

## TO DZIAŁA

Tak, mogę powiedzieć z całą odpowiedzialnością, że w moim przypadku to działa. zadziało i działa codziennie. Muszę jednak pamiętać, że to nie perpetuum mobile. To nie będzie wiecznie ruchome, jeżeli my Anonimowi Alkoholicy zaprzestaniemy działania. Żaden mechanizm czy też człowiek nie będzie działał prawidłowo, jeśli nie zostaną uwzględnione konkretne zasady obsługi tegoż urządzenia czy też zasady, do których ja, jako człowiek, mogę i chcę się zastosować. Jako przykład przychodzi mi na myśl proste, zapomniane urządzenie posiadające duszę. A jest to żelazko z „duszą”. Obsługa tegoż urządzenia służącego kiedyś do prasowania mówi, że duszę (tj. kawałek żelaza) należy wysunąć z korpusu, a następnie po nagraniu na palenisku, wsunąć na swoje miejsce. I możemy prasować. To takie proste, ale jeżeli nie zastosuję się do tych zaleceń urządzenie nie zadziała. To zalecenie to program obsługi żelazka z duszą. W programie obsługi żelazka chodzi o prasowanie, a w programie obsługi alkoholika z duszą - o powrót do zdrowia i o to, żeby Bóg przywrócił mi rozsądek. Gdy podejmowałem decyzję, że zastosuję się do tego programu uwierzyłem w początek rozdziału 5 książki "Anonimowi Alkoholicy". To tam jest napisane „Rzadko się zdarza, by doznał niepowodzenia ktoś, kto postępuje zgodnie z naszym programem. Nie wracają do zdrowia ludzie, którzy nie mogą lub nie chcą całkowicie poddać się temu prostemu programowi”. Zaakceptowałem to, że cały program obsługi zdrowiejącego alkoholika opiera się na Trzech Legatach, że podstawą jest Legat „Zdrowienie”, od którego wszystko następne zależy. Ważne jest dbanie o nasze wspólne dobro, czyli Legat „Jedność”. A co do Legatu „Służba”, jakże ważnego, mam odczucie, że często jest zapomniany i niedoceniany. I w takiej sytuacji program przestaje działać. I tym doświadczeniem chciałem się podzielić. Bill powiedział (Anonimowi Alkoholicy Wkraczają w Dojrzałość str. 181.) „AA jest czymś więcej niż tylko zbiorem zasad; jest wspólnotą powracających do zdrowia alkoholików w działaniu... dlatego tak często mówimy, że działanie jest słowem magicznym”. Czas mojej służby we Wspólnocie jest o jeden rok krótszy od mojego w niej uczestnictwa. W mojej pierwszej, nieistniejącej już grupie AA nie było żadnej służby, nawet służby skarbnika, chociaż był zbierany „kapelusze”, z którego fundusze były wykorzystywane na imprezy organizowane przez weteranów tej grupy. Nie było literatury, a Wielka Księga była tak ciężka, że jedyna osoba, która była w jej posiadaniu, nie była w stanie jej donieść. Z perspektywy czasu zdaję sobie sprawę, że była to grupa wsparcia związana z terapią, na którą trafiały za karę, na trzy miesiące osoby, które podczas terapii zapily. Ale to na tej grupie dopadła mnie zagorzała i zasadnicza dziewczyna z AA i zaproponowała mi udział w nowo powstałej grupie. Tam właśnie powierzono mi moją pierwszą służbę i dowiedziałem się, że służba w AA nigdy się nie kończy. Grupa ta nie jest już moją grupą macierzystą, ale istnieje. To będąc mandatarium tej grupy poznałem moich przyszłych przewodników i dzisiejszych przyjaciół. To dzięki nim mogę dziś realizować podstawowy cel wspólnoty, nieść posłanie oraz pomagać innym alkoholikom w realizacji 12 kroków AA oraz zachęcać do podjęcia służby. wiem, że ten Legat „Służba” jest bardzo ważny z tego powodu, że bez służby nie będzie grupy AA. Ja od początku odróżniam grupę AA od spotkania AA zwanego często mityngiem. A jeżeli nie będzie grupy, nie będzie przestrzegany Legat „Jedność”, to przecież alkoholik nie znajdując grupy, nie znajdzie opiekuna zwanego sponsorem, który może mu pomóc w realizacji 12 kroków AA. Tak więc w moim życiu to działa i sprawdzają się obietnice programu zapisane na str. 72 Wielkiej Księgi. Zdaję też sobie sprawę z tego, o czym mówił jeden ze współzałożycieli, że Wspólnota nasza nie jest bez skazy. Znam wiele takich sytuacji, jestem jednak przekonany, że ich opisywanie niczemu nie służy. To działa, gdy ja działam. Na początku mojej drogi mój „nastawczyk” przekazał mi jedno ważne zdanie, którego zresztą sam nie wymyślił, bo powtarzał je już Bill: wdzięczność kieruj do przodu. I tak staram się robić. Wiem, że z opowiadania na spotkaniach AA o tym, jak jesteśmy wdzięczni za dar zdrowienia, nic nie wynika. Wyniki są tylko wtedy, gdy działam i to działam nie chwając się, z pokorą i w cieniu. To w czasie mojego służenia we Wspólnocie poznałem sporo przyjaciół spłacających swój osobisty dług wdzięczności. Są dla mnie naprawdę bardzo bliscy, gdyż wiem, że są gotowi służyć pomocą mnie i wielu innym poszukującym. są spokojni, cierpliwi, wyrozumiali, stoją z boku, ale są gotowi. Nieraz też bym chciał być taki, jak oni i nieraz Bóg mi to daje. Widzę, że ci z moich przyjaciół, którzy spotkali wspólnotę wcześniej niż ja są szczęśliwi, ale cały czas działają. Przekazuję to też moim podopiecznym. To, że mają działać, gdyż tylko wtedy Program, nasze trzy dziedzictwa zadziało. Ale spotykam we Wspólnocie alkoholików, u których to nie działa, lub działa słabo. Dlaczego? Bo to nie perpetuum mobile, to samo nie zadziało. To trzeba utrzymywać w ruchu, pod parą,

