



ISSN 1508-0862

# Żdroj

Ukazuje się od marca 1985



„Jesteśmy pewni, że Bóg pragnie, żebyśmy byli

## szczęśliwi, radośni i wolni”

Anonimowi Alkoholicy, str. 133

### TO WSPÓLNOTA AA MNIE ZNAŁAZŁA

Chcemy normalnie żyć.

str. 9

### PIERWSZY ZJAZD AA W POZNANIU

Bałem się ujawnienia,  
że jestem alkoholikiem.

str. 32

### ŻYCIE JEST ECHEM

Dajesz miłość – dostajesz miłość,  
dajesz dobro – dostajesz dobro.

str. 35

### TRZYDZIEŚCI PIĘĆ LAT AA

Bóg przychodzi w ciszy.

str. 41

## DWANAŚCIE KROKÓW AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne.
2. Uwierziliśmy, że Siła Większa od nas samych może przywrócić nam zdrowy rozsądek.
3. Podjęliśmy decyzję, aby powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, *tak jak Go rozumieliśmy*.
4. Zrobiliśmy wnikliwą i odważną osobistą inwenturę moralną.
5. Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.
6. Staliśmy się całkowicie gotowi, żeby Bóg usunął wszystkie te wady charakteru.
7. Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.
8. Zrobiliśmy listę wszystkich osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.
9. Zadośćuczyniliśmy osobiście wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniloby to ich lub innych.
10. Prowadziliśmy nadal osobistą inwenturę, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.
11. Staraliśmy się przez modlitwę i medytację poprawiać nasz świadomy kontakt z Bogiem, *tak jak Go rozumieliśmy*, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.
12. Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków staraliśmy się nieść to posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.

## DWANAŚCIE TRADYCJI AA

1. Nasze wspólne dobro powinno być zawsze na pierwszym miejscu; powrót do zdrowia każdego z nas zależy od jedności AA.
2. Dla naszego grupowego celu istnieje tylko jedna ostateczna władza – miłujący Bóg, tak jak może On wyrażać siebie w naszym grupowym sumieniu. Nasi liderzy są tylko zaufanymi sługami; oni nie rządzą.
3. Jedynym warunkiem członkostwa w AA jest pragnienie zaprzestania picia.
4. Każda grupa powinna być niezależna we wszystkich sprawach z wyjątkiem tych, które dotyczą innych grup lub AA jako całości.
5. Każda grupa ma jeden główny cel – nieść posłanie alkoholikowi, który wciąż jeszcze cierpi.
6. Grupa AA nigdy nie powinna popierać, finansować ani używać nazwy AA żadnym pokrewnym ośrodkom ani zewnętrznym przedsięwzięciom, ażeby problemy związane z finansami, majątkiem lub prestiżem nie odrywały nas od głównego celu.
7. Każda grupa AA powinna być całkowicie samowystarczalna i nie przyjmować dotacji z zewnątrz.
8. Wspólnota Anonimowych Alkoholików powinna na zawsze pozostać nieprofesjonalna, lecz nasze biura służb mogą zatrudniać niezbędnych pracowników.
9. AA, jako takie, nie powinno nigdy stać się organizacją, ale możemy tworzyć zespoły i komisje bezpośrednio odpowiedzialne wobec tych, którym służą.
10. Anonimowi Alkoholicy nie zajmują stanowiska wobec problemów spoza ich Wspólnoty, ażeby imię AA nie zostało nigdy uwikłane w publiczne polemiki.
11. Nasze oddziaływanie na zewnątrz opiera się na przyciąganiu, a nie na reklamowaniu; musimy zawsze zachowywać osobistą anonimowość wobec prasy, radia i filmu.
12. Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości.

