



ISSN 1508-0862

Źródło

Ukazuje się od marca 1985

Temat wiodący:

Dostępność AA

Z CHECI ZROZUMIENIA...

Dostawali kontakt z człowiekiem i chociaż odrobinę nadziei na godne życie.

s. 6

ROZWIĄZANIE DLA WSZYSTKICH...

Teraz na wolności. Trzeźwy. Diagnoza: schizofrenia i alkoholizm.

s. 8

DOSTĘPNOŚĆ OTRZYMANA

Przed wejściem do ośrodka przygotowałam sobie dwie karteczki.

s. 25

KONIEC NOSA

Ten hart ducha, który pozwolił mu z drugiego końca miasta dotrzeć na miting.

s. 33

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 ośrodkiem 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!

Tematem wiodącym tego numeru stała się dostępność AA. Nie ukrywam, że kiedy temat ten został wybrany przez was w ankietach „Zdroju”, miałem sporo wątpliwości. Wydawało mi się, że jako redakcja możemy mieć spore trudności z zebraniem odpowiedniej ilości doświadczeń na ten temat. Z pokorą przyznaję, że bardzo się myliłem. Ta pomyłka wynikała z tego, że jeszcze rok temu kojarzyłem dostępność jedynie z problemami osób niepełnosprawnych poruszających się na wózkach inwalidzkich. Spotykałem takie osoby na mityngach i nieraz widziałem, jak musiały się zmagać z ogromnymi trudnościami, aby dotrzeć na salę mityngową. Na mojej grupie domowej też mamy takiego uczestnika. Podziwiam jego determinację i staram się go wspierać słowem i gestem. Ale ogrom doświadczeń, jakie są zawarte w historiach zebranych w tym numerze, przeszedł moje najśmielsze oczekiwania. A wachlarz poruszanych tematów nie przestaje mnie zadziwiać. Myślę, że każdy uczestnik mityngów powinien wnikliwie przestudiować zamieszczone tu teksty, aby pojąć, jak wielu ludzi z przeróżnymi ograniczeniami toczy swoją heroiczną walkę o trzeźwość i nowe życie. Po przeczytaniu tych tekstów uważam, że na każdej grupie AA powinien się odbywać co jakiś czas mityng na temat dostępności AA. Głęboko wierzę, że tak się stanie i gorąco was do tego zachęcam.

Już w tym numerze zamieszczamy wybrane tematy wiodące do „Zdrojów”, które mają się ukazać w 2026 roku. Będziecie mieć więc sporo czasu, aby przemyśleć i opisać historie obrazujące wasze doświadczenia w zaproponowanych tematach. Te propozycje to również plon przeprowadzonej w ubiegłym roku ankiety na naszym cudownym Złocie 50-lecia AA w Poznaniu.

Nadsyłajcie swoje kolejne doświadczenia na adres: zdroj@aa.org.pl

Nasz biuletyn w wersji drukowanej można nabyć u kolporterów, a w wersji elektronicznej w sklepie internetowym na stronie www.sklep.aa.org.pl. Zadbajcie, prosimy o to, aby „Zdrój” pojawił się wszędzie tam, gdzie go dzisiaj jeszcze nie ma. Zachęcajcie innych do zakupów, wręczajcie nowicюзom, prezentujcie swoim przyjaciółom. Zapraszamy Was również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” w każdy poniedziałek w godzinach 21.00–22.00. Czytamy na nich wybrany artykuł z bieżącego numeru i dzielimy się swoimi doświadczeniami. Link do tych spotkań znajdziecie na naszej stronie internetowej www.zdroj.aa.org.pl.

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

„Członkostwo w AA powinno być dostępne dla każdego, kto cierpi z powodu alkoholizmu”.

Anonimowi Alkoholicy, s. 573

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

Maciek (Tarnów) redaktor językowy

Wojciech (Kraków) redaktor graficzny

Arek (Bolesławiec) newsletter „Zdroju”

Janusz (Libiąż) moderator mityngu online „Zdroju”

Rafał (Jarosław) administrator strony internetowej „Zdroju”

Redaktorzy biuletynów regionalnych i tematycznych:Adam (Bydgoszcz) biuletyn „Nadzieja” dla ZK i AŚ
BSK biuletyn „Więści z AA” e-wydanie dla
profesjonalistów

Michał (Rybnik) biuletyn „Karlik” Regionu AA Katowice

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

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

Adam (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 4(232)/2025

NAKLAD: 2000 egz.

ISSN 1508-0862

ISSN 2719-4914 – e-wydanie

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 4/2025 (nr 232)

**Zdrój**

Uzyskuje się od marca 1985

W numerze**Temat wiodący wydania**

Z chęci zrozumienia ich niepełnosprawności	6
Rozwiązanie dla wszystkich, dla każdego	8
Droga do szczęścia wiodła poprzez rozpacz	11
Mityng z opieką nad dziećmi? Proszę bardzo!	13
Otwarcie drzwi otworzyło moje serce	16
Klepnij mnie w ramię i przywitaj się ze mną	18
Dostępność zaczęła się od głuchych i słabosłyszących	21
Przewodnik otworzył mi oczy	23
Dostępność otrzymana	25
Być na mityngu pomimo płaczu dziecka	29
Działanie, wdzięczność, zadośćuczynienia	31
Koniec nosa	33

Powrót do zdrowia

Bezsilność	35
Odnalazłem się w AA	38
Służba – gdy musisz, rodzi się bunt. Gdy możesz – dzieją się cuda	41
Minimum pokory	43

Rzut oka na Wspólnotę

AA świadome utrudnień z dostępnością	45
---	----

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. Cytały z literatury AA przedrukowano za zgodą A.A. World Services, Inc.

