



ISSN 1508-0862

Złotój

Ukazuje się od marca 1985

TEMAT WIODĄCY

Powroty do picia

Dla nas nie ma lepszej nauczycielki niż nasza stara przyjaciółka
Niepomyślność – z wyjątkiem przypadków,
gdy niczego nie chcemy się od niej nauczyć.

Jak to widzi Bill, str. 184

POWROTY DO PICIA

Abstynencja przestała mnie
cieszyć.

str. 9

TYLKO TU I TERAZ

Nie miałem siły chodzić, jeść,
myśleć.

str. 18

KŁAMSTWA I MITY, W KTÓRE WIERZYŁEM

Wszyscy wiedzieli i widzieli,
że mam problem z pićciem,
ale nie ja.

str. 29

SPIKERKA NA OTWARCIE ZŁOTU 50-LECIA AA

Moje serce wciąż biło,
ale w środku umierałem.

str. 39

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!

Czas biegnie nieubłaganie i ani się obejrzeliliśmy, a już weszliśmy w 2025 rok. Jako redakcja pragniemy złożyć Wam z tej okazji najlepsze życzenia: aby ten rok był trzeźwy i upływał Wam w zdrowiu i z pogodą ducha. Dziękujemy za Waszą obecność w naszym życiu, szczególnie tym, którzy w ubiegłym roku podzielili się z nami swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Ufamy, że w bieżącym roku również zostaniecie z nami, nadal dzieląc się z czytelnikami historiami ze swojego życia. Wybór tematów wiodących i terminy nadsyłania tekstów znajdziecie w ogłoszeniu wewnątrz numeru.

Ten rok zaczynamy trudnym tematem, opisującym kręte ścieżki do trzeźwości. Powroty do picia to niezmiernie bolesne doświadczenia, ale mogą być także przestrożą dla każdego alkoholika, który podąża ku trzeźwości. Pokazują, co może się zdarzyć, kiedy zaniechacie dotychczasowej aktywności na tej drodze. Ponieważ jedną rzeczą jest podjęcie decyzji o zaprzestaniu picia, a inną praca nad zmianami koniecznymi, aby tę trzeźwość utrzymać. Bowiem nawet jeśli znajdujecie się na właściwej drodze, z całą pewnością nie warto na niej wyłączyć siedzieć. Trzeba nią podążać.

Mamy także wspaniałą wiadomość: 23-24 sierpnia 2025 roku zapraszamy Was na nasze wspólne święto. Będziemy je obchodzić w obiektach Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na Złocie Radości organizowanym przez Region Galicja z okazji 40-lecia istnienia Wspólnoty AA w Krakowie oraz 40-lecia naszego „Zdroju”. Tak, nasz „Zdrój” osiągnął już wiek dojrzały i mamy nadzieję że nasze czterdzieste urodziny zgromadzą sympatyków tego „pisane-go sercem mityngu” z całego kraju, a może

również z zagranicy. Jeszcze raz serdecznie zapraszamy, licząc na wspólne świętowanie. Szczegóły znajdziecie w ogłoszeniu na przedostatniej stronie okładki.

Zapraszamy Was również na naszą nową stronę internetową www.zdroj.aa.org.pl.

Nadsyłajcie nam swoje kolejne doświadczenia na adres zdroj@aa.org.pl. Nasz dwumiesięcznik w wersji drukowanej można nabyć za pośrednictwem kolporterów, a w wersji elektronicznej w sklepie internetowym na stronie www.sklep.aa.org.pl. Jeśli macie problem z zakupem „Zdroju” na grupach czy intergrupach, zapytajcie swoich kolporterów, dlaczego tak się dzieje, ponieważ w magazynie BSK nie brakuje egzemplarzy naszego dwumiesięcznika. Smutno nam, kiedy dowiadujemy się, że ponad dwadzieścia intergrup nie zamawia choćby jednego wydania. Dlatego pięknie prosimy: zadbajcie o to, aby „Zdrój” pojawił się tam, gdzie go jeszcze nie ma. Zostańcie ambasadorami „Zdroju” w swoich środowiskach, niech posłanie nadziei zawarte w naszym biuletynie dociera do jak największej liczby czytelników.

