



ISSN 1508-0862

# Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

TEMAT WIODĄCY

## Obietnice AA spełniają się

Wizja Ziemi Obiecanej przywróciła blask naszym zmęczonym oczom i podniosła nas na duchu.

*Anonimowi Alkoholicy, str. 54*

### **OBIETNICE CZY OBIECANKI CACANKI?**

Nie mam pojęcia, kiedy przestało mi się chcieć chłać.

str. 10

### **WSPÓLNOTA AA JEST PEŁNA OBIETNIC**

Kiedyś poruszałem się o kulach, dziś jeżdżę na rowerze.

str. 13

### **KROK PO KROKU. DZIEŃ PO DNIU**

Towarzystwo było najmniej istotne. Istotna była zawartość butelki.

str. 35

### **OD PIERWSZEGO MITYNGU TRWAM W TRZEŹWOŚCI**

Moje życie powoli staje się lepsze.

str. 36

## 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!*

Obecny numer „Zdroju” wypełniają doświadczenia członków naszej Wspólnoty poświęcone obietnicom AA zawartym w Wielkiej Księdze. Jest to arcyciekawa i niezmiernie krzepiąca lektura. Autorzy piszą o tym, jak wielkim zaskoczeniem i jak wspaniałą nagrodą za realizację Programu Dwunastu Kroków były dla nich spełniające się obietnice Dziewiątego Kroku opisane w Wielkiej Księdze: „Poznamy nową wolność i nowe szczęście. Nie będziemy żalować przeszłości i nie będziemy chcieli zatrząskawać za nią drzwiami. Pojmujemy sens słów «pogoda ducha» i zaznamy spokoju. Bez względu na to, jak nisko upadliśmy, zobaczymy, że z naszego doświadczenia mogą skorzystać inni. Znikną poczucie bezużyteczności i uzalenie się nad sobą. Przystaniemy skupiać się na sobie, a zaczniemy interesować się bliźnimi. Zniknie egoizm. Zmieni się całe nasze nastawienie i nasz sposób patrzenia na życie. Opuści nas strach przed ludźmi i niepewnością materialną. Znajdziemy intuicyjnie sposób postępowania w sytuacjach, które kiedyś wprawiały nas w zakłopotanie. Nagle uświadomimy sobie, że Bóg robi dla nas to, czego sami dla siebie nie byliśmy w stanie uczynić. Czy są to obietnice bez pokrycia? Sądzimy, że nie. One się spełniają wśród nas – czasem szybciej, czasem wolniej. Zawsze się materializują, jeśli nad nimi pracujemy”<sup>1</sup>.

Przytoczyłem je tutaj w pełnym brzmieniu, aby zasiać nadzieję w sercach ludzi, którzy są na początku drogi do trzeźwości, a weteranom na nowo przypomnieć i uświadomić, jakich dobrodziejstw doznali dzięki temu prostemu Programowi.

Życzę Czytelnikom tego numeru, aby w ich życiu te obietnice również się spełniły. Mogę podzielić się swoim doświadczeniem na ten temat, ponieważ w moim życiu właśnie wszystkie wspomniane obietnice się spełniły. Na drodze do trzeźwości mogę cieszyć się nimi, zanurzony nadal w miłości i wdzięczności, których doświadczyłem przez wiele lat mojej obecności we Wspólnocie AA.

Co ponadto? W sierpniu, kilka dni przed Złotem 50-lecia AA w Poznaniu, uruchomiliśmy nową stronę internetową „Zdroju”: [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl), na którą Was serdecznie zapraszamy. Nadsyłajcie nam swoje kolejne doświadczenia na adres: [zdroj@aa.org.pl](mailto:zdroj@aa.org.pl). Listę tematów wiodących wybranych przez Was na 2025 rok znajdziecie w niniejszym numerze. 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). Jeśli macie problem z zakupem „Zdroju” na swoich grupach czy intergrupach, zapytajcie o szczegóły swoich kolporterów, ponieważ w magazynie BSK nie brakuje poszczególnych numerów „Zdroju”.

Zapraszamy Was również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” na platformie ZOOM w każdy poniedziałek w godzinach 21:00-22:00. Link do wspomnianych spotkań znajdziecie na stronie internetowej: [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*

<sup>1</sup> *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. 84-85.

**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 (Kobyłarna) biuletyn „Wisła” Regionu Kujawsko-Pomorskiego

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 6(228)/2024

NAKLAD: 2200 egz.

ISSN 1508-0862

Ilustracje: str. 6 Zbyszek z Łodzi, 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. 54.

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 6/2024 (nr 228)



# Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

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

|   |    |
|---|----|
| Obietnice czy obietanki cacanki? ....                     | 10 |
| Wspólnota AA jest pełna obietnic ...                      | 13 |
| Otoczona opieką .....                                     | 14 |
| Dwa wilki .....   | 17 |
| Uznałem Boga za rozwiązanie .....                         | 19 |
| Stawić czoło życiu .....                                  | 22 |
| Nie oczekuj,<br>to się nie zawiedziesz .....              | 25 |
| SondAA szósta: Co alkoholikowi<br>obietuje Program? ..... | 28 |
| Kolejne przebudzenie .....                                | 32 |
| Czuję się częścią Wspólnoty AA ....                       | 33 |
| Krok po Kroku. Dzień po dniu .....                        | 35 |

**Powrót do zdrowia**

|  |    |
|--|----|
| Od pierwszego mityngu<br>trwam w trzeźwości .....  | 36 |
| Zaufaj Bogu. Posprzątaj dom.<br>Poogaj innym ..... | 38 |

**Rzut oka na Wspólnotę**

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Złotu Pięćdziesięciolecia AA ..... | 39 |
| Odszedł Wiesiu „Pieczętka” .....   | 42 |

## 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)







## OBIETNICE AA? BYŁAM ZACHWYCONA TYM, CO MNIE CZEKA

*Mam na imię Monika, jestem alkoholizką.*

**K**iedy pierwszy raz, gdy byłam jeszcze na początku swojej drogi we Wspólnocie AA, usłyszałam jeden z ważniejszych dzisiaj dla mnie fragmentów Wielkiej Księgi – czyli obietnice Dziwiątego Kroku – byłam zachwycona tym, co czeka mnie już wkrótce. Właściwie tak naprawdę niczego z tego jeszcze nie rozumiałam, ale skoro czytałam, że będzie tak pięknie, a dodatkowo na mityngach często w wypowiedziach innych alkoholików słyszałam, że Program Dwunastu Kroków odmieni moje życie, to wcale się nie dziwię, że reagowałam wówczas z ogromnym zachwytem na to, co mnie czeka „Będziemy zadzi-

wieni efektami. Poznamy nową wolność i nowe szczęście. Nie będziemy żalować przeszłości i nie będziemy chcieli zatrząskawać za nią drzwi. Pojmijmy sens słów «pogoda ducha» i zaznamy spokoju”<sup>1</sup>. Wtedy rozumiałam te słowa zupełnie inaczej niż dzisiaj. Przede wszystkim miałam nadmierne oczekiwania, myślę nawet, że wówczas wręcz żądałam tego lepszego życia. Ale to lepsze życie, oprócz tego, że trzeźwe, wcale się nie zmieniło. Dzisiaj wiem, dlaczego tak się stało, i właśnie o tym chciałabym Wam opowiedzieć. Ale od początku.

Miałam dziewiętnaście lat, kiedy w moim życiu po raz pierwszy pojawił się alkohol.

<sup>1</sup> *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. 84.