*Drodzy Czytelnicy!*

Z ogromną radością w sercu i nadzieją na wspólne świętowanie oddajemy do Waszych rąk ten niezwykle jubileuszowy numer „Zdroju”. Zapewne trafi do Was przed naszym spotkaniem na Zlocie 50-lecia AA w Poznaniu lub podczas jego trwania. „Radośni, szczęśliwi i wdzięczni” – to zawołanie trafnie oddaje oczekiwania nas wszystkich, dotyczące tego niezwykłego spotkania. Jubileuszowy mityng, połączony również ze Świętem „Zdroju”, odbędzie się w Poznaniu – mieście-kolebce narodzin Wspólnoty AA w Polsce. Ufamy, że będą to szczególnie urodziny. W bieżącym numerze znajdują się wspomnienia z pierwszego historycznego spotkania w Poznaniu, a także refleksje koordynatorów Złotów Radości z Krakowa, Wrocławia, Warszawy czy Katowic. Przypominamy historię powstania i rozwoju „Zdroju”, a także wywiad z Barbarą z Wiśnicza, wieloletnią redaktorką naszego czasopisma. Przedstawiamy również prezentacje bratnich biuletynów – „Karlika”, „Nadziei”, „WyspiAArzy”, „Wisły”, „Mityngu” i „Warty” oraz tekst poświęcony narodzinom informacji publicznej, dzięki której możemy dzisiaj dotrzeć do tak wielu ludzi potrzebujących pomocy, a także do tych, którzy są zainteresowani pomaganiem osobom chorym na alkoholizm. Warto dodać, że na Zlocie spotkają się również nasze rodziny, przyjaciele

oraz członkowie Anonimowych Alkoholików z różnych krajów świata. To nada temu spotkaniu rangę międzynarodową, ale także, na co mocno liczymy, będzie wydarzeniem, które odbije się szerokim echem w całej Polsce. W trakcie trwania naszego święta radości będziemy mieli okazję spotkać się z Wami na sobotnim mityngu „Zdroju” w Sali Ziemi oraz w naszym boksie, aby porozmawiać o historii, dniu dzisiejszym i przyszłości naszego „pisanego sercem mityngu”. Serdecznie zapraszamy na te spotkania!

Zachęcamy Was również do podzielenia się po Zlocie Radości swoimi refleksjami z tego wyjątkowego spotkania. Nadsyłajcie nam także kolejne teksty na adres [zdroj@aa.org.pl](mailto:zdroj@aa.org.pl). Odwiedzajcie stronę internetową [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl). Nasz dwumiesięcznik w wersji drukowanej i elektronicznej możecie nabyć u kolporterów i w sklepie internetowym [www.sklep.aa.org.pl](http://www.sklep.aa.org.pl).

Zapraszamy Was również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” w każdy poniedziałek w godzinach 21.00-22.00. Link do spotkań znajdziecie na stronie [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl).

*Z serdecznymi pozdrowieniami  
oddany Wam całym sercem  
Michał Ś. – redaktor naczelny „Zdroju”  
wraz z zespołem*



**Wydawca****FUNDACJA BIURO SŁUŻBY  
KRAJOWEJ AA W POLSCE**

ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa

Telefon: +48 22 828 04 94

e-mail: aa@aa.org.pl

Konto bankowe: SANTANDER BANK POLSKA S.A.

konto nr 33 1090 1043 0000 0001 0067 9467

dla wpłat z zagranicy – kod Swift (BIC): WBKPLPPP

Zamieszczone materiały stanowią własność

Wspólnoty AA, której prawa reprezentuje

Fundacja BSK AA w Polsce.

