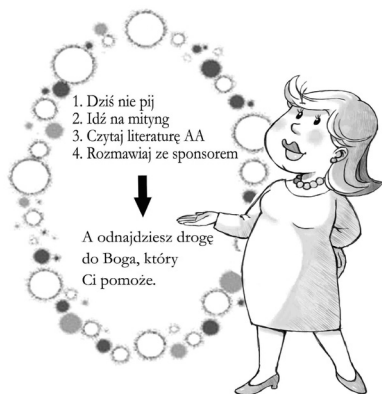
Adi z Belchatowa

## CZY STOSUJĘ ZASADY AA WE WSZYSTKICH MOICH POCZYNIANIACH?

Żeby stosować zasady AA we wszystkich poczynaniach, najpierw musiałam te zasady poznać. Nie byłoby to możliwe, gdybym nie przyjęła programu duchowego, jaki Wspólnota AA mi ofiarowuje. Za każdym razem, gdy odstawałam alkohol, nic się nie zmieniło, dalej postępowałam źle, nie umiałam funkcjonować w społeczeństwie. Prędzej czy później, wracałam do picia z jakże potężną siłą.

Było tak również wtedy, gdy po odwyku zaczęłam chodzić regularnie na mityngi AA – minimum raz w tygodniu, do tego terapia dwa razy w tygodniu, codziennie Klub Abstynenta. Mnóstwo zajęć, szumu i zamieszania, że niby coś robię i postanowienia, że będę uczciwa, a wokół mnie i w mojej głowie był nadal chaos. Nie spełniła się żadna obietnica AA, o której czytałam w jednym z tekstów. Rozczarowanie i lęk przed piciem oraz samo pragnienie zaprzestania picia nie wystarczyło. Moja wewnętrzna walka trwała około dziewięć miesięcy. Moje picie spowodowało, że przyszedłam do Wspólnoty, ale dopiero rozczarowanie samą abstynencją, spowodowało, że poprosiłam drugą alkoholiczkę, aby pomogła mi w pracy nad Programem 12 Kroków.

Przestałam chodzić na terapię, do Klubu, przestałam robić mnóstwo niepotrzebnych rzeczy. Nie potrzebowałam już wiedzy. Potrzebowałam praktyki, musiałam się dowiedzieć jak tę wiedzę i to, o czym słysza-



łam na mityngach, wprowadzać w swoje życie. Podjęłam służbę, dzięki której mogłam się uczyć funkcjonowania na zewnątrz. Zadawałam sobie mnóstwo różnych pytań. Służba gospodarza nauczyła mnie podawania ręki drugiemu człowiekowi i fajnie było robić to na mityngach, ale w pracy miałam koleżanki, którym nie podawałam ręki, bo jednej nie lubiłam, a inna gadała głupoty, kolejna była gruba, a jeszcze inna była brzydka. Dlaczego nie mogę podawać ręki wszystkim ludziom, tak jak na mityngu?

Jednak w końcu nauczyłam się witać z moimi koleżankami i moimi sąsiadami. Została mi jeszcze jedna sąsiadka, nad którą nadal muszę popracować, a może bardziej precyzyjnie – popracować nad sobą. Moje koleżanki wcale się nie zmieniły. Dlaczego nie mogę słuchać, co ludzie do mnie mówią, tak

jak słucham drugiego alkoholika? Oczywiście, że mogę – to zależy tylko ode mnie, czy zechcę słuchać, rozmawiać i traktować ludzi z szacunkiem i nie oceniać ich.

Dziś wychodzi mi to częściej i łatwiej, bo podjęłam się służby prowadzącej. Kiedyś nie wiedziałam, ile kosztuje cukier, myślałam, że jest za darmo, bo nigdy go nie kupowałam, czynsz za mieszkanie, że są różne opłaty... Dopiero jako skarbnik to odkrywam i zaczynam wrzucać do kapelusza więcej niż złotówkę, bo dziś wiem, że to za mało, aby utrzymać całą Wspólnotę AA i nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi. W domu zaczęłam płacić rachunki za Internet, telefon. Nie zarabiam kokosów, zarabiam mniej niż w okresie, w którym piłam. Nie jest problemem, ile zarobię, problem to egoizm, rzeczy materialne, które chciałabym mieć, a których nie potrzebuję.

Dzięki pracy z moją sponsorką poznaje swoją duchowość. Ona za darmo, bezinteresownie, przekazuje mi swoją duchowość, dzieli się doświadczeniem, siłą i nadzieją! Za darmo pomaga, poświęca mi swój czas. JA też mogę za darmo pomagać. Dzięki temu, że poznaję trzy Legaty AA, Zdrowienie, Jedność i Służba. Poznaję Program 12 Kroków i 12 Tradycji poprzez pracę ze sponsorką, podejmuję służbę i przychodzę na mityngi po to, aby dzielić się doświadczeniem, a nie na kawę czy herbatę. Dzięki temu, że to wszystko poznaję, potrafię funkcjonować w społeczeństwie – czasem lepiej, czasem gorzej. Z różnym skutkiem uczę się na swych błędach, wyciągam wnioski, myślę, dokonuję wyborów. Dziś nie potrzebuję półśrodków. Na 100% wykorzystuję to, co oferuje mi Wspólnota AA.

*Pogody ducha :) Malwina AA*

---

## **CZY AA JEST CELEM SAMYM W SOBIE?**

Mam na imię Monika i jestem alkoholiką.

Wspólnota Anonimowych Alkoholików bez wątpienia uratowała mi życie, a trzeźwość, co też bardzo często podkreślam, jest dzisiaj dla mnie najważniejsza. Miałam 19 lat kiedy po raz pierwszy sięgnęłam po kieliszek i trzymałam go przez długie 27 lat. Taki długodystansowiec ze mnie. Tylko, że ten niechlubny życiowy maraton kosztował mnie bardzo wiele. Piłam tak naprawdę przez najważniejsze lata swojego życia. Zaraz po ukończeniu liceum rozpoczęłam pracę, więc zaczęły pojawiać się pierwsze zarobione pieniądze. Bardzo szybko też wyszłam za mąż i zaczęłam bawić się w dorosłość. Długie lata mojego małżeństwa były bez wątpienia bardzo trudnym czasem pełnym rozczarowań, smutku, wyrzutów su-

mienia oraz braku zrozumienia i akceptacji. To jedenaście trudnych lat, w czasie których wypełniłam swój życiowy bagaż niemocą, agresją i SŁOWAMI. Słowami, które co prawda leżą już na samym dnie tego bagażu, ale wciąż tam są: że jestem zerem, że nic nie potrafię, że źle wyglądam, źle rozmawiam, źle gotuję, źle wychowuję dzieci, źle... nie wiem... chyba nawet źle oddychałam. I mocne słowa, które nosiłam w tym bagażu przez wiele lat, że jestem najgorszym człowiekiem na świecie. Jak sobie wtedy radziłam? No właśnie na tamten czas ratował mnie ten przysłowiowy „kieliszek”, który cały czas trzymałam w ręce. Alkoholu było coraz więcej, a ja stawałam się coraz bardziej nieobecna w tym swoim świecie. Wszystko co robiłam, robiłam tak naprawdę pod kątem tego, kiedy w ciągu dnia będę mogła



