



# Zatrój

Ukazuje się od marca 1985



Temat wiodący:

## DOJRZEWANIE NA PROGRAMIE DWUNASTU KROKÓW AA

### UPADANIE I WZRASTANIE

Ulga i poczucie, że jestem  
wystarczającym człowiekiem,  
były nie do opisania!

s. 10

### NIE JESTEM BOŻĄ WPADKĄ

Był jak ten znachor z filmu,  
który połamał mi nogi,  
żebym mógł chodzić.

s. 19

### MIĘDZY CIEPŁEM A MROZEM

Ogarnia mnie smutek,  
gdy słyszę, że drzwi salki  
były zamknięte.

s. 28

### MARZENIA SIĘ SPEŁNIAJĄ...

Plakałem całą drogę  
ze wzruszenia,  
idąc z tą flagą.

s. 41

## 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!*

*Tematem wiodącym tego numeru jest dojrzewanie na Programie Dwunastu Kroków AA. Serdecznie dziękujemy za nadesłane przez was doświadczenia pokazujące, jak skomplikowanym zagadnieniem jest wieloletni proces rozwoju osobistego związany z pracą nad sobą i dorastaniem do życia w trzeźwości. Doświadczenia te pokazują również skuteczność Programu Dwunastu Kroków dla powodzenia tego procesu.*

*Poza ciekawymi artykułami zamieszczonymi w dziale tematu wiodącego, także w dziale „Powrót do zdrowia” znalazły się historie związane z dojrzewaniem i zmianą. Wśród nich wyróżnia się tekst poświęcony doświadczeniom związanym z Krokiem Pierwszym. Szczególnie zachęcam tym razem do zajrzenia do działu „Z życia Wspólnoty”, gdzie znajdziecie wyjątkowo dużo ciekawych materiałów. Na wstępie zachęcam was do przeczytania listu Rady Powierników do członków Wspólnoty AA w Polsce, który wpisuje się w hasło 54. Konferencji Służby Krajowej „Wizja wykraczająca poza dzień dzisiejszy”. Zwraca uwagę blok bardzo ciekawych tematów związanych z dostępnością do AA. Temu poświęcona jest m.in. historia grupy AA „Świat Głuchy i Słabosłyszący” czy informacja o Międzyregionalnych Warsztatach Dostępności, które mają się odbyć w dniach 8–10 maja 2026 roku w Wągrowcu, a którego wspólnymi organizatorami są Regiony: „Warta”, „Katowice” i „Galicja”. W dziale tym znajduje się również pełna emocji relacja Jacka ze Skawiny z jego zeszlenczonej podróży do Akron, w związku*

*z celebrowanymi tam corocznie narodzinami Wspólnoty AA na świecie. Tym razem były to okrągłe dziewięćdziesiąte urodziny.*

*Tak więc, jak widzicie, numer ten charakteryzuje się wyjątkową różnorodnością. Znajdziecie w nim również zaproszenie na Złot Regionu „Dolnośląskiego”, który odbędzie się z okazji 45-lecia istnienia AA w tym Regionie, a będzie też połączony ze świętem „Zdroju”. Mamy nadzieję na wspólne spotkanie z wieloma z was w Starej Kopalni w Wałbrzychu w sierpniu tego roku.*

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

*Macie szansę współtworzyć nasz pisany sercem mityng. Jeśli tylko wyrazicie taką chęć, my wam w tym pomożemy. Nasz biuletyn w wersji drukowanej można nabyć u kolporterów, a w wersji elektronicznej w sklepie internetowym na stronie [www.sklep.aa.org.pl](http://www.sklep.aa.org.pl). Zadbajcie prosimy o to, aby „Zdrój” pojawił się wszędzie tam, gdzie go dzisiaj jeszcze nie ma. 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 stronie internetowej [www.zdroj.aa.org.pl](http://www.zdroj.aa.org.pl).*

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

**„Naszym następnym zadaniem jest wzrastanie w zrozumieniu i efektywności. Nie stanie się to w ciągu jednego dnia. Powinno trwać przez całe nasze życie”.**

**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): WBKPPPLPP

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

Wojciech (Kraków) redaktor graficzny

Małgorzata (Kraków) edycja, korekta

Arek (Bolesławiec) newsletter „Zdroju”

Janusz (Libiąż) moderator mitingów online „Zdroju”

Rafał (Jarosław) administrator strony internetowej „Zdroju”

Maciek (Tarnów) członek redakcji

**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 „WyspiArze” z Regionu AA Europa

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

Adam (Warszawa) biuletyn „Mityng” Regionu AA Mazowsze

**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(236)/2026

NAKLAD: 2000 egz.

