Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 6/2025 (nr 234)

Zdrój

ISSN 1508-0862

Ukazuje się od marca 1985

Temat wiodący:

RELACJE

KAŻDEGO DNIA ROBIĘ TO, CO SUGERUJE WK

Jak może być dobrze, skoro mam setki tysięcy złotych długu, złamane życie?

s. 10

RACJA, CZY RELACJA?

Byłem zakochany w posiadaniu racji. Do dziś darzę ją głębokim uczuciem.

s. 15

RELACJE W RODZINIE...

Ok, mamo, wszystko fajnie, ale przez całe moje życie byłaś pijana.

s. 17

JAK PIES Z KOTEM...

Dlaczego Bóg postawił na mojej drodze taką babę?

s. 23

DWANAŚCIE KROKÓW AA

1. Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec alkoholu – że nasze życie stało się niekierowalne.
2. Uwierzyliśmy, 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 zraniłoby 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 użyczać 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.

Przedrukowano za zgodą A.A. World Services, Inc

Drodzy naszemu sercu czytelnicy!

Oddajemy w wasze ręce ostatni już w tym roku kalendarzowym „Zdrój", którego tematem wiodącym tym razem stały się szeroko pojęte relacje: w rodzinie, w pracy, we Wspólnocie. Dziękujemy wam za nadesłane doświadczenia, za podzielenie się nimi z czytelnikami, których jest zapewne kilka tysięcy!

Choroba alkoholowa jest zabójcą dobrych relacji, a godzenie ich ze spożyciem alkoholu wydaje się wręcz niemożliwe. Z wielu nadesłanych przez was tekstów wynika to jednoznacznie. Niszczone przez nasz alkoholizm przez wiele lat więzi potrzebują niejednokrotnie tyle samo czasu na ich odbudowę. Bardzo w tym pomaga aktywne uczestnictwo we Wspólnocie, rozumiane nie tylko poprzez branie udziału w mityngach, ale również poprzez służbę na rzecz wciąż cierpiących alkoholików. I tak z czasem postępują niezauważalne wręcz zmiany, które owocują poprawą relacji międzyludzkich. „Chcesz mieć rację czy relację?" – takie ciekawe pytanie pada w jednym z tekstów. To we Wspólnocie powstają nowe, zdrowe relacje międzyludzkie, to tutaj ludzie uczą się, jak stać się człowiekiem pokornym, bezinteresownym, służącym innym, a nie zadufaną w sobie, pyszną, egoistyczną istotą, bo do tego niestety doprowadza wielu nieleczony alkoholizm. Mawia się nawet, że dopiero dzięki zmianom relacji, jakie dokonują się we Wspólnocie, możemy przenosić te zachowania i postawy na grunt pracy zawodowej, aby na końcu trafiły one do domu, do rodziny, do najbliższych. Tego wam zatem z całego serca życzymy.

Nadsyłajcie nam swoje kolejne doświadczenia na adres zdroj@aa.org.pl. W niniejszym numerze znajdziecie ogłoszenie o wybranych tematach wiodących na rok 2026 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 nowicjuszom, sprezentujcie swoim przyjaciołom. 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

„Spraw, abym zamiast szukać pociechy, pociechą wspierał;
zamiast szukać zrozumienia, zrozumienie okazywał;
zamiast szukać miłości, miłość ofiarowywał".

Dwanaście Kroków i Dwanaście Tradycji,
Fundacja Biuro Służby Krajowej AA, Warszawa 2024, s. 96

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

Infolinia AA: tel. 801 033 242, tel./sms +48 727 777 989

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 (Rabka-Zdrój)	redaktor naczelny, tel. +48 505 742 806
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 mityngów 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 (Londyn)	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 6(234)/2025
NAKŁAD: 2000 egz.
ISSN 1508-0862
ISSN 2719-4914 – e-wydanie

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny.

W numerze

Temat wiodący wydania

Nie chcę już pić! 6
Każdego dnia robię to, co sugeruje Wielka Księga 10
Od apodyktyczności do łagodności .. 13
Racja czy relacja? Wybór należy do mnie 15
Relacje – w rodzinie, w pracy, we Wspólnocie 17
Zabójca relacji 19
Na czarno 21
Jak pies z kotem, czyli praca w wielkim mieście 23
Relacje 27
SondAA szósta. Racja czy relacja? ... 31

Powrót do zdrowia

Życie w trzeźwości 32
Nasze wspólne dobro jest najważniejsze 35
W ciągłym procesie 39
Kiedy nie ma słońca, świecą gwiazdy 41

Rzut oka na Wspólnotę

Kraków 2025. Nie mój zlot, a nasze święto 43

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 zrzeka 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 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

