

# Świadectwa Anonimowych Alkoholików

*„Podstawą techniki Anonimowych Alkoholików jest prawdziwie chrześcijańska zasada, że człowiek nie może pomóc sobie sam inaczej jak tylko przez pomoc innym. Plan AA określany jest przez samych jego członków jako, „ubezpieczenie samego siebie”. Wynikiem tego ubezpieczenia siebie jest przywrócenie zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego setkom mężczyzn i kobiet, którzy byli w beznadziejnej sytuacji życiowej bez jego unikalnej, ale efektywnej terapii”*

*Czasopismo episkopalne „Żywy Kościół”*

Z całym naciskiem pragniemy powiedzieć, że alkoholik zdolny do uczciwego stawiania czoła swoim problemom w świetle naszych doświadczeń może ozdrowieć, o ile nie zamknie swego umysłu na wszystkie pojęcia duchowe. Może być pokonany tylko przez postawę nietolerancji i wojowniczej negacji. Stwierdzamy, że nikt nie musi mieć trudności z duchowością programu. Gotowość, uczciwość i otwartość są koniecznymi warunkami zdrowienia. Nie można ich niczym zastąpić i nie sposób się bez nich obejść.

*„Jest zasada, która jest barierą dla wszystkich informacji, która jest odporna na wszystkie argumenty i która niechybnie zatrzyma człowieka w stanie wiecznej niewiedzy- tą zasadą jest wzgarda poprzedzająca dociekanie”.*

*Herbert Spencer*

*My, alkoholicy, o sobie..*

## **1. Dziękuję, za nie do końca zabałaganione życie**

„Tygodniami piłem codziennie wynajdując żonie kolejne kwieciste argumenty. W końcu przestałem cokolwiek wyjaśniać. Piłem, bo rodzina rozpadała się, a rozpadała się, bo piłem. Obłąd!!! **Gdy trafiłem do AA zobaczyłem, że obok siedzieli ludzie, którzy przeżyli klęski nieraz gorsze niż moje, a jednak ich wypowiedzi pokazywały, że jest sposób na wydostanie się z kłopotów.”**

## 2. Tylko poprawiam

„Alkohol trzymał mnie w kajdankach. Chciałem przestać pić, a tak bardzo bałem się wytrzeźwieć. Gdy zmuszono mnie bym poszedł na pierwszy mityng AA poczułem się wśród swoich. Polubiłem trzeźwe życie. **To radość- żyć i być trzeźwym.**”

## 3. By zacząć trzeźwieć musiałem próbować kilka raz

„Szpitale, utrata pracy czy rodziny, delirium, próby samobójcze- to wszystko mnie nie dotyczyło. Piłem prawie rok i doświadczyłem tego wszystkiego. **Dziś wierzę, że Bóg i AA mają taką moc, która potrafi zmienić moje życie.**”

## 4. Niemożliwe jest trzeźwienie samemu

„Ciągle powtarzałem- w końcu znajdę sposób by mniej pić-pić tyle ile chcę i nie odczuwać przymusu a przede wszystkim nie ponosić konsekwencji. Chciałem żeby wszyscy dali mi święty spokój- tylko praca i w domu telewizja. Będąc u kresu wyczerpania poprosiłem o pomoc. **Dziś już nie jestem sam i nie chcę mojej Siły Wyższej wystawiać na próbę**”.

## 5. Uwierzyłem w Siłę Wyższą, która mnie pokieruje

„Ciągle było mi czegoś brak, czegoś za mało. Sięgnęłam po alkohol staczałam się powoli. Ale skutecznie, nieuchronnie. **Dziś rozumiem, że AA to wspaniali ludzie, z którymi łączy mnie doświadczenie nie tylko pijanego życia, ale przede wszystkim droga ku trzeźwości.**”

## 6. Mogę jeszcze dużo osiągnąć

„I znów urwał mi się film, obudziłem się w karczerze więziennym przywiązany pasami. Pewnego dnia już na „wolności” dowiedziałem się , że odbywa się bieg maratoński. Wtedy postanowiłem sobie, że będę biegał. To wezwanie ponawiam, co roku, **dziękując w ten sposób całemu AA, swojej rodzinie i Swojej Sile Wyższej**”.

## 7. Alkohol nie jest mi do niczego potrzebny

„Cały czas oszukiwałem samego siebie, bo nawet jak mówiłem żonie „wypiłem bo ktoś postawił” i tak doskonale wiedziałem, że to ja chcę pić i nikt mnie do tego nie zmuszał. **Na pierwszym mityngu AA dowiedziałem się, że mam przestać się oszukiwać**”.

### Opisy sytuacji z literatury „ Anonimowi Alkoholicy”

Pomimo wspaniałego powiększenia się wspólnoty pod względem wielkości zasięgu pozostaje ona w swej istocie prosta i osobowa. Każdego dnia w każdej części świata, **zdrowienie rozpoczyna się, kiedy jeden alkoholik rozmawia z innym dzieląc się doświadczeniem siłą i nadzieją.**