żeby nie stało. Bo skąd się biorą alkoholicy na spotkaniach AA? Nieraz mam wrażenie, że uczestnicy myślą, że to bocian przynosi alkoholika. Nieraz rolę bociana pełni okoliczny terapeuta. Ale to przecież dzięki służbom i działającym alkoholikom do wspólnoty trafiają inni. Jestem wdzięczny Bogu za to, że na mojej drodze postawił takich ludzi, którzy mi uświadomili, że to nie perpetuum mobile. Że we Wspólnocie ważna jest służba, jedność i pokora. To działa, gdy ja działam.

**Wdzięczny Anonimowy Alkoholik**

---

## BEZ WSPÓLNOTY ZGINĘ

Na terapię poszłam sama, nikomu o tym nie mówiąc. Był 15grudnia 1995 roku. Miałam wtedy sześćdziesiąt lat. Z jednej strony potwornie wstydziłam się tego, jak wygląda moje życie, z drugiej zmuszała mnie rodzina. Wołałam jednak pójść sama, niby dobrowolnie. Na tę decyzję wpłynęło też wydarzenie z mężem. Po powrocie z pracy zastał mnie znowu pijaną. O mały włos nie doszło do tragedii. Mąż w złości chciał mnie wyrzucić przez okno z szóstego piętra. To pokazało mi, że tak dalej już nie dam rady. Nie mogłam ani pić, ani żyć. Czułam wstyd, samotność i ogromne cierpienie. Po trzech miesiącach przyznałam się rodzinie, że lecę się w przychodni terapeutycznej. Przez ten czas bliscy dziwili się, gdzie tak znikam na kilka godzin, a potem wracam do domu trzeźwa. Nie powiedziałam im od razu, bo bałam się, że znowu zacznę pić. Nie wierzyłam, że mogę przestać. Początki były bardzo trudne. Nie mogłam uznać tego, że jestem alkoholiką. Pomału jednak zaczynałam rozumieć, że lecę się nie tylko chwilowo, dla świętego spokoju, ale tak na prawdę robię to dla siebie. Zrozumiałam, że walczę o życie. Po sześciu miesiącach kolega z grupy terapeutycznej chciał zaprowadzić mnie na mityng. Na terapii było mi już dobrze, czułam się bezpiecznie. Nie chciałam iść do ludzi. Wreszcie Franek namówił mnie. Dziś jestem mu za to bardzo wdzięczna. Woził mnie od mityngu do mityngu. Bardzo o mnie dbał. Mój pierwszy mityng odbył się na grupie „Kontakt“, w której do dzisiaj jestem. Powoli zaczęłam się zmieniać. Mityngi dawały mi siłę, choć w domu było coraz gorzej. Mąż też był chory, pił, awanturował się, spraszał kolegów. Czasami było mi bardzo trudno, chciałam ratować siebie, ale też zmieniać jego. Raz przyprowadziłam nawet psychologa do domu, ale to nic nie dało. Mąż powiedział mu, że przecież nie trzyma alkoholu w domu, tylko w piwnicy. Zaczęłam coraz bardziej korzystać ze Wspólnoty. Brałam służby, wciągnęłam się. Byłam rzeczniczką, prowadzącą, nawet piekłam na spotkania ciasta. Na jednym mityngu podeszła do mnie kobieta i zaproponowała, że może zostać moją sponsorką. Tak się zaczęła moja wieloletnia praca z nią. Przychodziłam do niej do domu, bardzo się przed nią otworzyłam, choć było mi trudno, mówiłam jej o tym, co robiłam pod wpływem alkoholu. Później pojechałam do Strzyżyny i zrobiłam Kroki 1-3 jeszcze raz. Przełamałam wstyd przed ludźmi, bo wiedziałam, że tylko tak mogę złamać tkwiące we mnie mechanizmy. Odpowiadałam sobie na pytanie, jak chcę żyć dziś. Dzięki