się napić, czy mam dostateczny zapas, czy rano będę czuć się na tyle dobrze, że może uda mi się iść do pracy. Liczyło się tylko to. Zanedbywałam po kolei wszystko: dom, pracę, rodzinę. Moi synowie wychowywali się sami, bez poczucia bezpieczeństwa czy jakiegokolwiek uwagi z mojej strony. Dzisiaj mam świadomość tego, że tak jak ja przez lata nosiłam ciężki bagaż złych emocji, tak moje uzależnienie będzie takim bagażem, z którym moi synowie weszli w dorosłe życie. Na szczęście dzisiaj, chociaż bardzo powoli, staram się im dawać również swoją miłość, zaufanie, które wciąż buduję oraz swoją obecność. Nie osiągnęłabym tego jednak i nie mogłabym tak pięknie dzisiaj o tym pisać, gdybym w tym moim pijackim maratonie nie walnęła głową o przysłowiową „glebę” i nie dotknęła swojego dna.

Wszystko zaczęło się 4 stycznia 2021 r. Był to czwarty dzień mojej abstynencji (postanowienie noworoczne), kiedy dostałam ataku padaczki w miejscu pracy. Mój pijany od 27 lat organizm tak właśnie zareagował. Pomimo tego, że bardzo się wtedy wystraszyłam – i teoretycznie to właśnie powinno być silnym bodźcem do trzeźwienia – to jednak już na drugi dzień rano stałam pod sklepem po butelkę wódki. Długo nie umiałam tego zrozumieć. Dzisiaj mam świadomość, w jak silnym uzależnieniu żyłam przez lata i że tamtego poranka alkohol znów mnie pokonał. Rozpoczęłam wtedy trwający prawie trzy miesiące ciąg. Piłam ogromne ilości alkoholu i mało jadłam. Jeżeli wstawałam z łóżka resztkami sił, to tylko po to by zrobić zapasy alkoholu w osiedlowym sklepie. To było właśnie moje dno. Zatraciłam wtedy resztki swojego człowieczeństwa i kobiecości. Myślę, że mogłabym tego ciągu zwyczajnie nie przeżyć, gdyby nie wydarzył się cud. Długo myślałam, że to moja silna wola sprawiła, że 31 marca rano



zadzwoiłam do starszej siostry i poprosiłam, żeby zawiozła mnie na detoks. Dzisiaj już wiem, że tego poranka zadziałała moja Siła Wyższa, w którą głęboko wierzę i mam ogromną wdzięczność za wszystko co się wydarzyło w moim życiu. Nie tylko za rzeczy dobre, ale również za te, które w swoim czasie przynosiły tak dużo bólu i fizycznego cierpienia. Moja silna wola pokazywała mi jak jest „silna” przez 27 lat.

Wspólnota AA, Siła Wyższa, wiara, duchowość – wszystkie te wartości przez jeszcze długi czas po wyjściu z detoksu były mi obce i nieznanne. Równy rok, mimo, że nie piłam alkoholu, żyłam w ciągłym lęku przed „wpadką”. Walczyłam z alkoholem i nie miałam żadnej radości ze swojej trzeźwości – a raczej ze swojej abstynencji, bo moje prawdziwe trzeźwienie rozpoczęło się, kiedy trafiłam na swój pierwszy mityng i kiedy poznałam Wspólnotę AA. Poczulałam wtedy, że znalazłam swoje miejsce, swoją drogę i wreszcie obrałam właściwy

kierunek. W moim przypadku samo przychodzenie na mityngi by się nie sprawdziło. Potrzebowałam czegoś więcej. Sprawdziło się moje działanie we Wspólnocie, a przede wszystkim praca na Programie 12 Kroków. Pierwsze trzy Kroki są i zawsze będą dla mnie najważniejsze. Doświadczyłam cudu, bowiem na etapie trzeciego Kroku przeżyłam przebudzenie duchowe, dzięki któremu poczułam spokój i niemal namacalną obecność Siły Wyższej. Wiem, że była ze mną zawsze – mocno w to wierzę. Kiedy tamtego wieczora na kolanach powierzyłam Jej całe swoje życie, poczułam jakby mnie ktoś objął i powiedział: „już jesteś sama”.

**Czy AA jest celem samym w sobie?**

Dla mnie Moniki, alkoholiczki, celem jest

moja trzeźwość. Trzeźwość, o którą dbam każdego dnia i nad którą pracuję we Wspólnocie. Moim celem jest dzisiaj również pomoc drugiemu alkoholikowi, bo mam świadomość, jak wielkim darem zostałam obdarowana i tym chcę się dzielić. Również moim celem jest działanie dla dobra Wspólnoty poprzez podejmowanie się służb. Wierzę, że w ten sposób również spłacam swój dług wdzięczności. Jest to też mój wkład, aby nasza piękna rodzina, piękna Wspólnota Anonimowych Alkoholików, która trwa bez mała od 90 lat, zawsze była miejscem dla nas wszystkich i dla tych, którzy pokonują swój życiowy maraton, ale wciąż jeszcze biegną w niewłaściwym kierunku.

*Monika AA, Kamienna Góra*

---

## GDYBY...

*Gdyby żona była lepsza, to bym nie pił;  
gdyby szef mnie w pracy doceniał, to bym nie pił;  
gdyby sąsiedzi mnie szanowali, to bym nie pił;  
gdybym miał więcej pieniędzy, to bym nie pił;  
gdyby świat był lepszy, to bym nie pił;  
gdyby inni mnie rozumieli, to bym nie pił;  
gdyby wszyscy inni nie pili, to bym nie pił.*

Tak wyglądał mój świat zanim odkryłem Wspólnotę.

Za sprawą osób, które tu poznałem, oraz sponsora, moje życie zaczęło się zmieniać. Podjąłem trud zmian, ponieważ miałem dosyć życia, w którym chciałem wszystkim rządzić, a nic mi się nie udawało. Pomimo, że ponosiłem kolejne porażki, nie potrafiłem wyciągać z nich wniosków. Upadałem coraz niżej, obwiniając za to cały otaczający mnie świat. Gdy już miałem najgorsze zdanie o wszystkich wokoło, włącznie z najbliższymi, zacząłem obwiniać również Boga.

Przyszedł moment, kiedy zostałem sam. Nie dosłownie, lecz oddzieliłem się od wszystkich wielkim grubym murem. Pustka. Tak, to był moment, gdy dojrzałem do zrozumienia, że przegrałem.

Wiedziałem, że muszę zmienić całe swoje życie, postępowanie, które doprowadziło mnie do upadku. Taki byłem mądry, a zostałem bankrutem. Samo niepicie i wiedza na temat choroby niczego nie zmieniały. Nie zmieniło również poznanie Kroków i Tradycji Anonimowych Alkoholików. Potrafię je cytować z pamięci. Wszystko wiem, a nic nie działa.

