



ISSN 1508-0862

Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

Temat wiodący:

LITERATURA AA



LITERATURA, KTORĄ MNIE PROWADZI

Jeden krótki tekst –
czasem tylko kilka zdań
– a potrafi przewrócić cały
dzień do góry nogami.

s. 6

OGROMNY UDZIAŁ LITERATURY AA...

Czytałem dwa razy obydwie
tomy, gdyż po Wielkiej Księdze
jest to dla mnie jedna
z najlepszych książek w naszej
literaturze.

s. 19

JA I CZYTANIE? DOBRE!

Przyparty do muru,
zauważyłem, że w tych
książkach jest prawie
wszystko o mnie.

s. 22

TEGO JESZCZE NIE GRALI...

Na pierwszy ogień poszła
Wielka Księga. No i tu sprostowanie.
Wcale się tak nie nazywa.

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.

Droży naszemu sercu czytelnicy!

Piszę ten tekst dzień po zakończeniu naszego święta: obchodów 40-lecia istnienia AA w Krakowie i czterdziestych urodzin „Zdroju”. Było to wspaniałe, wzruszające, świetnie zorganizowane wydarzenie, które pozwoliło nam w bez mała tysiącособowej grupie przyjaciół cieszyć się znów Wspólnotą. Serdecznie dziękujemy wszystkim, którzy w jakikolwiek sposób przyczynili się do organizacji tej imprezy i udziału w niej. Dziękujemy za wspólne spotkania przy naszym „zdrojowym” stole, za wszelkie gesty życzliwości i miłe słowa pod naszym adresem. To nadaje naszej służbie szczególnego znaczenia i mobilizuje nas do dalszych działań, aby czynić „Zdrój” coraz ciekawszym, piękniejszym, docierającym do każdego zakątka, gdzie czekają ludzie potrzebujący wsparcia na drodze do trzeźwości. Z całego serca dziękujemy!

Oddajemy w wasze ręce „Zdrój” szczególny, którego tematem wiodącym jest wpływ literatury AA na nasze trzeźwienie. Serdecznie dziękujemy za nadesłane teksty z waszymi doświadczeniami. Wskazują one jednoznacznie, jak ważną rolę pełni literatura AA w procesie powrotu do zdrowia i w naszym duchowym rozwoju. Szczególnie zachęcam was do przeczytania wywiadu z naszym weteranem Tadeuszem z Krakowa, który wspomina czasy, kiedy jedyną literaturą, jaką można było znaleźć na stoliku prowadzącego, były skserowane lub przepisane na maszynie kartki z tymi tekstami, które na wtedy udało się przetłumaczyć. Dzisiaj, patrząc na stolik kolportera, możemy z dumą powiedzieć, że mamy pięknie wy-

dany pełen kanon literatury Anonimowych Alkoholików, z której możemy korzystać każdego dnia trzeźwego życia. Obyśmy tylko wyrobili w sobie taki nawyk. Mamy nadzieję, że zamieszczone w tym numerze teksty mocno was do tego zachęcą. Owocnej lektury zatem wam życzymy! Nadsyłajcie nam swoje kolejne doświadczenia na adres zdroj@aa.org.pl.

W numerze tym znajdziecie ogłoszenie o wybranych tematach wiodących na 2026 rok z informacją, do kiedy czekamy na nadsyłane teksty. Każdy może wybrać coś dla siebie. Macie szansę współtworzyć nasz pisany sercem mityng. Jeśli tylko wyrazicie taką chęć, my wam w tym chętnie pomożemy.

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 nowicuszom, prezentujcie swoim przyjaciółom. Zapraszamy was również na cotygodniowe mityngi online prowadzone przez redakcję „Zdroju” na platformie Zoom, 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 nowej stronie internetowej www.zdroj.aa.org.pl.

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

„W kolejnych krajach, w których zasiane zostało ziarno AA, najpierw kiełkowało ono powoli, z czasem rosnąc błyskawicznie, gdy tylko literatura stawała się dostępną”.

Anonimowi Alkoholicy. Opowieść o tym, jak tysiące mężczyzn i kobiet wyzdrowiało z alkoholizmu, wyd. IV, Fundacja Biuro Służby Krajowej AA, Warszawa 2018, s. XXXI.