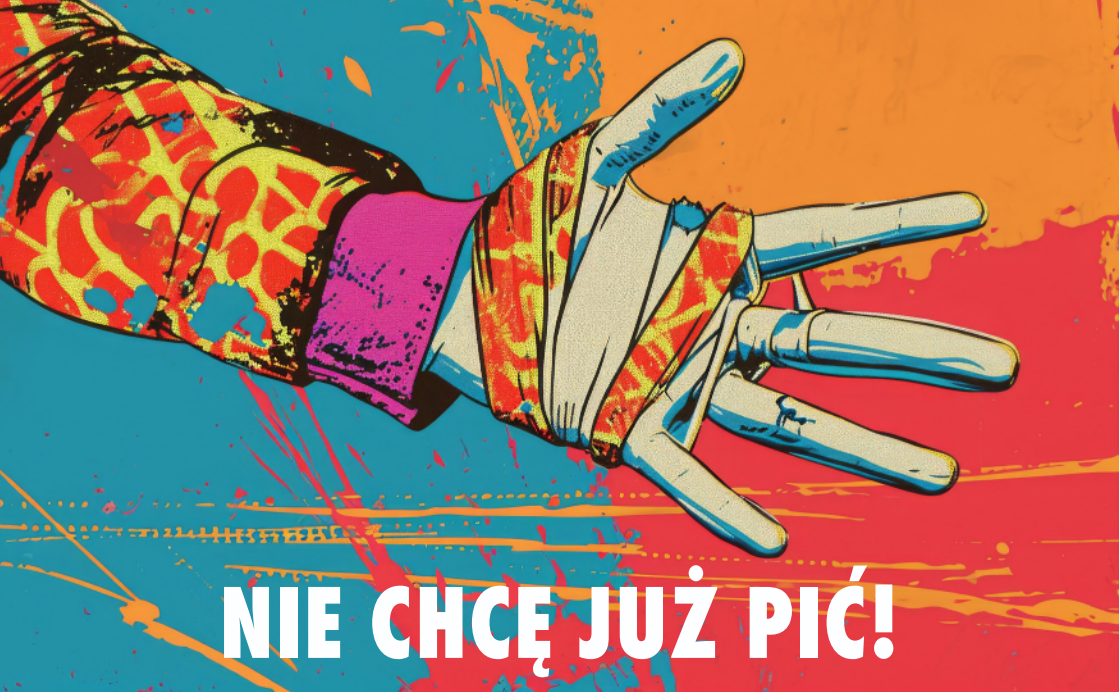
ALKOHOLICY TEŻ MAJĄ RODZINY

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



NIE CHCĘ JUŻ PIĆ!

Mam na imię Agnieszka i jestem alkoholiczką. Jestem też matką, dzieckiem swych rodziców i bożym, siostrą, partnerką, opiekunem osób starszych. Jeszcze można dodać DDA i współuzależnioną bulimiczkę. A pamiętając o przejściach z moim eks, byłam też ofiarą przemocy domowej – psychicznej i fizycznej. Uzdrawianie siebie musiałam jednak zacząć od choroby alkoholowej.

Alkohol był rozwiązaniem dla wszystkich moich bóli świata. Podobnie jak mój były mąż. Miał być moim bogiem, a stał się katem. W mojej rodzinie z początku byliśmy biedni. Mama była wciąż zła na tatę pracującego w fabryce lub pomagającego jej w tworzeniu interesów jej życia (sklep obuwniczy, potem kwiaciarnia). Dla mnie tato przeważnie był dobry, zabierał mnie do lasu, uczył pływać, opowiadał o historii i różnych ludziach. Czasem bardzo jednak krzyczał, wybuchał nerwowo i bywał straszny, gdy np. czegoś nie rozumiałam podczas odrabiania z nim lekcji. Mój ojciec pił do końca swojego życia i nigdy nie przyłączył się do AA. Nie żyje od paru miesięcy. Relacja z nim zawsze była w miarę dobra, a w ciągu ostatnich dwóch lat bardzo się zbliżyliśmy do siebie i wiem, że on umierał spokojny o mnie, a ja nie mam do niego już o nic żalu. Przez te sytuacje w domu wcześnie nauczyłam się robić minę pt. „tak jakbym wiedziała”[1]. *Historia Wewnętrzna pustka* ze strony 518 *Anonimowych Alkoholików* jest mi ogromnie bliska. Bohaterka starała się wyglądać tak, jakby wiedziała jak żyć. Jakby wiedziała, jakie są odpowiedzi na wszystkie pytania. Tak jakby się nie przejmowała.

Pierwszy raz alkohol wypiłam za pozwoleniem rodziców na wyprawie z nimi w góry, gdy miałam zaledwie piętnaście lat. Licealne życie upłynęło mi na nauce,

[1] Por. *Anonimowi Alkoholicy. Opowieść o tym, jak tysiące mężczyzn o kobiet wyzdrowiało z alkoholizmu*, Warszawa 2018, s. 518.