Dopiero gdy, jak napisałem wcześniej, podjąłem trud zmian, życie moje i moich najbliższych zaczęło się zmieniać. Musiałem zrezygnować z przekonania, że zawsze mam rację i jestem najmądrzejszy. Przestałem realizować swoje wizje i plany wobec innych osób. Nie musiałem już mieć zdania

na każdy temat i przestałem tego od siebie wymagać. „Twoja prawda, mój spokój” – te słowa wydawały się mieć sens. Przestałem oceniać ludzi poprzez przyzmat moich wad. Tak, mam je do dzisiaj, lecz teraz wiem, że je mam, i staram się je poskramiać. Największą z nich była pycha, która zawsze kroczyła przede mną. To tak, jak z lustrem, gdy piłem. Widziałem w nim zapuchniętą zmęczoną twarz, choć wiedziałem, że za nią kryje się dobry, wołający o pomoc człowiek.

Pycha jest bardziej podstępna i jest cechą wszystkich dyktatorów. Jak mogłem być lepszy dla innych, lepszy dla rodziny, gdy pycha towarzyszyła mi w każdym działaniu? Najtrudniej jest być zwykłym, przeciętnym dobrym człowiekiem. Być lepszy nie od innych a dla innych. Mój sponsor kiedyś powiedział: Żeby coś dawać, trzeba coś mieć.

Mam z rodziną przeżywać jej radości, smutki i kłopoty. Nie mogę stać z boku i kontrolnie wkraczać w „odpowiedniej” chwili. Chcę doświadczać pełnej odpowiedzialności za rodzinę. Podobne potrzeby zacząłem odczuwać w stosunku do ludzi mnie otaczających. Chcąc tego dokonać poszukiwałem uczciwości. Musiałem przestać się oszukiwać. Gdy to mi się udało, okazało się, że oszukiwanie innych przestało mi być potrzebne. Nie musiałem nimi sterować i podstępnie manipulować. Uczciwość w stosunku do siebie, otoczenia, a w końcu Siły Wyższej, której przecież nie da się oszukać, pozwoliła mi poczuć wartość pokory. Nie musiałem być już za wszystko odpowiedzialny. Nie musiałem układać planów obarczania innych swoimi niepowodzeniami. Stałem z innymi w szeregu starając się odnaleźć wolę Boga wobec mojej osoby. Poczulem się tak, jakbym pozwolił, aby moje



ciało unosił nurt rzeki. Doznałem wewnętrznego spokoju, pozwalającego mi zwrócić uwagę na innych. To, że w końcu potrafiłem zrezygnować ze swojej mądrości i nauczyłem przyznawać do błędów, zaczęło budować poczucie mojej wartości.

*Gdyby nie moja żona, to zapewne nie przestalbym pić;*  
*gdyby nie moja rodzina, to zapewne nie przestalbym pić;*  
*gdyby nie mój szef przymykający oko na moje wybryki, to zapewne nie przestalbym pić;*  
*gdyby nie ludzie ze Wspólnoty, to zapewne nie przestalbym pić;*  
*gdyby nie sponsor, to zapewne nie przestalbym pić;*  
*gdybym nie czuł się potrzebny innym, to zapewne nie przestalbym pić.*

Tak teraz wygląda moje GDYBY.

AA.

## LEKCJA POKORY

Pokorne ciele dwie matki ssie, szanuj starszych, nie wychylaj się, siedź cicho, nie podskakuj, nie buntuj się, bądź grzeczny, nie pytaj za dużo, rób, co Ci każą... Ciągle dźwięczy mi to w uszach. Otrzymałam to w długim procesie wychowania i socjalizacji. Na początku przez szkołę, później poprzez pracę. Kiedyś nie zastanawiałam się, czym jest pokora. Wiedziałam tylko, że jeśli będę posłuszna innym, nie będę się wychylać, przemilczę pewne sprawy, ugryzę się w język, nie będę się „stawiać” i będę „pokornie”, czyli grzecznie, wykonywać swoją pracę, będzie OK i nie dostanę po głowie. Czy to jest właśnie definicja pokory? Czy pokorą jest bycie grzeczną i przytakiwanie innym ludziom, aby „dwie matki ssać”? Dziś wiem, że nie. Takie postępowanie to konformizm, czyli unikanie mówienia o własnych poglądach, jeśli nie spodobają się komuś, szczególnie gdy może mi to zaszkodzić. Czy warto tak robić, to inna sprawa. Myślę, że czasami trudno jest postąpić inaczej. Nie o tym jednak chciałam napisać.

Dziś uważam, że pokora nie ma nic wspólnego z byciem grzecznym, ani przysłowiem „Pokorne ciele dwie matki ssie”. Pokora to dla mnie zaprzestanie walki (ze sobą, z innymi, z Bogiem), pogodzenie się z tym, co jest. Równocześnie jest to podejmowanie aktywności, na tyle, na ile potrafię (dążenie do wykonywania ciekawej, satysfakcjonującej pracy, uczenie się nowych rzeczy, rozwijanie talentów oraz próbowanie porządkowania swojego życia). Pokora dziś to dla mnie przyzwolenie sobie, by zostawić sprawy swojemu biegowi, jeśli nie mogę czegoś przeskoczyć. Nie na wszystko mam wpływ. Jestem małym trybikiem we wszechświecie i owszem, ważnym, ale to,



---

### 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.glusi@gmail.com**  
**tel./sms**

**660 467 849**



że będę za wszelką cenę się spinać i dążyć do celu, traktując wrogo wszelkie przeciwności, denerwować się i walczyć, wypali mnie i niczego dobrego nie przyniesie. Nie na wszystko mam wpływ, świat jest, jaki jest i to jest wspaniałe. Zawsze, bowiem będę mieć coś do odkrycia. Pokora to dla mnie zrozumienie swojej małości z perspektywy świata. Stanięcie naprzeciw ogromu doświadczeń, które mogą się wydarzyć, naprzeciw wielorakości emocji, które istnieją. Uznanie, że jest coś nade mną – Siła Wyższa, która jakoś nad tym panuje, a ja jestem tylko małą cząstką wszechświata. Akceptacja, że to nie jest ani dobre ani złe. Nie do końca jeszcze potrafię stosować to w życiu. Wiem jednak, że zrozumienie tego, mnie uwolni, że pozwoli mi puścić wydarzenia samym sobie, szczególnie w momentach, gdy coś mnie przerasta, a moje emocje sięgają zenitu. Sokrates powiedział „Wiem, że nic nie wiem”. Słowa te wydają mi się trochę śmieszne, a trochę przerażające, ale równocześnie pozwalają po prostu być. Bez chęci wpływania na to, na co nie mam wpływu.