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

Maciek (Tarnów) redaktor językowy

Wojciech (Kraków) redaktor graficzny

Małgorzata (Kraków) edycja, korekta

Arek (Bolesławiec) newsletter „Zdroju”

Janusz (Libiąż) moderator mitingów online „Zdroju”

Rafał (Jarosław) administrator strony internetowej „Zdroju”

Redaktorzy biuletynów regionalnych i tematycznych:

Adam (Bydgoszcz) biuletyn „Nadzieja” dla ZK i AŚ
BSK biuletyn „Wieści z AA” e-wydanie dla
profesjonalistów

Michał (Rybnik) biuletyn „Karlik” Regionu AA Katowice

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

Paweł (Kobylarnia) biuletyn „Wisła” Regionu Kujawsko-Pomorskiego

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 5(233)/2025

NAKLAD: 2000 egz.

ISSN 1508-0862

ISSN 2719-4914 – e-wydanie

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 5/2025 (nr 233)



Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

W numerze

Temat wiodący wydania

Literatura, która mnie prowadzi	6
Trudno było trzeźwieć bez literatury ...	8
Literatura AA i moja trzeźwość	12
Literatura AA dała mi więcej niż zielona słuchawka	15
Życie w trzeźwości	17
Ogromny udział literatury AA w moim zdrowieniu	19
Ja i czytanie? Dobrze!	22
Na początek: <i>Życie w trzeźwości</i>	25
Wpływ literatury na moje trzeźwienie?	28
Związany z literaturą	29
Wyjątkowość naszej literatury	30
Czytam i słucham	32
Tego jeszcze nie grali, abym ja coś czytał	33
SondAA piąta. Czytając, wracasz do zdrowia?	35
Wpływ literatury AA na moje trzeźwienie	38

Powrót do zdrowia

Wdzięczność	39
Rozwiązanie AA narodziło mnie dwa razy	41
Życie i trzeźwość to ciągle pole minowe	44

Rzut oka na Wspólnotę

Tradycja Druga	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**



Moja droga do trzeźwości rozpoczęła się nie tylko od spotkania z innymi osobami we Wspólnocie Anonimowych Alkoholików, ale również – a może przede wszystkim – od spotkania z literaturą AA. Od pierwszych dni zdrowienia to właśnie książki AA towarzyszyły mi nieustannie. Były jak cichy przewodnik, który nie tylko wyjaśnia, na czym polega choroba alkoholowa, ale też pokazuje drogę wyjścia – krok po kroku.



LITERATURA, KTÓRA MNIĘ PROWADZI

Pierwszym i najważniejszym spotkaniem było oczywiście to z Wielką Księgą – *Anonimowymi Alkoholikami* – którą czytałam razem z moją sponsorką. To nie było zwykłe czytanie, to była duchowa podróż, poznawanie samej siebie, odnajdywanie się w historiach innych ludzi, którzy przeszli przez piekło uzależnienia, ale też odrodzili się dzięki Programowi Dwunastu Kroków. Pamiętam, jak ogromne wrażenie zrobił na mnie pierwszy raz rozdział *My, agnostycy* – nie dlatego, że wcześniej nie wierzyłam w Boga, ale dlatego, że pokazał mi, że każdy z nas dochodzi do wiary na swój sposób, że to osobista relacja z Siłą Większą jest kluczowa, nie dogmat czy forma. Kiedyś myślałam, że literatura to coś suchego, oderwanego

od życia, że nie znajdę tam odpowiedzi na pytania, które mnie dręczą. A jednak – każda kolejna strona Wielkiej Księgi mówiła mi: „Nie jesteś sama. My też tam byliśmy. Możemy ci pomóc”. Wspólna lektura ze sponsorką była jak otwieranie drzwi do nowego życia. Zaczęłam rozumieć, czym są Kroki, nie tylko jako teorię, ale jako realne narzędzie przemiany.

Drugą książką, która trafiła w moje ręce, były *Codzienne refleksje*. To właśnie dzięki niej każdego dnia mogę na chwilę przystanąć, zatrzymać bieg myśli, emocji, zdarzeń. Jeden krótki tekst – czasem tylko kilka zdań – a potrafi przewrócić cały dzień do góry nogami. Czasem mówię o akceptacji, innym razem o pokorze, wdzięczności, złości, wstydzie... o wszyst-