



ISSN 1508-0862

Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

TEMAT WIODĄCY

MIŁOŚĆ I SŁUŻBA

SŁUŻBA TO SEKRET MOJEJ TRZEŹWOŚCI

Bez alkoholu nie mogłem
ani spać, ani jeść,
a do tego bałem się żyć.

str. 17

WIELE RÓL SŁUŻEBNYCH

Przepiłam dzieciństwo
swoich córek.

str. 29

POGODA DUCHA ODNALEZIONA PO PIĘCDZIESIĄTCE

Straciłem nogi, gdy pijany skakałem
z okna pociągu. Ale najgorszą
stratą była samotność.

str. 34

TRADYCJE AA WIDZIANE Z WIEDNIA

To jest choroba podstępna
i przebiegła.

str. 44

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!

Idzie wiosna, a wraz z nią przyroda zaczyna budzić się do nowego życia. Wiosna to również czas rodzącej się miłości. I właśnie to wydanie „Zdroju” jest poświęcone miłości do AA, która objawia się poprzez służbę. W zasadzie całe przesłanie Wspólnoty Anonimowych Alkoholików oraz jej Program mieszczą się w dwóch najpiękniejszych słowach: **MIŁOŚĆ i SŁUŻBA**. O wielu korzyściach, które można odnieść dzięki miłości wyrażanej poprzez służbę w AA, poczytacie w artykułach zawartych w niniejszym numerze. Ukaże się on na początku kwietnia 2025 roku, a pod koniec tego miesiąca obędzie się kolejna, 53. Konferencja Służby Krajowej AA w Polsce. Spotkają się na niej ludzie, którzy wspomniane przesłanie miłości od wielu lat wprowadzają w życie. Porozmawiają o tym, jak nasze rozwiązanie – zawarte w Programie Dwunastu Kroków – jeszcze skuteczniej przekazywać wszystkim tym naszym siostram i braciom w chorobie, którzy nadal cierpią. Hasło tej konferencji brzmi: Komunikacja drogą do jedności.

Z wielu miejsc w Polsce dochodzą do nas głosy, że coraz trudniej znaleźć ludzi chętnych do pełnienia służb we Wspólnocie, i to na wszystkich szczeblach jej struktury. Mówi się o wakatach, o poszukiwaniu na siłę kandydatów do służby, czasem jeszcze do niej nieprzygotowanych. Przypuszczam, że może to być efekt braku sponsorowania w służbach, a w rezultacie – braku przygotowania następców. Wierzę, że inspiracje płynące z tekstów publikowanych w tym wydaniu „Zdroju”, zachęcą niezdecydowanych i przekonają nieprzekonanych, że warto podjąć nowe wyzwania i z wdzięcznością i miłością przekazać dalej te dary trzeźwości, które stały się naszym udziałem dzięki Wspólnocie.

Zapraszamy Was serdecznie 23-24 sierpnia 2025 roku do Krakowa na Złot Radości organizowany przez Region Galicja z okazji 40-lecia istnienia AA w Krakowie oraz 40-lecia istnienia „Zdroju”. Wydarzenie odbędzie się na terenie Akademii Wychowania Fizycznego. Szczegóły dotyczące naszego święta znajdziecie w ogłoszeniu na przedostatniej stronie tego numeru.

Zachęcamy również do odwiedzenia naszej strony internetowej www.zdroj.aa.org.pl.

Nadsyłajcie nam swoje kolejne doświadczenia na adres zdroj@aa.org.pl. Nasz dwumiesięcznik w wersji drukowanej można nabyć u kolporterów, a w wersji elektronicznej w sklepie internetowym na stronie sklep.aa.org.pl. Zadbajcie, pięknie Was prosimy, aby „Zdrój” pojawił się wszędzie tam, gdzie dzisiaj go jeszcze nie ma. Zostańcie ambasadorami naszego czasopisma w swoich środowiskach, niech zawarte w nim posłanie nadziei dociera do jak największej liczby czytelników. To nasz wspólny obowiązek – wspierać i przekazać kolejnym pokoleniom trzeźwiejących alkoholików „Zdrój” – pismo z ogromną czterdziestoletnią tradycją, niezmiennie ważne dla osób uzależnionych od alkoholu.