I tak na koniec jeszcze napiszę o psie, który jest dla mnie przykładem zwierzęcia, żyjącego w pokorze, pogodzonego ze swoją sytuacją, cieszącego się tym, że jest i tym, co ma. Kiedy go zobaczyłam pierwszy raz, dech mi zapařło... Duża posesja, zieleń, je-

zioro, las, trawa, dom i obok piękny czarny, duży pies. Na mój widok zamerdał ogonem, wstał i zrobił kilka kroków... tylne łapy całkiem sparaliżowane, służące, jako podpórki reszcie tułowia, sztywne, okręcone szmata-mi, aby przy bezwładnym szorowaniu ziemi nie tworzyły się rany... On przyczłapał z ufnością, po przyjazne poklepanie, po głaskanie, po dobre słowo. Obok były inne psy, w pełni sprawne, biegające i skaczące. On jednak nie wydawał się smutny ani zrezygnowany. Wydawało mi się, że jego przestrzeń, wśród rozpościerającej się obok dużej łąki, niedalekiego jeziora i lasu, to tylko kilkanaście metrów wokół domu. Okazało się, że to nieprawda, że owszem nie biega sprawnie, ale chodzi na spacer, a nawet świetnie pływa. Nie chciało mi się wierzyć. Myślałam – sparaliżowany od trzeciego miesiąca życia, taki biedny, pewnie mu ciężko w życiu. A jednak nie. Psisko świetnie sobie radzi, nie czeka w miejscu na to, co przyniesie los. Przyjął, że jest, jak jest i cieszy się tym, co ma. Merda ogonem, jest przyjazny, czasem idzie na spacer i wchodzi do jeziora, by praca silniejszej, przedniej część tułowia, unosiła go na wodzie. W oczach ma radosny błysk i jest w tym zwyczajny, choć tak niezwykajny. Po prostu jest. Chcę brać z niego przykład pokory.

*Dorota, alkoholiczka*

---

## ZZA KRAT

# MOJE MIEJSCE

Mam na imię Paweł i jestem alkoholi-kiem. Moja przygoda z AA rozpoczęła się, gdy odbywałem karę pozbawienia wolności w Z.K Nowy Wiśnicz i pamiętam, że wtedy zostałem skierowany do oddziału terapeutycznego przez panią psycholog, na co się

zgodziłem. Chodziłem na mityngi AA, ale nigdy się nie wypowiadałem, wręcz przeciwnie – śmiałem się z wypowiedzi innych ludzi. Kiedy rozmawiałem z panią psycholog, dotarło do mnie, że mam duży problem ze swoją chorobą alkoholową. Wkrótce trafiłem





do ZK Mokotów i na terapię „Atlantis”. Po rozmowie z moją terapeutką oświadczyłem, że mam problem, i że będę chodził na mityngi AA. Tak naprawdę nie miałem odwagi iść i powiedzieć, że jestem alkoholikiem. Wstydzilem się tego i bałem reakcji przychodzących na mityng ludzi. Mój pierwszy mityng jednak zrobił na mnie ogromne wrażenie, gdyż ludzie, którzy tam byli opowiadali o swoich doświadczeniach, a mnie wydawało się wtedy, jakby ktoś opowiadał o moim dotychczasowym życiu. Gdy powiedziałem, że jestem alkoholikiem, to od razu poczułem się lżej, jakby spadł ze mnie ciężar, który nosiłem ze sobą tak wiele lat. Moje błędne myślenie i tłumaczenie sobie samemu, że przecież nie piję już od ponad trzech lat i mogę żyć bez alkoholu. To, jakim ja jestem alkoholikiem? Zawsze alkoholika widziałem tak jak sam sobie go stworzyłem. Że jest brudny, zaniedbany, śpi na dworcu i codziennie pije. Jednak bardzo się zdziwiłem, że moi przyjaciele byli tacy jak ja. To byli ludzie pochodzący z normalnych domów, pracujący, mający rodziny, dzieci, prowadzący własne firmy... Było to dla mnie duże zdziwienie, które dodatkowo wpłynęło na moje życie. Z doświadczeń moich nowych znajomych dowiedziałem się jak żyć z tą chorobą i co robić, aby nie wrócić do tego, co robiłem.

Musiałem czekać aż 19 lat, żeby dojść do wniosku, że i ja mogę spróbować. Bo prze-

cież nic nie tracę, a wręcz przeciwnie – mogę zyskać to, czego tak naprawdę pragnę, czyli TRZEŻWOŚĆ. Moje dotychczasowe życie, gdy patrzę w przeszłość, opierało się głównie na piciu i braniu narkotyków, co wiązało się z kłótniami z rodziną. Odeszła ode mnie pierwsza konkubina z córką, potem druga konkubina z synem. Jedyłą moją szansą jest TRZEŻWOŚĆ. Wiem, że wyrządziłem mojemu dziecku dużo krzywdy, że powinienem być teraz przy nim, a nie w Zakładzie Karnym. Moją konkubinę tak bardzo ranilem. Robiłem jej awantury, ubliżałem i parę razy ją uderzyłem. Tego nie powinienem robić, ale wtedy wydawało mi się, że nie mam sobie nic do zarzucenia, że ja wszystko robię dobrze i to inni są źli dla mnie, że mnie nie rozumieją. Teraz dotarło do mnie, że tak naprawdę obwiniam wszystkich, ale nigdy nie umiałem spojrzeć na swoje zachowanie. To ja zaniedbywałem swoją rodzinę i przychodziłem do domu pijany i robiłem awanturę, tylko o to, że konkubina poprosiła mnie, abym przestał pić i zajął się domem oraz rodziną. Zawsze jej odpowiadałem, że nic złego nie robię. Teraz jednak zrozumiałem, że samym pić wyrządzałem krzywdę mojej rodzinie i znajomych.

Każde przestępstwo popełniłem pod wpływem alkoholu oraz narkotyków. W zakładach karnych odsiedziałem prawie 17 lat i mam dość takiego życia. Wiem, że mogę być trzeźwy, że mogę żyć inaczej. Normalnie pracować, zając się rodziną, o ile konkubina mi wybaczy i wróci do mnie – to zależy w większości od niej. Do końca kary zostało mi 4 lata i wiem, że przez ten czas muszę dużo pracować nad sobą. Dzisiaj bałbym się wyjść na wolność, nie jestem jeszcze na to przygotowany. Nie chcę zmarnować swojej szansy. Będę chodził na mityngi, wypowiadał się i dzielił doświadczeniami, bo wiem, że to pomaga. Dopiero na grupie „Atlantis” odwa-



żyłem się opowiedzieć, jak wygląda moje życie i jak chcę je zmieniać.

Cieszę się teraz, że odważyłem się napisać do “Mityngu”. Czuję się lepiej i lżej. Pokora i praca nad sobą dodają mi siły i wiary, że może kiedyś wrócę tutaj na mityng, będąc człowiekiem wolnym i trzeźwym. Że będę

mógł nieść posłanie innym alkoholikom, tak jak to robią inni. Dzisiaj pragnę podziękować mojej terapeutce, która namówiła mnie, abym poszedł na mityng, zobaczył, jak jest i zdecydował czy coś mi to daje. W AA jest moje miejsce, gdzie czuję się bardzo dobrze.

Paweł z Krakowa

## NIE CHCIAŁEM ŻYĆ W KRZAKACH

*Jak wyszedłem z bezdomności – moja droga do szczęścia i zadowolenia.*

Jestem osobą w kryzysie bezdomności od około trzech lat. Jestem również alkoholikiem – jednym z tych beznadziejnych przypadków, na których stawia się krzyżyk. Sam go prawie postawiłem. Dzielę się swoją historią głównie z tymi, którzy byli w podobnej do mojej sytuacji, bo tak naprawdę nikt inny tego nie zrozumie.