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.

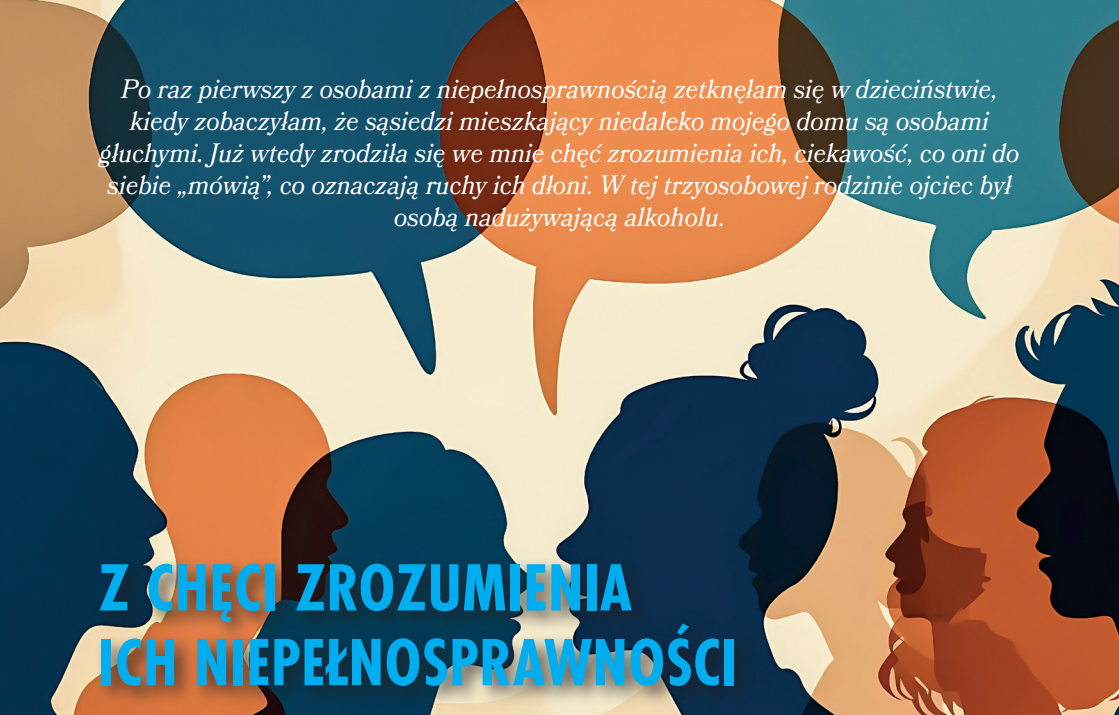
Sprawdź, czy Al-Anon jest dla Ciebie, wejdź na stronę www.al-anon.org.pl

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**





Po raz pierwszy z osobami z niepełnosprawnością zetknęłam się w dzieciństwie, kiedy zobaczyłam, że sąsiedzi mieszkający niedaleko mojego domu są osobami głuchymi. Już wtedy zrodziła się we mnie chęć zrozumienia ich, ciekawość, co oni do siebie „mówią”, co oznaczają ruchy ich dłoni. W tej trzyosobowej rodzinie ojciec był osobą nadużywającą alkoholu.

Z CHĘCI ZROZUMIENIA ICH NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Kolejne osoby poznałam w czasie moich studiów z surdopedagogiki (pedagogiki osób głuchych i słabosłyszących) i praktyk odbywanych w ośrodku szkolno-wychowawczym dla dzieci głuchych. Myślałam, że w takiej szkole jest bardzo cicho. Jakież było moje zdumienie, kiedy się przekonałam, że jest zupełnie inaczej, korytarze były wypełnione różnymi dźwiękami. Wtedy już byłam w zaawansowanej fazie mojej choroby alkoholowej. Trafiłam do AA i na mityngi, chodziłam w różne miejsca, a jednym z nich było centrum rehabilitacyjno-opiekuńcze dla osób przewlekle chorych. Poznałam ludzi chorych i niepełnosprawnych, chodzących o kulach lub jeżdżących na wózkach, zniekształconych fizycznie po udarze, ludzi nie mających własnego domu, którymi rodzina się nie zajmowała, często skazanych na życie w takich miejscach do końca swoich dni. Jakże trudne były te spotkania, często slyszalam: „Co mi pozostało? Nie ma dla mnie

żadnej nadziei, nikomu nie jestem potrzebny. Jak się napiję, to chociaż przez chwilę o tym nie pamiętam”. A jednak przyjeżdżali na kolejne spotkanie, bo to było zawsze coś innego, jakaś odmiana w ich codziennym dniu, monotonnym upływie czasu. Niektórzy chodzili na mityngi wcześniej, poza ośrodkiem, a trafili tutaj, bo ich zdrowie nie pozwalało na samodzielną egzystencję. Oni wiedzieli, jak wyglądają mityngi, jak należy się zachowywać, po co tu przychodzą. Dostawali kontakt z drugim człowiekiem i chociaż odrobinę nadziei na godne życie.

W ramach działania w Zespole Informacji Publicznej trafiłam do domu pomocy społecznej, gdzie przeprowadziliśmy spotkanie informacyjne dla personelu, później dla pensjonariuszy, a potem okazało się, że jest potrzeba, aby przychodzić do nich częściej. Powstała grupa AA przy wydatnej pomocy psychologa ośrodka i życzliwości dyrektora. Tam mieszkał człowiek niewidomy, który powodował konflikty i zachowywał