Czwartemu Krokowi obejrzałam całe swoje życie, uczyłam się na nowo czuć. Powoli czyściłam swoje podwórko, wrywałam z niego chwasty. Mąż pił cały czas. Chciałam się z nim rozwieść, ale Bóg zadecydował inaczej. Mąż nagle zachorował i w ciągu pół roku umarł na raka. Później, dzięki Programowi zobaczyłam, że to był cenny człowiek, ale chory, tak jak ja. Zobaczyłam, że poza przykrymi rzeczami, też wiele mu zawdzięczam. Dziś czuje się szczęśliwa. Jestem wolna, bo wiem, że mam wybór. Przez dwadzieścia lat mojej trzeźwości spotkało mnie wiele trudnych, tragicznych sytuacji – 6 lat temu utonął mój wnuk, 3 lata temu miałam operację wycięcia nowotworu. Nie napiłam się. Mam wsparcie od kolegów alkoholików. Rozumiem też, że mam zmieniać siebie, a wtedy dopiero zmienia się świat. Nie chowam uraz, bo wiem, że to nie człowiek jest zły, tylko jego czyny. Proszę Boga o wsparcie i poddaję się jego woli. Liczy się dla mnie tylko jeden dzień, nie wiem, co będzie jutro. Niosę posłanie do zakładów karnych. Ciągłe uczę się i czerpię od ludzi, choć mam osiemdziesiąt lat. Służby we Wspólnocie mnie mobilizują, zmuszają do działania, do rozwoju. Mam spokój, pogodę ducha i wiem, że się nie wypłacę się do końca życia, bo Wspólnota uratowała mi życie. Otrzymałam dzięki niej wielkie bogactwo. Odbudowałam swoje poczucie wartości i pojednałam się z Bogiem. 20 lat temu było mało mityngów, dziś ich ogromna dostępność to luksus. Może dlatego, że było nas wtedy mniej, to częściej spotykaliśmy się w domach, bardziej trzymaliśmy się razem. Standardem było to, że zostawało się godzinę po mityngu, żeby posiedzieć razem, jeszcze porozmawiać. Choć dziś jest inaczej, to mam wielu przyjaciół we Wspólnocie, z którymi wspólnie wyjeżdżamy, spotykamy się poza mityngami. Wspólnota może się zmieniać, ale ja chcę dobrze żyć, na trzeźwo, więc dalej korzystam z niej tak, aby to osiągnąć. Dziś też patrzę na to, co robię ja, a nie na to, co robią inni. Chodzę na mityngi, mam służby i sponsoruję. Jestem we Wspólnocie ponad 20 lat, bo wiem, że bez niej zginę.

## DOSTAŁAM TO ,CZEGO POTRZEBOWAŁAM

Do wspólnoty przyszedłam z zamętem i chaosem w duszy i głowie. Nie po to, żeby przestać pić, chciałam tylko przestać ponosić konsekwencje picia. Nauczyć się pić kontrolowanie. Dowiedziałam się, a później zaakceptowałam, że dla mnie, jako alkoholiczki, jest to niemożliwe. Mogę pić lub nie, mam tylko taki wybór. Żeby przestać pić musiałam, a później już chciałam, zaakceptować chociaż pierwszą część Pierwszego Kroku, o bezsilności wobec alkoholu. Nie piję i dobrze mi z tym. Żeby jednak utrzymać ten dobrostan i być coraz radośniejszą i szczęśliwszą pracuję na Programie, pogłębiam swoją wiedzę o nim, o sobie, o swoich wadach, ale i zaletach. Mam kogoś, kto mnie w tym wspiera i prowadzi. Mam grupy, które lubię, przyjaciół, których kocham i z którymi idę pod rękę we Wspólnocie AA . Jestem farciarą, Bóg (jakkolwiek Go pojmuję) dał mi to, czego potrzebowałam. I dzisiaj jestem coraz szczęśliwszym człowiekiem. To działa, naprawdę działa.