W moim uzależnieniu przyszedł taki moment, że czułem się bardzo samotny, bezbronny i rozczarowany swoim życiem. Myślałem tylko o śmierci i o uldze, którą może mi ona dać. Nie chciałem tak żyć: upokorzony, bez bliskich i znajomych, gdzieś w krzakach, w deszcz czy w nocy – sam. Wolałem spać w krzakach, bo z klatki schodowej zabierała mnie Policja na izbę wytrzeźwień, gdzie pobyt to najgorsze tortury dla alkoholika będącego w ciągu.

Piłem przez trzydzieści lat, z czego dziesięć lat destrukcyjnie. Przeszedłem w tym czasie sporo: śmierć rodziców, znajomych, przyjaciół, alkoholowe zapalenie trzustki czy wątroby oraz problemy z przelykiem. Pod koniec mojego ostatniego ciągu pi-

łem już spirytus niespożywczy do odkażania rąk. Przeszedłem trzynaście terapii uzależnień od alkoholu i dwadzieścia detoksów szpitalnych i domowych. Osiem razy miałem zaszywany Esperal, brałem też Anticol. Chodziłem na seanse hipnozy, brałem różne leki zmniejszające głód alkoholowy. Rozmawiałem z psychologami, psychiatrami, z rodziną. Nic nie pomagało – ciągle wracałem do alkoholu. Dziś wiem, że ta moja droga była mi potrzebna. Po każdej porażce zostawała mi w głowie jakaś lekcja i refleksja. Bałem się, że nie wystarczy mi życia, aby z tego wyjść. Gdy trafiłem po raz trzeci do ośrodka dla bezdomnych, nie miałem już nic: mieszkania, które przepiłem, rodzi-



ców, którzy umarli, partnerki, która odeszła z dwójką niepełnoletnich dzieci, które nie wiadomo, czy dadzą mi jeszcze szansę bycia ojcem po tym jak ukradłem córce pięćdziesiąt złotych ze skarbonki. Zostały mi dwa wyjścia: iść pić dalej i skończyć w więzieniu, w psychiatryku, czy na cmentarzu lub spróbować czegoś nowego, czego jeszcze nie próbowałem. Tym czymś okazała się Wspólnota Anonimowych Alkoholików.

Bywałem już wcześniej na mityngach AA, lecz mało się angażowałem. Chodziłem tam dlatego, że terapeuta kazał i że dobrze to wyglądało w domu. Nie sprzyjała mi atmosfera tradycyjnych mityngów. Trafiły do mnie za to mityngi spikerskie. Kiedy byłem w Monarze na terapii, przychodził tam Paweł z AA by nieść posłanie. Trafiła do mnie jego historia, zobaczyłem wiele podobieństw. Zostawił mi swój numer telefonu i powiedział, że mogę zadzwonić, gdy będę potrzebował pogadać. Pamiętam, że Paweł nie miał prawej ręki od łokcia. Nie pił już kilka lat. Był pogodny i uśmiechnięty. Pomyślałem, że skoro jemu udało się nie pić, to może i mnie się uda.

Gdy zostałem sam, nie miałem już kogo oszukiwać, więc musiałem stanąć sam przed sobą w prawdzie i odpowiedzieć sobie: czy chcę pić, czy nie? Postanowiłem pójść drogą, jaką otwierała przede mną Wspólnota. Zacząłem chodzić na mityngi AA. Było to jedyne miejsce, gdzie mogłem pójść bez pieniędzy. Poczulem szybko, że to jest moje miejsce. Nikt mnie nie oceniał. Podobało mi się to, że mogłem wyjść, kiedy chciałem i przychodzić, jak często chciałem. Zauważyłem, że gdy mam ciężki dzień i pójde na mityng, to od razu czuję się znacznie lepiej. Któregoś dnia spotkałem Pawła na mityngu i poprosiłem go by został moim sponsorem. Odpowiedział mi, że jest zaszczycony, a ja pomyślałem, że zwariował. Miałem bardzo

nią samocенę, zaniżoną przez wieloletnie picie. Widziałem się jako zaszczytowany „lump” spod sklepu. Zaczęliśmy Program, który realizuję do dziś. Stałem się lepszą wersją siebie. 28.03.2024 r. obchodziłem swoją pierwszą rocznicę abstynencji i budowania trzeźwości. Ja – ten, któremu nikt nie dawał szans, a niektórzy nawet myśleli, że już nie żyję. Te wszystkie moje porażki przekuły się w sukces. Mam wrażenie, że codziennie wygrywam życie. Jestem teraz szczęśliwy, ponieważ nie oczekuję nic od nikogo. Jestem o wiele silniejszy poprzez moje doświadczenia życiowe i to jak stawiam czoła problemom. Dziś myślę, że paradoksalnie to nie alkohol jest moim problemem, tylko emocje, których nie umiałem przeżywać. Zagłuszałem je lub podbijałem alkoholem, bo sobie z nimi nie radziłem. Najgorszy dzień na trzeźwo jest dla mnie lepszy od najlepszego dnia, gdy byłem pijany. Dzięki bardzo ciężkiej pracy zrobiłem ogromne postępy. Naprawiłem relację z dziećmi. Dostałem się na listę oczekujących na mieszkanie, w którym zamieszkać wraz z synem. Komfort mojego życia jest niesamowity. Mam stałą dobrą pracę, którą lubię. Uporałem się też z moim zadłużeniem składając wniosek o upadłość konsumencką. Pozbyłem się wielu uraz. Mam dziś zupełnie inne podejście do życia. Jestem spokojny i opanowany. Rzadko coś wyprowadza mnie z równowagi. Jestem często na mityngach AA, posiłkuje się terapią indywidualną i kontaktem ze sponsorem. Dziś nikt mi nie powie, że się nie da, bo jestem najlepszym przykładem, że się myli. Choroba alkoholowa jest chyba najlepszą chorobą nieuleczalną na jaką można zachorować. Ponieważ można ją zatrzymać w każdym momencie swojego życia. To jest moje świadectwo, że AA uratowało mi życie.

*Bartek*

## PROSTE NIE ZNACZY ŁATWE, CZYLI CO PARZENIE KAWY MA WSPÓLNEGO Z TRZEŻWOŚCIĄ

Na początku mego trzeźwienia nie potrafiłem uznać mądrości wiszących na ścianach w salach mityngowych. W pogardzie miałem te wszystkie „prawdy objawione” oraz ludzi, którzy je głosili. Wątpiłem również w to, że te proste frazy mogłyby w jakikolwiek sposób pomóc mi zmienić moje życie, które stało się pobjowiskiem. Mnie to nie dotyczyło. Ja byłem inny, a moje problemy były większe. Nie wierzyłem w to, w jaki sposób „nie komplikuj”, „jeden dzień naraz”, „daj czas czasowi” czy „działaj powoli, ale działaj” miałyby polepszyć moje życie. Nawet jeśli innym uczestnikom mityngów to się najwyraźniej udało.

