



ISSN 1508-0862

# Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

TEMAT WIODĄCY

## Rozwój duchowy przed materialnym

Dla nas dobrobyt materialny podąża zawsze  
za postępem duchowym, nigdy odwrotnie.

*Anonimowi Alkoholicy, str. 128*

### ROZWÓJ DUCHOWY PRZED MATERIALNYM

Wszystko, co robiłam,  
wynikało z lęku.

str. 6

### CIERPLIWOŚĆ. UCZCIWOŚĆ. DUCHOWOŚĆ

Pięłem przez trzydzieści lat.

str. 12

### NIE JESTEM ZŁA, JESTEM CHORA

Zawsze byłam grzeczną  
dziewczynką.

str. 33

### TRADYCJA PIĄTA

Naszym celem jest wysłuchanie  
i zrozumienie drugiego człowieka.

str. 40

# 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!*

Kiedy piszę te słowa, minęło kilkanaście dni od cudownego wydarzenia, które było naszym udziałem – Zlotu Radości z okazji 50-lecia powstania Wspólnoty Anonimowych Alkoholików w Polsce. Na to wydarzenie do Poznania przyjechało ponad siedem tysięcy uczestników! Niesamowite spotkanie, niesamowite emocje i trudne do opisania wrażenia.

Dla redakcji „Zdroju” był to czas szczególny. Mogliśmy osobiście spotkać się z naszymi czytelnikami oraz autorami tekstów. W efekcie – dzięki wypełnionym przez was ankietom – zebraliśmy kilkaset opinii na temat naszego pisma. Mieliśmy także okazję spotkać się z częścią z was na sobotnim mityngu „Zdroju” w pięknym centrum kongresowym Międzynarodowych Targów Poznańskich. Czas wspomnień, dzielenia się dniami dzisiejszym i wspólnym spojrzeniem w przyszłość. Wspaniały czas. Zgodnie z obietnicą w kolejnym numerze „Zdroju”, który ukaże się na początku grudnia tego roku, podzielę się z Wami swoimi refleksjami z naszego święta w Poznaniu.

Dziękujemy raz jeszcze za wypełnione ankiety i pragniemy zapewnić, że sugerowane przez was tematy, o których chcielibyście poczytać lub napisać, traktujemy z wielką uwagą. Z pewnością pozwolą nam odpowiedzieć na oczekiwania co do treści zamieszczanych w „Zdroju”. Wasze głosy były i są dla nas niezwykle ważne.

Wspomnę także, że jeszcze przed Zlotem 50-lecia udało nam się uruchomić nową stronę internetową „Zdroju” – [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl), na którą serdecznie was zapraszamy – pragnę tutaj gorąco podziękować naszej wspaniałej ekipie, dzięki której ta strona powstała.

Obecny numer zawiera sporo nowych doświadczeń na temat rozwoju duchowego przed materialnym. To niezmiernie wartościowa lektura, która być może ustrzeże wielu alkoholików przed pogonią za dobrami materialnymi kosztem pracy nad duchową przemianą, tak niezbędną dla dobrego, szczęśliwego i trzeźwego życia.

Nadsyłajcie swoje kolejne doświadczenia na adres: [zdroj@aa.org.pl](mailto:zdroj@aa.org.pl). Odwiedzajcie nową stronę internetową [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl). Nasz dwumiesięcznik w wersji drukowanej i elektronicznej można nabyć u kolporterów i w sklepie internetowym na stronie [www.sklep.aa.org.pl](http://www.sklep.aa.org.pl).

Zapraszamy również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” w każdy poniedziałek w godzinach 21.00-22.00. Link do wspomnianych 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): WBKPPLPP

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

Rafał (Jarosław) 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” Regionu AA 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 5(227)/2024

NAKLAD: 2200 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. 128.

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 zrzuca 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 5/2024 (nr 227)



ISSN 1508-0862

**Zdrój**

Ukazuje się od marca 1985

**W numerze****Temat wiodący wydania**

|   |    |
|---|----|
| Rozwój duchowy przed materialnym ...                  | 6  |
| Bajka AA nie jest moją bajką,<br>ale ją wybieram..... | 7  |
| Chemiczny Bóg.....                                    | 10 |
| Cierpliwość, uczciwość, duchowość ...                 | 12 |
| Rozwiązywać duchowe bolączki ....                     | 14 |
| Duchowe bezpieczeństwo .....                          | 16 |
| Cel? Życ w oparciu o duchowe<br>zasady .....          | 19 |
| Zejście z duchowej drogi<br>to nowe kłopoty .....     | 20 |
| Mój materializm .....                                 | 23 |
| SondAA piąta: duchowa,<br>nie materialna .....        | 25 |
| Moje zapędy .....                                     | 29 |
| Co oznacza siła wyższa<br>dla agnostyka? .....        | 31 |

**Powrót do zdrowia**

|   |    |
|---|----|
| Nie jestem zła, jestem chora .....      | 33 |
| Pomagając innym,<br>pomagam sobie ..... | 37 |

**Rzut oka na wspólnotę**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Kto z nami? Tradycja Trzecia ..... | 39 |
| Tradycja Piąta .....               | 40 |
| Świąty równoległe .....            | 41 |

## 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**



## ROZWÓJ DUCHOWY PRZED MATERIALNYM



*Jestem alkoholiczką, która trafiła do Wspólnoty AA, sięgając swojego dna, nie mając ani chęci, ani ochoty do życia. Mój stan fizyczny, psychiczny i duchowy to była jedna wielka katastrofa, a jednak przeżyłam.*

**B**rak poczucia własnej wartości, brak równowagi emocjonalnej. O życiu duchowym nie miałam żadnego pojęcia, po prostu dla mnie nie istniało. Większością mojego życia kierował lęk. Jednak zrozumiałam i zobaczyłam to dużo później. Wszystko, co robiłam, wszystkie decyzje, jakie podejmowałam bądź ich nie podejmowałam, wynikały z lęku. Lęk miał nade mną władzę. To we Wspólnocie nauczyłam się pokonywać lęk, otwierając się na nowe doświadczenia, jakie dawała mi służba w grupie czy intergrupie. Powoli nabierałam szacunku do siebie i ludzi, a także do tego, co robię. W końcu musiałam wziąć odpowiedzialność za swoje słowa i czyny, a to nie było dla mnie łatwe, ponieważ często coś mówiłam, ale nie miało to odzwierciedlenia w czynach. Musiałam przewartościować swoje życie. W czasie picia najważniejsze były dla mnie pieniądze

i to, co mają inni ludzie. A ja, taka biedna, tego nie miałam. Zazdrościłam ludziom. Materializm stał się moim bożkiem. Wpadłam również w zakupoholizm. W tamtym czasie wydawało mi się, że to zasobność portfela, konta bankowego czy majątek są wyznacznikami tego, kim jestem. Władza i prestiż – to mnie pociągało, miałam duże pieniądze, bardzo dobrą pracę, kierownicze stanowisko. Ale do niczego nie miałam szacunku. Pieniądze przeciekały mi przez palce, wydawałam bez umiaru i zastanowienia. Żeby zyskać poklask ludzi, robiłam im prezenty, zapraszałam do kawiarni, bo przecież „taka jestem hojna” i bezinteresowna. Ale pod płaszczykiem tego wszystkiego były inne intencje. Chciałam być zauważona, lubiana, doceniana – to było zebranie o miłość.

Pewnego dnia bardzo dobra praca i dochody się skończyły. Oczywiście przez al-