**Alkoholiczka**

---

## SŁUŻBA TO DAR, COŚ PIĘKNEGO

Sąsiad, który ze mną pił, jadł z miski mojego psa. Przestał pić i miał swoje jedzenie. Stałam pod murkiem, obsikana, prosząc go o 2 zł. A on mówi: bujaj się, idź tam, gdzie ja chodzę, tam dostaniesz niejedno 2 zł. Szarpnęło mnie. Postanowiłam, że pójdę: na Wiatraku była przystań dla bezdomnych: mogli się tam umyć, zjeść, była też noclegownia. Idę do tego znajomego, jest 6 czerwca straszny upał, i mówię, że chyba nie pójdę, bo mi lekarz zakazał. A on wzruszył ramionami i mówi: to czekaj do mrozów, a teraz idź się nachleć. Strasznie się zezłościłam. Pobiełam do domu, zaczęłam się myć, wyrzuciłam pół szafy, żeby się ubrać, jak najlepiej wyglądać. Poszłam, poczułam swoisty zapach - i denaturat, i brud - zdawało mi się, że jestem między swoimi. Ale zauważyłam też mężczyzn eleganckich, pod krawatami i kobiety eleganckie. Skuliłam się i chciałam po prostu zniknąć. Zostałam, bo kolega głośno powiedział: to moja sąsiadka i wszyscy czule zaczęli mnie witać. Zapomniałam już, że ludzie mogli być czuli. Nie miałam nawet na kawę, którą stawiali na stole. Podszedł kolega i zapytał czy chcę kawę. Mówię, że nie mam czym zapłacić, a on na to: zapłacisz tym, że będziesz z nami. Zostałam, miałam problem z wypiciem tej kawy, bo byłam cała roztrzęsiona na kacu. Paskudne wrażenie, jak tę kawę wziąć. Kolega vis a vis pokazał mi, żeby ująć w dwie ręce, nachylić się i powoli pić. Stały paluszki i chętnie bym po nie sięgnęła, ale nie wiedziałam czy mogę. Kolega jakby czytał moje myśli, wyjął paluszki, położył na szklance i pokazał mi na migi, że to do jedzenia dla mnie. Roześmiałam się, prysnęło całe moje skrępowanie i pomyślałam: Boże, jak tu mi jest dobrze. Zostałam, jestem do dziś. Od razu wzięli mnie do mycia szklanek, bo ja od razu chciałam pomagać. Po dwóch miesiącach objęłam kolportaż. Za pół roku kolega mnie wciągnął do niesienia posłania do więzienia. I właśnie droga niesienia posłania do więzienia najbardziej mnie zmotywowała do trzeźwienia. Bo byłam dumna, że mogę komuś o sobie powiedzieć, że chcą mnie słuchać, kiedy mówię i że mogę wejść za te mury. Miałam legitymację ze zdjęciem, wydawało mi się, że jestem Bogiem. Ziutka pijaczka, a tu proszę: niech pani wejdzie. Do tej pory było: masz pieniądze garbusie? Jak nie to wyp... Byłam lubiana, bo ja chciałam wszędzie być. Dla mnie służba była wielkim zaszczytem, bo to był wielki dar od Boga. Całemu światu bym rozkrzyczała, że mnie powierzono kapelusze, nie bali się, że zdefrauduję. Teraz patrzę, jak się kulą, żeby tylko prowadzący nie zapytał: może ty weźmiesz służbę? O służbę się ubiegano, trzeba było mieć odpowiedni staż trzeźwienia. Ale ja się tak garnęłam do służb, że przełamywałam wszystkie opory, aby to właśnie mi je powierzano. Bardzo prosiłam moją Siłę Wyższą, aby mi pomogła, pozwoliła stanąć na nogi. Jak ja tego pragnęłam! Czasem w nocy wpadał do mnie koleżanka, wchodziła do mojego łóżka i mówiła: przytul mnie, bo ja się rozwalam, pójdę pić. Więc ją przytuliłam, jest do dziś, nie pije. Czasem mam ochotę krzyczeć: ludzie chodźcie tutaj, tu jest życie, a przecież nie ma większego skarbu niż życie, godne życie. Pięknie było, dobrze, owocnie. Ciężko też, bo nie powiem, czasem trzeźwienie boli. Nieraz po ścianach chodziłam. Miałam sunię, nazywałam ją moja Al-anonka. Kiedy piłam potrafiła łapką przewrócić wino. Była ze mną. Nie zawsze miałam odwagę poprosić o pomoc, chodziłam więc po kościołach, wtedy, gdy nie było w nich ludzi, aby porozmawiać z moim Bogiem, pobyć z nim. Jak zaczęłam trzeźwieć, rozkochałam się we Wspólnocie. To jest moja miłość dozgonna. U mnie w domu odbywały się mityngi, kiedy grupa została wyrzucona z poradni. Nawet po dwadzieścia osób mieściło się w moim malutkim mieszkanku. Zawsze byłam w służbach. Ważne było, żeby zająć się tym, kto przyszedł pierwszy raz. Były trójki powitalne, ktoś wchodził, niepewny, zaraz do niego ktoś podchodził, prosił usiąść, tłumaczył. Ten człowiek nie był sam. Był mi się polepszył, choć musiałam starać się o każdy grosz. Ale dzięki trzeźwieniu miałam popłacone