Na szczęście, stanąwszy w końcu w drzwiach AA, nie miałem już więcej odpowiedzi. Czuję się totalnie pokonany. W dużej części dlatego, że alkohol nie był już dla mnie ambrozją, która uspokaja myśli i pomaga znosić niedogodności życia. Prawdę powiedziawszy, picie zaczęło przynosić zgoła

odwrotny efekt. Pijąc nie potrafiłem już uciec od siebie, co było mym głównym celem. Myśli pędziły. Picie doprowadzało mnie do obłądu, jednak było jedynym rozwiązaniem, jakie do tej pory miałem. Myślę, że to był moment mojego życia, który mogę nazwać punktem zwrotnym. Miałem szczęście. Byłem gotowy, aby słuchać i miałem wolę, aby przyjąć pomoc, którą oferowali ci dziwnie szczęśliwi ludzie. Oczywiście, że pewne rzeczy, które słyszałem, wydawały się głupie i na mój rozum nie miały nic wspólnego z byciem trzeźwym. Niemniej, wykonywałem je. Byłem już zbyt zmęczony, aby walczyć, i nie miałem lepszego pomysłu na siebie.

Znalazłem sponsora, grupę macierzystą, parzyłem kawę, witałem, sprzątałem po mityngu, modliłem się rano i wieczorem, czytałem Wielką Księgę, realizowałem Program 12 Kroków, codziennie dzwoniłem do sponsora, chodziłem na mityngi i jeszcze raz mityngi.



W jakiś sposób moje życie zaczęło się zmieniać na lepsze. Nie potrafię powiedzieć, dlaczego tak się działo ani w jaki sposób robię rzeczy, takich jak bycie w miejscu i o czasie, w którym powiedziałem, że będę, miało okazać się mieć ogromny wpływ na moje życie.

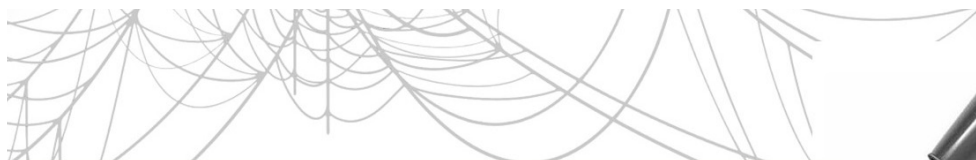
Co ma wspólnego uścisk dłoni czy robienie kawy z trzeźwością? Dla mnie to kwestia drugorzędna. Myślę, że esencją Programu i powodem, dzięki któremu moje życie zmieniło się na lepsze jest fakt, że ważne jest to co robiłem, a nie to, co czułem czy myślałem. W końcu mnie oświeciło, że wszystkie frazy, sentencje i sugestie dotyczą działania, które mam podejmować. Nie potrafię przypomnieć sobie, czy kiedykolwiek usłyszałem coś, czego nie byłbym w stanie zrobić. Oczywiście musiałem mieć gotowość, aby robić to dokładnie. To była ta trudna część – proste, nie znaczy łatwe. Nie lubię podawać ręki witając się. Na dużych mityngach ostatnią rzeczą, na jaką mam ochotę, to zabieranie głosu, jednak to robię. Te czynności nie zależą od

tego, co ja myślę czy czuję, tylko od tego, że je po prostu wykonuję.

Momenty, kiedy walczę to momenty, gdy zapominam, aby nie komplikować. Narzędzia duchowe, które otrzymałem, są bezużyteczne, gdy je ignoruję. Gdy przestaję działać po swojemu i zaczynam robić tak, jak opisuje nasza literatura i według wskazówek sponsora, doświadczam ulgi od siebie samego. Świat wygląda przyjaźniej, moje życie staje się lepsze. Dziś staram się pamiętać, aby nie komplikować. Popelniam wiele błędów, które przypominają mi o pokorze. Daleko mi do doskonałości, ale nie muszą być doskonałe. Życie ciągle się toczy. Wiele dobrych rzeczy, wiele złych i sporo gdzieś pomiędzy nimi.

Kiedy robię, co do mnie należy, nie muszę się martwić, co będzie, gdy już skończę swoją część. Nie ja tutaj rządzę. Mogę zmierzyć się z lękiem wraz z wiarą w Siłę Wyższą, która nigdy mnie nie opuściła. Mogę też więcej wnosić do życia niż brać. To takie proste.

AA



## *Z biblioteczki Biuletynu Mityng*



## **WARSZTATY: PROWADZĄCY MITYNG**

*Mityng grudzień/90/2004*

PIK, 23.10.2004. Licznie przybyli upewnili mnie po raz kolejny, że nie jestem sam. Trudno było się nudzić a czas szybko przeleciał wśród swoich. Prowadzący – Piotr zaprosił do udziału w tych warsztatach po-

krewnie wspólnoty. Może to potrzebne – kto to wie? Wiele słyszałem o niskiej frekwencji na warsztatach i bardzo niskim poziomie mityngów zwłaszcza w małych, odległych miejscowościach. O braku podstawowej literatury, o łamaniu tradycji, o zbędnym

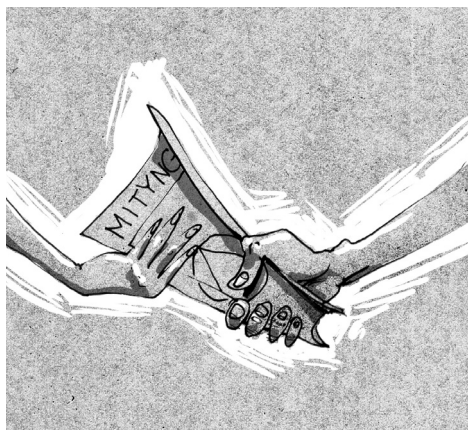
zadawaniu legendarnych dwóch pytań. Podkreślono też, że w AA jedynie witamy „nowych” a nie przyjmujemy, ponieważ nie możemy ich wyrzucić.

Mówiono o usuwaniu z mityngu uciążliwych uczestników, o trójkach wykidajłów, lecz najskuteczniejszym rozwiązaniem okazało się cierpliwe i dojrzałe tolerowanie przeszkadzających, aż im się znudziło. Dziś już tam nie przychodzą. Niektórzy dzielili się wątpliwościami czy postąpili słusznie witając w AA „nowych” na zamkniętym mityngu. Wspomniano przy tym, że w 3 Tradycji mówi się jedynie o chęci zaprzestania picia a nie o tym czy mityng ma być zamknięty czy otwarty i najlepiej ją całą przeczytać „nowemu”.

Inny uczestnik warsztatu przyjął „nowego” będącego pod wpływem alkoholu, teraz widuje go od roku na trzeźwo, jego sumienie się uspokoiło. Jedna z przyjaciółek błogosławiła wsparcie udzielane jej przez sponsorkę, która siedziała przy niej przez pierwsze mityngi i swoją obecnością dodawała otuchy. Takim samym wsparciem było asystowanie mandatariusza grupy, rzecznika, skarbnika rozpoczynającemu prowadzenie. Kilku uczestników powoływało się na „małe tradycje grupy” jako wyznacznik sposobu prowadzenia. Przytaczano Tradycję o niezależności każdej grupy.