Zapraszamy Was także 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 tych 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 2(230)/2025

NAKLAD: 2000 egz.

ISSN 1508-0862

Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Cytat na okładce: „Naszyc Dwanaście Kroków – kiedy odcedzić ich istotę – sprowadza się do słów: Miłość i Służba”.

Doktor Bob i dobrzy weterani, Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce, Warszawa 2007, str. 359.

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 2/2025 (nr 230)

**Zdrój**

Utworzone się od marca 1985

W numerze**Temat wiodący wydania**

Jestem dzieckiem służby 6

Bogu dzięki, że nie jestem Bogiem ... 9

Za służeniem innym
stoi wdzięczność 12

Służę, piszę, tłumaczę 14

Służyć, kochać 16

Służba to sekret mojej trzeźwości 17

Służba siostrą miłości 20

Zakochany we Wspólnocie 22

Miłość? A co to właściwie jest? 24

SondAA Zdroju.

Po drugie: miłość i służba 26

Wiele ról służebnych 29

Spłacam dług wdzięczności 32

Powrót do zdrowia

Pogoda ducha odnaleziona

po pięćdziesiątce 34

Światy równoległe 35

Podoba mi się moje drugie życie 37

Dziękuję 38

Fundamenty zdrowienia 40

Rzut oka na Wspólnotę

Odnalazłem się w duchu

Piątej Tradycji 42

Tradycje AA widziane z Wiednia ... 44

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**





JESTEM DZIECKIEM SŁUŻBY

Jestem trzeźwiejącą alkoholiczką i mam na imię Urszula, chociaż wolę, jak mówi się do mnie Ula. Moją podróż ku trzeźwości rozpoczęłam piętnaście lat temu i sama nie wiem, kiedy ten czas przeleciał.

Jestem dzieckiem służby, ponieważ od samego początku, kiedy przyszłam do swojej macierzystej grupy AA, zgłosiłam się do mycia szklanek. Była to dla mnie bardzo ważna służba, mocno wierzyłam w hasło: „Kto szklanki myje, ten nie zapije”. Służba ta była pełniona przeze mnie bardziej z lęku, ale również wynikała z wiary, że jeśli będę myć te szklanki, to jest szansa, że będę trzeźwa. I tak myłam je przez trzy miesiące. Dzięki tej służbie szybko zasymilowałam się z otoczeniem, czyli z innymi alkoholikami i alkoholiczkami. Czulałam się na tej grupie jak u siebie, wówczas nawet lepiej niż w domu. Grupa dawała mi poczucie bezpieczeństwa. Czas spędzany z ludźmi, którzy mnie rozumieli, akceptowali, mieli podobne doświadczenia, był dla mnie lekar-

stwem. Emocje, lęki, uczucia, które mi wtedy towarzyszyły, kiedy słuchałam wówczas tamtych historii, są dzisiaj dla mnie trudne do opisanego, ponieważ tego, co przeżywałam, nie potrafię oddać słowami. Miałam za sobą dwa lata trzeźwości, kiedy w przedsiionku góralskiej izby mityngowej przyjaciel poprosił mnie o zakup herbaty i kawy dla grupy, dając mi pięćdziesiąt złotych. Byłam zdziwiona, ale potraktowałam to normalnie i za tydzień przyniosłam zakupiony towar z paragonem i resztą w rękę. Kiedy rozliczyłam się z przyjacielem z zakupu, powiedział: „Ula, może wzięłabyś służbę skarbnika, bo nasz skarbnik z powodów osobistych nie może jej pełnić”. Byłam ogromnie zaskoczona tą propozycją, ponieważ grupa wiedziała o moich problemach finansowych i o tym,