rachunki, cofnięto mi eksmisję. Znowu miałam telewizor, lodówkę, które kiedyś zostały sprzedane na wino. Kupiłam lusterko, bo mogłam sobie powiedzieć: Ziutka, jaka ty ładna jesteś. I do mojej psiny: widzisz, jaka twoja pani ładna? Ładna, bo nie pije. Mówią mi czasem: czego tak biegasz, masz osiemdziesiąt lat, usiądź. Po wypadku, kiedy się połamalam na kawałki, mówiłam przed operacją do lekarza: panie doktorze, ja tylko zmówię tę moją modlitwę. Miałam już podpisaną zgodę na amputację nogi, a kiedy obudziłam się z narkozy, patrzę - jakiś tobół - a to moja noga uratowana. Wróciłam do zdrowia, chodzę, mam sprawną rękę, która też miała być amputowana. Przyjaciele w tamtym trudnym czasie bardzo mnie wspierali i ciągle są przy mnie Dziesięć lat. Byłam silna, mądra i wydawało mi się wszechwiedząca, do dziesięciu lat. Sponsorując, mówiłam, że nie można nie wiedzieć, że się zapilo. I po dziesięciu latach... bum...siedzę sobie w mieszkaniu, na wersalce. Nie pamiętam, jak weszłam do sklepu, jak kupowałam, a mam w rękę napoczęte piwo. Siedzi przy mnie moja sunia Bardzo lubiła, jak siedziałam na wersalce i drapałam ją za uszkiem. Nie mam czasu, mówię do niej. Patrzę, a ja mam pod nogami całą zgrzewkę piwa. Moja psina przeszkodziła mi w wypiciu tego piwa. W gablotce jest Deziderata, na stole leży „Jak to widzi Bill”. Nie ma miejsca na piwo. Co ja robię, jak pójdę na mityng? Pomyślałam: przez noc wydmucham, nikt nie poczuje. A potem pakuję do worków na śmieci butelki z piwem, otwarte wylewam do zlewu i wyrzucam do śmietnika. Wracam szczęśliwa do mieszkania. Zadzwoiłam do przyjaciół i powiedziałam, co się stało. Od wielu usłyszałam ciepłe słowa. Pobiegałam na mityng, kolega zobaczył mnie i mówi do kogoś: dziś prowadź ty, Ziutka nie będzie dziś prowadzić. Moi rodzice pili, dwie siostry alkoholiczki, nie żyją....Mój syn, wyszedł z więzienia na przepustkę i pił z kolegami. Trzech z nich zabrało pogotowie, mój syn zmarł przy stole. Z mojej rodziny ja jedna przestałam pić. Cenię życie i chcę żyć, godnie żyć. Nauczyłam się mówić krótko, bo myślę, co chcę powiedzieć. Najważniejszy jest nowicjusz. Dlatego ważne jest, co powiem, bo to, co on usłyszy to może mu życie uratować.