**Czy przerywać wypowiedzi będące nie na temat? Czy przerywać zbyt długie?** Zdaje egzamin podawanie ilości zapisanych osób i czasu pozostałego do końca. Kto może to robić?

**Kto może zwrócić uwagę prowadzącemu?** Takie pytania pozostaną chyba bez ostatecznej odpowiedzi. Naszym najwyższym autorytetem jest miłujący Bóg jakkolwiek go pojmujemy. Jednak warto spytać tzw: „sumienia grupy na inwenturze”. Często w wypowiedziach podnoszono, jak wielką wagę mają predyspozycje osobiste kandydata na



prowadzącego. Sugerowano, aby odznaczał się on kulturą i taktem, umiał panować nad emocjami, znał Tradycje AA, aby był odważny, zdecydowany, i by był już ugruntowany w trzeźwości – stażu trzeźwości nie sprecyzowano. *Lecz gdzie takich szukać?* Padło też kilka przeciwstawnych doświadczeń, wskazujących służbę prowadzącego jako najlepsze miejsce do ćwiczenia pokory, nauki Tradycji, kultury, powstrzymywania emocji, uważnego słuchania, powściągliwości w gadulstwie, uczenia się akceptacji i tolerancji, punktualności, przełamywania lęku przed krytyką i oceną a więc **TRZEŻWIENIA**.

Na drugim planie pozostały osobiste wspomnienia cech „prowadzącego”, które sprawiły, że uczestnicy tych warsztatów zostali w AA po pierwszym swoim mityngu. *Bezwarunkowa miłość i akceptacja, którą każdy z nas dostał od AA na kredyt!*

**Kwestia przedłużania czasu trwania mityngu** została odparta możliwością wyjścia w każdej chwili, każdego z niezadowolonych uczestników. *Czy jednak nie powinniśmy uczyć się punktualności?* Taka wątpliwość też została wysunięta. Jeden z przyjaciół wysunął tezę, że im gorszy mityng, tym lepszy, bo uczy się w ten sposób więcej pokory i pomaga mu to w ćwiczeniu tolerowania własnej żony. Osta-



tecznie mówiono wiele z wdzięcznością – o pierwotnie, „na siłę” przyjętej służbie „prowadzącego”. W wypowiedziach pojawiał się czasem żal spowodowany trudem szukania następcy. Zapowiedź zdającego służbę, że następnego mityngu nie będzie, często prowokowała do wykazania się odwagą następnego kandydata. Ten tylko się dowiódł ile tej odwagi potrzeba, który tego spróbuje. Dwóch uczestników warsztatów wyznało, że czują potrzebę podjęcia takiej służby i dlatego są tu obecni. Większość uczestników podkreślała,

że czują się najbezpieczniej gdy na mityngu czytana jest literatura AA, obowiązują Tradycje AA i dużo mówi się o jedynym głównym celu każdej grupy, jakim jest niesie posłania tym, którzy jeszcze cierpią. Może nim być zarówno 12latek w AA, jak i ten z kilkudniową trzeźwością. Spotkanie zakończono modlitwą o Pogodę Ducha, która zabrzmiała jednolicie bez względu na region pochodzenia uczestników warsztatów.

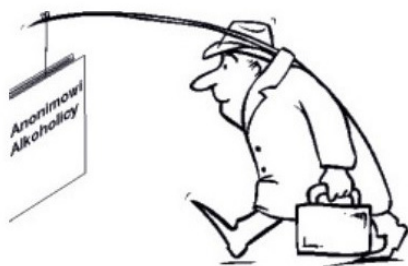
*Redakcja biuletynu „Mityng”  
Wyszperal Marek AA*

## **SŁUCHAĆ NIE ZNACZY USŁYSZEĆ**

Nie piję cztery lata. Trzeźwieję, odkał podjęłam pracę ze sponsorką na Programie AA, czyli około trzech lat. Musiało upłynąć wiele lat, abym to pojęła. Musiałam przejść przez wiele trudnych i przykrych zdarzeń w życiu dla mnie i moich bliskich, abym nabrała pokory, by przyznać rację drugiemu człowiekowi. Przyznać się do błędu. Pierwszym przykładem i bardzo wymownym dla mnie jest fakt, że będąc dorastającą, uczącą się jeszcze 18-19 letnią dziewczyną nie słuchałam i nie chciałam usłyszeć tego, co przekazywali mi rodzice. Odnośnie dalszej edukacji i rozwoju – zatrzymałam się na zdobyciu zawodu i zrobieniu matury. Interesowało mnie dorosłe życie, poczucie samodecydowania o sobie i o tym, co będę dalej robić. Przepęłniała mnie pewność siebie, że sobie poradzę w życiu i tak też się działo. Nauki nie kontynuowałam i podjęłam pracę zawodową. Chciałam pracować, zarabiać pieniądze, stać się niezależną i samodzielną. W niedługim czasie podjęłam następną decyzję, że wychożę za mąż (bardzo wcześnie, dużo za wcześnie) w wieku 21 lat. Klapki na oczach, byłam zakochana i nie chciałam słuchać i usłyszeć

głosu doświadczenia moich rodziców. Mama tolerowała mój związek z chłopakiem, jednak nie była zadowolona z mojej decyzji o zamażpójściu. Mówiła, tak jak wiele matek mówi, że „to nie jest chłopak dla ciebie, a poza tym masz na wszystko jeszcze czas. Ucz się i idź na studia”. Nie słuchałam tego, bo nie było to po mojej myśli. Czas szybko zweryfikował, że mój brak pokory miał oddźwięk w takich uczuciach jak: rozczarowanie, poczucie krzywdy, żal. Szybko się okazało, że rodzice, jako ludzie z dużym doświadczeniem mieli rację. Mój związek małżeński nie układał się tak, jak sobie to wyobrażałam. Okazało się, że różnice w światopoglądzie, hierarchii wartości, są między nami zbyt duże, by je pogodzić. Pycha nie pozwalała mi przyznać się do tego, że zrobiłam błąd i nie posłuchałam. Zaczęłam wchodzić w świat iluzji oraz zakłamywać prawdę, udawać przed światem i samą sobą, że związek jest udany. Przez bardzo długi czas dobrze udawało mi się w tym zakłamaniu żyć. Znajomi, koleżanki w pracy często mówiły, że pasujemy do siebie, a ja robiłam dobrą minę do złej gry i cierpiałam. Narastała niechęć i brak akceptacji, a za tym złość i poczucie





bezradności. Myślałam też o dzieciach (mam dwóch synów), żeby mieli matkę, ojca i pełną rodzinę. Życie w moim odczuciu stawało się coraz trudniejsze, szczególnie ze względu na brak porozumienia z mężem. Wiele razy wracałam do słów Taty, który mówił „nie posłuchasz matki, ojca, to posłuchasz psiej skóry”. Gdy rozumiałam, co chciał mi przekazać, było za późno. Nie miałam odwagi, by się do tego przyznać. Żyjąc tak przez wiele lat, odnajdywałam ulgę w alkoholu. Przy okazji spotkań towarzyskich piłam alkohol, zapominałam i uciekałam od prawdy oraz rzeczywistości. Na chwilę doznawałam ulgi. Z biegiem czasu coraz częściej i więcej piłam, aż przyszedł moment, kiedy alkohol zaczął dominować w moim życiu. Wówczas też nie chciałam usłyszeć, kiedy mama, mąż, a nawet pamiętam pewna dziewczyna, z którą piłam raz w życiu (pознаłam ją na wczasach) mówili, że moje picie jest chore i nienormalne, że pod wpływem alkoholu zmieniam się i jestem wtedy innym człowiekiem. Staję się wulgarna, agresywna, że zachowuję się dziwacznie,