**Kolegium Redakcyjne**Michał Świerczek redaktor naczelny, tel. +48 505 742 806  
(Rabka-Zdrój)

Dominika (Kraków) zastępca redaktora naczelnego

Katarzyna (Kraków) sekretarz redakcji

Arek (Bolesławiec) tłumaczenia z niemieckojęzycznych  
wydawnictw literatury AA

Janusz (Libiąż) koordynator mityngów online „Zdroju”

Katarzyna (Balice) redaktor graficzny

Maciek (Tarnów) redaktor językowy

Michał (Rzeszów) administrator strony internetowej „Zdroju”

Piotr (Łódź) newsletter „Zdroju”

Romek (Kraków) edycja i korekta

**Redaktorzy biuletynów regionalnych i tematycznych:**

Adam (Bydgoszcz) biuletyn „Nadzieja” dla ZK i AS

Zdzisław (Rybnik) biuletyn „Karlik” Regionu AA Katowice

Anna (Londyn) biuletyn „WyspiAARze” z Regionu AA Europa

Paweł (Kobyłarnia) biuletyn „Wisła” Regionu Kujawsko-Pomor-  
skiego

Mariusz (Warszawa) biuletyn „Mityng” Regionu AA Mazowsze

Mateusz (Potasze) biuletyn „Warta”

**Adres redakcji**

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce „ZDRÓJ”

ul. Piękna 31/37, 00-677 Warszawa

Telefon: +48 22 828 04 94

e-mail: zdroj@aa.org.pl

ZDRÓJ nr 4(226)/2024

NAKLAD: 3000 egz.

ISSN 1508-0862

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny

Cytat na okładce: *Anonimowi Alkoholicy. Historia o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet wyzdrowiało z alkoholizmu*, wyd. IV, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2018, s. 133.

Przesłanie tekstu do Redakcji jest równoważne z oświadczeniem, że autor posiada pełne prawa autorskie do tekstu oraz wyraża zgodę na publikację przesłanego materiału w naszym czasopiśmie w formie papierowej, elektronicznej i audio oraz jego rozpowszechniania na innych polach eksploatacji takich jak internet. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, poprawiania tekstów i publikacji tylko wybranych materiałów. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych. Przesłanie tekstu na adres Redakcji oznacza zgodę na jego nieodpłatną publikację bez dodatkowej zgody autora – nadawcy. Redakcja nie płaci honorariów za publikowane teksty. Osoba przekazująca tekst do publikacji nie zręka się praw autorskich ani majątkowych do niego. Wypowiedzi uczestników Wspólnoty AA zawarte w czasopiśmie „Zdrój” przedstawiają ich osobiste poglądy i doświadczenia. Opinie wyrażane w nich nie powinny być przypisywane AA jako całości. Cytaty z literatury AA przedrukowano za zgodą AA. World Services, Inc.

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 4/2024 (nr 226)



# Zdrój

Utworzone się od marca 1985

**W numerze:**

Podwójny jubileusz .....	6
To wspólnota AA mnie znalazła .....	9
Trzydzieści pięć lat „Zdroju” .....	12
„Karlik” znaczy Karol .....	19
„Nadzieja” – historie przemian i cudów .....	21
„WyspiAARze” historia biuletynu Polaków na wyspach .....	23
„Wisła” biuletyn i jego historia .....	25
„Mityng” – różne drogi do trzeźwości .....	27
„Warta” Poznań. Wielkopolska .....	28
Poruty nie bydzie! .....	30
Pierwszy zjazd AA w Poznaniu. Wspomnienie uczestnika .....	32
Życie jest echem .....	35
Trzydzieści lat AA w Polsce. Moje spojrzenie i wspomnienia .....	40
Trzydzieści pięć lat AA. Moje refleksje .....	41
Złot warszawski. Konsolidacja służby nie tylko w regionie .....	42
Czterdzieści pięć lat AA w Polsce .....	43
Sondaa: wdzięczna, radosna, szczęśliwa .....	45
Informacja publiczna, czyli jak kopciuszek zmienił się w królową służb .....	49

## PREAMBUŁA AA

*(Kim są Anonimowi Alkoholicy?)*

*Anonimowi Alkoholicy są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.*

*Jedynym warunkiem uczestnictwa we Wspólnocie jest chęć zaprzestania picia.*

*Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni poprzez własne dobrowolne datki.*

*Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów.*

*Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.*

Copyright „A.A. Grapevine”, Inc. Przedrukowane za zgodą

## ALKOHOLICY TEŻ MAJĄ RODZINY

Niemal każdy na świecie słyszał o mityngach Anonimowych Alkoholików, ale niewiele osób wie, że są też spotkania dla rodzin i przyjaciół alkoholików.