Zapraszamy Was również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” na platformie ZOOM w każdy poniedziałek w godzinach 21.00-22.00. Czytamy wówczas wybrany artykuł z bieżącego numeru i dzielimy się swoimi doświadczeniami na zaproponowany temat. Link do wspomnianych spotkań znajdziecie na stronie internetowej „Zdroju” – 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 RedakcyjneMichał Świerczek redaktor naczelny, tel. +48 505 742 806
(Rabka-Zdrój)

Dominika (Kraków) zastępca redaktora naczelnego

Katarzyna (Kraków) sekretarz redakcji

Arek (Bolesławiec) newsletter „Zdroju”

Janusz (Libiąż) koordynator mityngów online „Zdroju”

Katarzyna (Balice) redaktor graficzny

Maciek (Tarnów) redaktor językowy

Rafał (Jarosław) administrator strony internetowej „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

Marek (Londyn) biuletyn „WyspiAArze” z Regionu AA Europa

Paweł (Kobyłarnia) 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 1(229)/2025

NAKLAD: 2000 egz.

ISSN 1508-0862

Ilustracje: str. 15 i 26 Zbyszek z Łodzi, Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Cytat na okładce: *Jak to widzi Bill. AA jako droga życia...
Wybór pism współzałożyciela AA.* Fundacja Biuro Służby
Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa
2019, str. 184.

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 rzeka 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 1/2025 (nr 229)



Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

W numerze**Temat wiodący wydania**

Nie pijmy za błędy	6
Powroty do picia	9
Piątek, pierwszy lipca	11
Jestem alkoholikiem	16
Tylko tu i teraz	18
Kochałem zapijać	21
„Falowanie i spadanie”	23
Program oddalił mnie od śmierci	26
Alkohol rozwiązywał moje problemy	27

Powrót do zdrowia

Kłamstwa i mity, w które wierzyłem	29
Zwodniczy umysł	31
Sposoby mojego działania w AA	33
Mój alkoholizm	35
Moje mity o AA	37

Rzut oka na Wspólnotę

Spikerka na otwarciu Złotu 50-lecia AA w Poznaniu	39
Akumulatory	43
Odeszła Maria „Bizneswoman”	45

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

Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon
os. Wichrowe Wzgórze 12c, 61-675 Poznań
Tel.: 61 828 93 07
stowarzyszenie@al-anon.org.pl



**GRUPY
RODZINNE
AL-ANON**





NIE PIJMY ZA BŁĘDY

„Niech twoje zapicie zbytnio cię nie zniechęca. My, pijusy, właściwie zawsze uczymy się na błędach i cierpieniu (...). Czy na pewno stawiasz zdrowienie ponad wszystkim innym, czy też może uzależniasz je od jakichś ludzi, miejsc, okoliczności? Być może lepiej, żebyś zmierzył się z rzeczywistością tam, gdzie jesteś teraz – i za pomocą programu AA pomyślnie wyszedł z tej próby”¹.

Mam na imię Kasia, mam trzydzieści sześć lat i jestem alkoholiczką. Od dwóch lat należę do Wspólnoty Anonimowych Alkoholików i wciąż nie uczę się na błędach, wciąż wracam do alkoholu. Po zapiciach słyszałam niejednokrotnie od przyjaciół z AA, że staną się one moim doświadczeniem, którym podzielę się kiedyś, by pomóc innym cierpiącym ludziom. Z powątpiewaniem spoglądałam wówczas na rozmówców. Tak bardzo zazdrościłam tym z nas, którzy przekroczyli progi sali mityngowej i odtąd nigdy więcej się nie na-

pili. Dziś rozumiem, że chciałam mieć to, co oni, nie robiąc tego, co oni. Teraz, gdy piszę ten tekst, jestem po raz kolejny na etapie Pierwszego i Drugiego Kroku. Sama sobie nie dowierzam: pragnę zmierzyć się z rzeczywistością i podzielić się doświadczeniem.

Cofnijmy się więc o dwa lata. Nie mogłam dłużej oszukiwać samej siebie, że moim problemem są „tylko” samotność, depresja, fobia społeczna czy zaburzenia lękowe. Lata rozmaitych terapii nie przynosiły efektów. Cóż z tego, że po sesjach terapeut-

¹ *Jak to widzi Bill. AA jako droga życia... Wybór pism współzałożyciela AA, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2019, s. 251.*