że nie powinnam pić, ale ja tego nie chciałam usłyszeć. Dlaczego? Bo alkohol mi „pomagał”, był dla mnie jak lekarstwo na rozdartą duszę, na stres, na brak akceptacji tego wszystkiego, co dzieje się w moim życiu. W ten sposób uzależniłam się od alkoholu, aż doszłam do swojego dna.

Dziś wiem, jak alkohol podstępnie niszczy człowieka, jego tożsamość, a brak pokory jest jego sprzymierzeńcem, bo nie pozwala usłyszeć tego, co dla człowieka jest ratunkiem. Obecnie jestem przekonana o tym, że Siła Wyższa, jakkolwiek ją pojmuję, przemawia i działa poprzez drugiego człowieka. Jestem wdzięczna Bogu za jego miłosierdzie i łaskę pokory, dzięki czemu mogłam wyzwolić się z obsesji alkoholowej, przyznając się przed sobą i ludźmi do bezsilności wobec alkoholu. Dziś staram się uważnie słuchać przyjaciół ze Wspólnoty, zachowując pokorę, by móc usłyszeć, co mam robić, aby żyć godnie i pożytecznie. Być i czuć się bezpiecznie, nie krzywdzić siebie, innych, a w szczególności najbliższych. Teraz bardzo dobrze wiem jak to jest. Wiem, jak wiele straciłam, właśnie poprzez brak pokory i chęci usłyszenia tego, co chcą mi przekazać ludzie. Dziś nie lekceważę tego, lecz staram się ich uważnie oraz cierpliwie słuchać, aby usłyszeć to, co dla mnie może być ważne i pomocne w dalszym życiu, rozwoju, jak również w każdej dziedzinie mojego życia.

*Pogody Ducha i 24h. Trzeźwiejąca AA*

## SZKOŁA ŻYCIA...

Osadziłam się wygodnie w swojej drodze trzeźwienia, popadam czasem w samozadowolenie. Samozadowolenie jest etapem samoakceptacji, ale bywają chwile, w których przeistacza się ono w niezdrową ocenę

innych. Będąc na terapii, potem uczestnicząc systematycznie w mityngach AA, poznaję alkoholików. Lubię młodych ludzi we Wspólnocie, bo mam świadomość, że jak obudzą się z tego sennego koszmaru i za-

czną trzeźwieć, to przed nimi jeszcze kawał fajnego życia. To jest temat, który nie dawał mi długo spokoju, miałam wrażenie straconych lat, straconej młodości, stąd długo zamęczałam się pytaniem, dlaczego tak późno trafiłam na terapię? Z tego powodu bardzo kibicuję młodym alkoholikom. Ostatnio zauważyłam, że zaczyna we mnie zbierać irytacja. Młody alkoholik, z którym mam kontakt, nie pyta mnie, jak się czuję, jak mija mi czas, co u mnie słychać itp. Ja staram się zadawać to pytanie, bo wiem, jak ważne jest zainteresowanie innych. Pamiętam dławiącą samotność początków trzeźwienia i balsam na serce, gdy ktoś wykazał mną zainteresowanie, wysłuchał mnie czy przytulił. Wiem, jak ważna jest sama możliwość tylko wypowiedzenia emocji, myśli – jak to bardzo pomaga. Obserwuję, że mam pewne oczekiwania od alkoholika, który nie pije już kilka lat. I te oczekiwania prowadzą mnie do refleksji o mnie samej. Gdy zaczęłam zastanawiać się skąd u mnie ta irytacja, to odkryłam ciekawą stronę mojego JA. Okazuje się, że tak łatwo jest mi kogoś ocenić, skrytykować, mieć żal, poirytować się... A przecież, gdy sięgnę w przeszłość i zobaczę siebie – widzę, że sama taka byłam. Nie miałam nawet czasu ani chęci na słuchanie mojego dziecka. Brakowało mi tej zwykłej uważności i zainteresowania innym człowiekiem. Byłam pochłonięta tylko sobą, moje myśli krążyły tylko wokół mnie samej. Oczywiście mam świadomość, że egocentryzm, skupienie tylko na sobie było spowodowane chorobliwym, irracjonalnym kontrolowaniem siebie, że wynikało z niskiego poczucia własnej wartości, co powodowało permanentną potrzebę bycia kimś innym niż jestem. Jednak nic nie zmienia faktu, że zaprzątnięta byłam sobą w sposób nadmierny i nie miało znaczenia, czy to smutek, czy radość, lęk czy nadzie-

ja – wszystko w mojej głowie krążyło wokół mnie. Ileż to razy słyszałam od dziecka: „Mamo, ty mnie wcale nie słuchasz”

Cieszę się, że zmienia się moja świadomość i coraz lepiej obserwuję siebie. Teraz uczę się życia, nie spieszę się, daję sobie prawo do błędów i pokręconego myślenia, nie dowalam sobie za pomyłki, bo satysfakcję sprawia mi zauważenie skutków mojej choroby. Oczywiście byłabym nieuczciwa, gdybym uznała, że zmiany we mnie są już dokonane. Jeszcze długa droga przede mną i jeszcze nie raz potknę się o swoją „przemądrzałą” naturę. Dziś zaczynam rozumieć powiedzenie, że przeszkadzają nam w innych wady, które tkwią w nas samych...

Świadomość samej siebie i odwracanie myślenia tylko o sobie (co jakże często jest zwykłym uzalaniem się nad sobą!) pozwala mi na zmianę zachowań, zainteresowanie innym człowiekiem, wysłuchanie go... Co prawda czasem się irytuję, nie słucham uważnie, ale staram się to zmieniać. To jest właśnie szkoła życia, do której uczęszczam – szkoła AA. Nauka bywa bolesna, uciążliwa, męcząca, długa... jednak, gdy zatrzymam się na chwilę i spojrzę w przeszłość – nie żałuję ani jednej trudnej lekcji.

*Życzę pogody ducha  
Jola-alkoholiczka*



# 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**

*„Doświadczenie AA nauczyło nas, że nie możemy żyć samotnie z gnębiącymi nas problemami i skazami charakteru, które powodują lub zaostrzają te problemy”*



## **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. w PIK przy ul. Brazylijskiej 10.

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