**Małolata**

---

## KROK DZIEWIĄTY

Kiedy sponsor przypomniiał mi o obowiązku napisania do biuletynu na temat kolejnego Kroku, przypomniiałem sobie pewne zdarzenie. Kilka dni temu jechałem tramwajem do pracy, miałem głowę pełną różnych myśli o pracy, trudnościach finansowych, o tym czy jestem uczciwy itd. W pewnym momencie ktoś mnie szturchnął w plecy. Była to starsza pani, która powiedziała: wie pan, obok pana stoi kobieta, jest w ciąży. Może ustąpiłby pan miejsca, bo to trochę niegrzeczne. Spojrzałem z przerażeniem w górę i faktycznie, stała młoda kobieta w ciąży. Zrobiło mi się głupio i wstyd. Pomyślałem, jak teraz wstać i przyznać się do błędu, kiedy wszyscy patrzą na mnie? W końcu wstałem, ale usłyszałem jeszcze parę nieprzyjemnych słów pod swoim adresem. Postanowiłem wtedy, że będę zwracał większą uwagę na innych. Całą drogę do pracy przeżywałem to zdarzenie - jestem przecież alkoholikiem, nadwrażliwym na swoim punkcie. Kobieta nie usiadła, była na mnie obrażona i zła. Miała pewnie poczucie krzywdy, bo młody facet siedzi, a ona zmęczona i – co najważniejsze w ciąży – musi stać. Kiedy wysiadła, powiedziała na cały głos: to normalne, że nie szanuje się innych ludzi, kiedy każdy myśli tylko o swojej wygodzie. To było o mnie. Wstyd, który przeżywałem pozwolił mi zapamiętać sytuację. Nie mogłem nic zmienić, cofnąć. Stało się, ale najważniejsze są wnioski, jakie wyciągnę z tego zdarzenia. Nie bardzo chciałem się przyznać do ignorowania ludzi wokół siebie, skupiając się na sobie. Kiedy jestem egocentryczny, egoistyczny, myślę tylko o sobie, trudno mi przeprosić i naprawić błąd. Raczej szukam dla siebie usprawiedliwień. Po dwóch dniach zdarzyła się podobna sytuacja. Do tramwaju wsiadła kobieta w ciąży. Zobaczyłem ją z daleka i od razu wstałem, ustępując jej miejsca. Pomyślałem, że mogę naprawić swój poprzedni błąd. Kobieta uśmiechnęła się i podziękowała. W jej uśmiechu było ciepło i życzliwość. Ja zaś poczułem się godnie, jako człowiek, miałem radosną satysfakcję. Ta sytuacja pozwala mi bardziej zrozumieć Dziewiąty Krok, który sprawia mi nadal wiele trudności. Wymyślam sobie, że wiele osób, które skrzywdziłem już nie żyje, że nic już nie mogę zrobić. Nie oddam pieniędzy, które ukradłem, bo nie mam ich skąd wziąć. Nie wiem, co powie mój kolega ze szkoły, którego okradłem z wypłaty. Może napluje mi w twarz, gdy poproszę, aby mi wybaczył, może nie będzie chciał rozmawiać. Ale myślę, że i tak muszę to zrobić. Najważniejsza jest moja gotowość do tego, abym odzyskał swoją godność, do przyznania się przed nim. Abym spróbował zapytać, a nie myślał, jak to będzie, bo nie wiem jak będzie. Pamiętam, jak zapytałem swoich sąsiadów czy mają do mnie żal za to, że ich okradałem i co mógłbym zrobić, żeby to naprawić. Uśmiechnęli się tylko tak życzliwie, jak ta kobieta w tramwaju. Wybaczyli mi, nie oczekiwali niczego w zamian, cieszyli się, że nie piję i zmieniłem się. Myślę, że najważniejsze w postawie wobec sąsiadów była moja gotowość przyjęcia każdej odpowiedzi. Mogą mnie potraktować ze złością, arogancją, z takim samym lekceważeniem, z jakim ich dawniej

traktowałem. Najważniejsze to zmiana mojej postawy i myślenia. Mam świadomość, że to JA skrzywdziłem i nie robię żadnej łaski, gdy pytam, co mam zrobić, aby naprawić zło im wyrządzone. To prawda, że wiele osób nie żyje – moi rodzice, babcia, wujkowie. Ale ja żyję wśród ludzi, którym mogę okazać trochę więcej uwagi, więcej czasu, życzliwości miłości i zrozumienia. Oczekiwałem tego od najbliższych, których krzywdziłem, nie dając im nic w zamian. Moja partnerka bardzo lubi tańczyć – ja nie za bardzo. Ale widzę, że się cieszy jak dziecko, kiedy gra muzyka, jest koncert lub inna okazja. Mogę wbrew samemu sobie, aby jej sprawić radość, poświęcić chwilę i zatańczyć, ugotować obiad, posprzątać, iść na spacer lub po prostu być dla niej. Nie mogę tak, jak kiedyś tylko oczekiwać czegoś dla siebie. Myślę, że ten Dziewiąty Krok jest mi potrzebny, abym był odpowiedzialny za to, co robię, a nie jak kiedyś był kowbojem na Dzikim Zachodzie, któremu wszystko wolno. Mogę zadośćuczynić na różne sposoby, ważne żebym przestał grać rolę ofiary i postawił się przez chwilę w roli ofiar. Mój sponsor często przypomina „nie będziesz źle postępował, nie będziesz się wstydził”, albo „idź i nie grzesz więcej”, czy „pokuta oczyszcza, jeśli się ją wykona”. Dzisiaj wiem, że Krok Dziewiąty podobnie, jak pozostałe, prowadzi do pogodnego życia wśród ludzi.