Grupy Rodzinne Al-Anon pomagają tysiącom ludzi na świecie odzyskać spokój i radość życia.

Sprawdź, czy Al-Anon jest dla Ciebie, wejdź na stronę [www.al-anon.org.pl](http://www.al-anon.org.pl)

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon  
os. Wichrowe Wzgórze 12c, 61-675 Poznań  
Tel.: 61 828 93 07

[stowarzyszenie@al-anon.org.pl](mailto:stowarzyszenie@al-anon.org.pl)



**GRUPY  
RODZINNE  
AL-ANON**



## PODWÓJNY JUBILEUSZ

*Jeśli Siła Wyższa pozwoli,  
a wierzę, że tak, spotkam się po raz kolejny z moją  
wielką rodziną z AA na Zlocie z okazji pięćdziesięciolecia  
Wspólnoty AA w Polsce, który ma odbyć się w sierpniu  
2024 roku w Poznaniu. Dla mnie będzie to podwójny  
jubileusz – byłby to mój dziesiąty Zlot.*

**K**iedy w październiku 1984 roku w Poznaniu odbywał się I Krajowy Zjazd AA, jeszcze piłem. Choć można powiedzieć, że w porównaniu z wcześniejszymi latami było to pewnego rodzaju dopijanie do osiągnięcia dna. Swoją przygodę z trzeźwością zacząłem 21 stycznia 1986 roku, a więc dosyć dawno. Wprawdzie poprzez pewien artykuł w prasie dotarł do mnie z posłaniem AA inny alkoholik, ale pierwszy rok trzeźwienia, oczywiście poza terapią ambulatoryjną, spędziłem w Klubie Abstynenta „Rodzina” w Nowym Targu. U nas na Podhalu nie było jeszcze Wspólnoty AA, a Klub Abstynenta (później dołączył do Śląsko-Dąbrowskiej Rady Klubów) był samotną wyspą na oceanie pijaństwa. Wraz z moim kolegą Staszkiem zostaliśmy wytypowani, aby w czerwcu 1986 roku uczestniczyć w posiedzeniu tej Rady, które odbywało się w hotelu „Silesia” w Katowicach. Jak okazało się na miejscu, praktycznie całe spotkanie poświęcone było organizacji

II Krajowego Zjazdu AA, który we wrześniu 1986 odbył się w Zawierciu. Na Zlot do Zawiercia nie pojechałem, ale Podhale reprezentował Tadeusz W. ze Sromowiec, który nawiązał tam ciekawe kontakty, co spowodowało, że w niedługim czasie powstała pierwsza na Podhalu grupa AA „Na Grani”. Od stycznia 1987 roku zacząłem regularnie uczęszczać na spotkania tej grupy.

W dniach od 1 do 3 lipca 1988 roku we Wrocławiu odbył się III Krajowy Zjazd AA, na który wybraliśmy się z grupą przyjaciół z Galicji. Przy wejściu do Hali Stulecia, gdzie odbywało się to niesamowite spotkanie, witał nas ogromny transparent z hasłem: „AA – Doświadczenie, Siła, Nadzieja”. Według organizatorów spotkało się tam nas około dwóch i pół tysiąca. Spotkaniu towarzyszyła atmosfera radości, braterstwa i wspólnotowej miłości. Pamiętam niekończące się rozmowy w kularach, koczowanie na nocnych mityngach, żeby posłuchać doświadczeń trzeźwiejących alkoholików z kraju i ze świata. Ta atmosfera urzekła mnie bez reszty. Myślę, że był to dla mnie przełomowy dzień – właśnie wówczas bezgranicznie pokochałem Wspólnotę AA i postanowiłem jej służyć najlepiej jak potrafiłem. Równoległe

2024 2014 2004 2009