ISSN 1508-0862

ISSN 2719-4914 – e-wydanie

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 2/2026 (nr 236)

**Zdrój**

Utworzenie się w marcu 1985

**W numerze****Temat wiodący wydania**

Na mitingach jest łatwiej .....	6
Czyn nazwany słowem .....	8
Upadanie i wzrastanie .....	10
Taki duży facet, jak bobas w pielusze .....	13
90 sekund .....	16
Dziesięć zmysłów odzyskiwania ....	17
Nie jestem Bożą wpadką .....	19
Dojrzałe zaspokajanie potrzeb .....	22
Dobry owoc dojrzewa długo .....	24

**Powrót do zdrowia**

Jak działa siła większa ode mnie .....	26
Między ciepłem a mrozem .....	28
Było warto .....	30

**Z życia Wspólnoty**

List Rady Powierników SK AA w Polsce do Wspólnoty .....	31
Wizja dla nas .....	33
Grupa AA „Świat Głuchy i Słabosłyszący” .....	35
Dostępność AA .....	38
Fundament Wspólnoty .....	40
Marzenia się spełniają – 90 lat AA w Akron .....	41
Leksykon polskich grup AA: grupa „Krakus Wola” .....	46

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 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, jesteście 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](http://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](mailto:stowarzyszenie@al-anon.org.pl)





# NA MITYNGACH JEST ŁATWIEJ

*Nauka dojrzewania dzięki Dwunastu Krokom jest trudna i mozolna. Nikt mi nie obiecywał, że będzie łatwo – ale że owoce będą słodkie. I rzeczywiście są.*

**P**rzez dwie godziny w tygodniu jestem wśród ludzi, którzy znają Dwanaście Kroków i próbują – na swój sposób, z różnym skutkiem, ale z sercem – stosować je w codziennym życiu. To ludzie, którzy nie dziwią się mojemu myśleniu ani moim reakcjom. Rozumieją sposób myślenia i działania alkoholika, bo sami tak mieli. I co ważne – podczas mojej wypowiedzi nikt mi nie przerywa. Mogłabym przyjąć na mityng jako ostatnia, coś powiedzieć i wyjść pierwsza. Ale nie robię tego. Lubię być wcześniej, lubię pomóc – ustawić krzesła, pozmywać szklanki. Samo się przecież nie zrobi. Punktualność i podjęcie działania to dla mnie dziś małe oznaki zdrowienia.

Od kilku lat mieszkam sama, kilkadziesiąt kilometrów od rodzinnego domu. Przez jakiś czas byłam przekonana, że w nowym

mieszkanu zbiera się więcej kurzu, niż w starym. Szukałam przyczyn – może większe miasto, może bliskość parkingu dla samochodów... A potem dotarło do mnie, że to nie ilość kurzu się zmieniła, tylko w moim rodzinnym domu mama sprzątała częściej. Teraz to ja muszę sprzątać swój własny kurz. I to zdanie: „Samo się nie posprząta” zaczęło dla mnie oznaczać coś więcej niż obowiązek związany ze porządkami. Stało się metaforą życia. Latami tkwiłam w postawie niepodjęcia działań. „Po co próbować, skoro i tak się nie uda?” – myślałam. Chciałam efektów, robiąc to, co ich nie przynosiło albo nie robiąc nic. Dziś wciąż czasem łapię się na tym samym, ale coraz częściej potrafię się zatrzymać. Na mityngach jest łatwiej. Ale mityngi i Wspólnota to tylko część mojego życia. AA nie nakarmi