**Mariusz**

---

## PROGRAM 12 KROKÓW MOJĄ DROGĄ DO WOLNOŚCI

Jestem alkoholikiem, mam też inne uzależnienia, na imię mam Andrzej. Nie będę pisał, jak katowałem siebie, a co gorsze innych poprzez swoje uzależnienia. Napiszę o tym, co się stało i jak jest dziś. 12 marca tego roku, a był to trzeci dzień mojej abstynencji, przyjaciel zabrał mnie do Warszawy na mityng AA. Przyjechaliśmy sporo przed czasem. Kiedy wszedłem do sali, uderzyło mnie coś niezwykłego, coś mi tu nie pasowało. Do AA przystąpiłem 19 lat temu, ale nigdy, na żadnym mityngu nie spotkałem tylu roześmianych ludzi, nie czułem tak przyjaznej i serdecznej atmosfery. Pomijając kilka osób, które kojarzyłem z innych mityngów AA nikogo tam nie znałem, a mimo to mój numer telefonu dosłownie robił furorę. Każdy, kto ze mną rozmawiał, chciał go mieć. Ktoś wręczył mi sugestie, inny pytał, czy mam sponsora – kosmos, nie wiedziałem, co się dzieje. Kiedy rozpoczął się mityng i w miarę jego upływu, odniosłem wrażenie, że to nie prowadzący prowadzi to spotkanie, że panuje nad tym wszystkim jakaś niepojęta dla mnie Siła. Ludzie zabierali głos bez podnoszenia ręki, a wszystko szło sprawnie i nikt nikomu nie przeszkadzał. Mówili o sugestiach, programie, sponsorowaniu. Nie od razu byłem w stanie ogarnąć, co się działo i zajęło mi sporo czasu, zanim dotarło do mnie, czego byłem świadkiem, ale jedno wiedziałem od razu, od samego początku – zapragnąłem mieć to samo, co było udziałem ponad czterdziestu uczestników tego pamiętnego mityngu. Pierwszy raz poczułem namacalną obecność Siły większej niż ja sam, Boga jakkolwiek Go pojmuję. Tego wieczoru poprosiłem o sponsorowanie i od tamtej pory jestem na Programie. Miałem chwilę zwątpienia, w wyniku czego zacząłem pracę na Programie z nowym sponsorem, ale niczego nie żałuję, bo wiem, że taka jest moja droga i tak właśnie miało być. Dziś moim sponsorem jest przyjaciel, który zawiózł mnie na ten, tak dla mnie odmienny, mityng. Co dzień powierzam się Bogu, proszę o poznanie Jego woli i o przewodnictwo. Moje życie zmieniło się. Dziś wiem, co to jest pogoda ducha, wiem bo doświadczam jej na co dzień. Bóg odebrał i odbiera mi moje koszmarnie lęki i czuję się wolnym człowiekiem. Trzymam się kurczowo sugestii, bo wypełnianie ich daje mi siłę do życia. Codziennie rano między innymi proszę Go o to, aby postawił na mojej drodze człowieka, który potrzebuje mojej pomocy. Proszę również o siłę i mądrość, abym był w stanie sprostać temu zadaniu.

**Do zobaczenia na szlaku.**

---

## ZMIENIŁEM TYLKO MYŚLENIE I POSTĘPOWANIE

Alkohol dość mocno pokieraszował moje relacje z bliskimi - mamą, tatą, rodzeństwem. Przyszedł czas, że stanąłem pod murem – miałem dość wszystkiego i trafiłem do AA. Wiele razy zastanawiałem się, jak to działa? Chciałem uzyskać odpowiedź na pytanie, co zrobić, by nie chwycić za pierwszy kieliszek. Na każdym mityngu słyszałem i zdarzało się nawet, że czytałem początek 5 rozdziału. Trudno było mi uwierzyć, że to takie proste. Uważałem, że będę musiał dokonać wielkich zewnętrznych zmian w swoim życiu, np. zmienić miejsce zamieszkania, pracę, a może nawet wyrzec się rodziny, by uzyskać trzeźwość. Faktycznie musiałem dokonać zmian, ale w swoim sposobie myślenia i postępowaniu. Na początku uwierzyłem, że

mogę nie pić jeden dzień – nie więcej. Jeden dzień jestem w stanie wytrzymać, przy pomocy Siły, większej niż ja sam – na początku była to grupa AA – więc codziennie chodziłem na mityngi. Na próbę postanowiłem się też modlić. Prosiłem o pogodę ducha, mądrość, odwagę. O dziwo, modlitwa przyniosła pozytywne efekty. Zdarzało się, że inspirację do działania, potrzebną siłę, czy rozwiązanie problemu znajdowałem w literaturze AA, na mityngach, czy indywidualnych rozmowach z alkoholikami. Teraz swoim doświadczeniem i spostrzeżeniami dzielę się z innymi. W moim życiu zachodziły zmiany, w domu zaczęło być spokojniej, przyjemniej, bezpieczniej. Relacje z bliskimi ulegały poprawie, sąsiedzi inaczej mnie traktowali, w pracy odzyskałem szacunek i zaufanie. Założyłem rodzinę, kochamy się, uczymy opiekować się sobą i troszczyć o siebie nawzajem. Mieszkam na tej samej ulicy, co kiedyś, wykonuję ten sam zawód, co w czasie aktywnego picia, nie „zamieniałem” rodziców na nowych. Z perspektywy kilkunastu lat we Wspólnocie twierdzę, że nie byłoby mnie wśród żywych, gdybym nie zastosował się do kilku prostych rad wyczytanych kiedyś w naszym Mityngu:

**1. Dziś nie pij**

**2. Idź na mityng**

**3. Czytaj literaturę AA**

**4. Rozmawiaj ze sponsorem, a odnajdziesz drogę do Boga, który Ci pomoże.**

W moim przypadku to działa. Pozdrawiam, życząc pogody ducha

**Robert AA**

---

## MOJE PRZEMYŚLENIA NA KAŻDY DZIEŃ

Mam na imię mała Mi. Opowiem, co przydarza się każdego dnia mojego trzeźwienia. We Wspólnocie jestem od 4 lat. Co doprowadziło mnie do niej? Rozpacz i dno, które kazało mi każdego dnia upadać coraz niżej. Alkohol był moim panem i władcą. On był najważniejszy. Bóg i rodzina, a w szczególności dzieci, szły na boczny tor. Wszystko było potem – potem to uporządkuję i tak porządkowałam przez wiele lat. Piłam, bo wszyscy byli winni, tylko nie ja. Wszyscy mnie krzywdzili, ale ja ich nie. Piłam, bo mąż pije, bo zdradza, bo nie kocha. Próbowałam odebrać sobie życie, nie udało się. Bo Bóg, który miał mnie nie kochać, postanowił mnie uratować. Dziś myślę, a nawet wiem, że dał mi szansę zobaczenia lepszego życia we Wspólnocie AA. Gdy po raz pierwszy przyszło mi zetknąć się ze Wspólnotą, myślałam, że to oszołomy, ludzie z rynsztoka. Gdzie ja tam? Wstyd i hańba. Poszłam tam dla męża, bo go kochałam, bo to jemu muszę pomagać trzeźwieć. Nie dla siebie. I tak, chodząc z nim, słuchając innych, na początku myślałam, że to pranie mózgów, obgadywanie swoich żon, mężów czy rodzin. Wówczas mówiłam: brudy to się pierze we własnym domu. Do Wspólnoty wstąpiłam, gdy zaczęłam rozumieć, o co w tym wszystkim chodzi. Zaczęłam zauważać, że mi pomaga, że stałam się spokojniejsza i radośniejsza, mimo swoich problemów, które miałam i mam nadal. Postanowiłam rozszerzyć swoją wiedzę o AA, częściej chodzić na mityngi. Chodziłam na różne warsztaty o Programie, Krokach, Tradycjach, duchowości. Znalazłam sponsorkę, z nią rozwijałam swoje życie w trzeźwości na Programie 12 Kroków. Ale zobaczyłam, że to wszystko mało. Postanowiłam podjąć się służb oraz sama zaczęłam sponsorować. Co mi to dało? Przede wszystkim nauczyłam się odpowiedzialności, sumienności oraz dotrzymywania słowa. Radości życia, życzliwości, nie żywienia uraz do drugiej osoby, zamieniania swoich wad w zalety. Nauczyłam się przede wszystkim wiary w siebie i akceptowania siebie takiej, jaką jestem. Dzięki Wspólnocie dostrzegam piękno natury, pogodziłam się z rodziną, mam wielu wspaniałych przyjaciół. Nauczyłam się żyć obok alkoholu. Muszę stwierdzić, że bycie trzeźwym wymaga ode mnie wiele pracy, a czasami wyrzeczeń i godzenia się z faktem, że sama z siebie to nic nie jestem w stanie zrobić, że do tego są mi potrzebni ludzie z AA i Bóg, jakkolwiek Go pojmuję, choć w moim pojęciu Bóg to jest Bóg. To przyjaciele ze Wspólnoty stawiają mnie na nogi, są ze mną, gdy ich potrzebuję, a gdy trzeba to łzy ocierają. Pomagają przeżyć trudne chwile np. w chorobach. Są ze mną w trudnych dniach, gdy znów odejdzie mąż – bo ma taki kaprys. Tak, z całą pewnością mogę stwierdzić, że tego wszystkiego, co osiągnęłam, nauczył mnie Program AA. Przez niego po prostu trzeba przejść i wdrożyć go w życie. Tak jak jedzeniem, piciem i powietrzem, Programem 12 Kroków trzeba żyć, inaczej się nie da.

**Pogody ducha,  
mała Mi**

---