



ISSN 1508-0862

Źródło

Ukazuje się od marca 1985

SPONSOROWANIE



JEŚLI DZIELISZ, TO MNOŻYSZ

Obietnice Programu działały u wszystkich, tylko nie u mnie.

s. 6

SZCZEGÓLNA WIĘŻ

(...) moim sponsorem został człowiek, którego nie darzyłem sympatią.

s. 19

NIE WIEM WSZYSTKIEGO...

Po kilku latach doświadczenie zrobiło swoje – złagodniałam.

s. 27

MÓJ SPONSOR

Dźwigał moje ciężary i wspierał mnie na wszelkie możliwe sposoby.

s. 34

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 czytelnicy!

Tematem wiodącym tego numeru są doświadczenia w sponsorowaniu, czyli zarówno bycia sponsorowanym, jak i sponso-rem. Na naszą propozycję napłynęło wiele ciekawych tekstów opisujących tę niezwykłą przygodę duchową, jaką jest sponsorowanie w AA. Warto zagłębić się w ich treść, gdyż niosą one szereg bezcennych odpowiedzi, jak zostać dobrym sponsorem oraz doświadczeń opowiadających o tym, jak wielką rolę w procesie trzeźwienia odegrał w życiu wielu autorów tekstów ich sponsor bądź sponso-ry. Życzymy zatem owocnej lektury.

W ramach remanentu winien jestem czytelnikom poprzedniego numeru sprostowanie. W poprzednim wstępniku zaanon-sowałem Wam i poleciłem przeczytanie artykułu o historii grupy AA „Bez nazwy” w Kozach, ale z powodu braku miejsca zostaliśmy zmuszeni do przesunięcia tego tekstu do aktualnego numeru. Lecz infor-macja o tym tekście niestety w poprzednim wstępniku pozostała. To moje przeocze-nie, pozostaje mi jedynie za nie przeprosić.

Ponieważ ten numer ukaże się począt-kiem sierpnia, ponawiamy jeszcze raz za-proszenie na Złot Regionu Dolnośląskiego z okazji 45-lecia istnienia AA w tym miejscu, połączony ze Świętem Zdroju. Doświad-czenie podpowiada nam, że wiele osób decyduje się na wzięcie udziału w takich imprezach w ostatniej chwili. Mamy nadzie-ję na wspólne spotkanie z wieloma z Was w Starej Kopalni w Wałbrzychu w dniach 21–23 sierpnia tego roku! Szczegółowe in-

formacje o Zlocie znajdziecie w ogłoszeniu na przedostatniej stronie okładki.

Nadsyłajcie nam również swoje do-świadczenia na adres zdroj@aa.org.pl. Tematy wiodące kolejnych tegorocznych numerów oraz propozycje tematów wio-dących na 2027 rok znajdziecie w ogło-szeniu zmieszczonym wewnątrz numeru. Macie szansę współtworzyć nasz pisany sercem mityng. Jeśli tylko wyrazicie taką chęć, my Wam w tym pomożemy. Możecie też podzielić się swoją historią powrotu do zdrowia w oparciu o Program Dwunastu Kroków, jak i swoimi refleksjami z życia Wspólnoty.

Nasz biuletyn w wersji drukowanej można nabyć u kolporterów, a w wersji elek-tronicznej w sklepie internetowym na stro-nie www.sklep.aa.org.pl. Zadbajcie prosimy o to, aby „Zdrój” pojawiał się wszędzie tam, gdzie jeszcze go dziś nie ma. Zapraszamy Was również na cotygodniowe mityngi on-line prowadzone przez redakcję „Zdroju”, które odbywają się w każdy poniedziałek w godzinach 21.00-22.00. Czytamy na nich wybrany artykuł z bieżącego numeru i dzie-limy się swoimi doświadczeniami, identy-fikując się z treścią przeczytanego tekstu. 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

**„Każdego dnia gdzieś na świecie zaczyna się proces powrotu do zdrowia,
kiedy jeden alkoholik rozmawia z innym alkoholikiem,
dzieląc się doświadczeniem, siłą i nadzieją”.**

Anonimowi Alkoholicy, s. XXIX

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 RedakcyjneMichał 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

Janusz (Libiąż) moderator mitingów online „Zdroju”

Rafał (Jarosław) administrator strony internetowej „Zdroju”,
newsletter Zdroju

Maciek (Tarnów) członek redakcji

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 (London) 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 4(238)/2026

NAKLAD: 2400 egz.

ISSN 1508-0862

ISSN 2719-4914 – e-wydanie

Ilustracje: Adobe Stock i zespół redakcyjny.

Przesłanie tekstu do Redakcji jest równoważne z oświadczeniem, że autor posiada pełne i wyłączne prawa autorskie do tekstu oraz wyraża zgodę na publikację przesłanego materiału w naszym czasopiśmie w formie papierowej, elektronicznej i audio (np. podcasty, audiobooki, czytanie tekstu) oraz jego rozpowszechniania w wersji online (internet). Wydawca zachowuje również prawo do wydania nadesłanego tekstu w przyszłości w ramach książkowych zbiorów opowiadań lub antologii. 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.

Pismo Anonimowych Alkoholików w Polsce 4/2026 (nr 238)



Zdrój

Ukazuje się od marca 1985

W numerze**Temat wiódący wydania**

Jeśli dzielisz, to mnożysz	6
Trzy legaty, cztery osoby i jedna ja ...	8
On zawsze przy mnie	12
Maciek C.	14
Ogniwo w łańcuchu	17
Szczególna więź	19
Widzę, jak się mordujesz	21
Tego nie da się nauczyć z książki ..	24
Proste, ale trudne	25
Nie wiem wszystkiego. Wywiad z Kasią	27
Co dwa serca, to nie jedno	31
Mój sponsor	34
Ma coś, czego ja nie miałam	36
SondAA czwarta: Sponsorowanie. Dwie strony medalu	38

Z życia Wspólnoty

Historia i codzienność grupy AA „Bez nazwy” w Kozach	43
Gościnne serca, niezależny duch ...	45

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**





JEŚLI DZIELISZ, TO MNOŻYSZ

Przykład, a nie wykład. To działa najlepiej.

Sam dam sobie radę i to ogarnę. Mówili przecież, że to tylko dwadzieścia cztery godziny, a ja wiem już, że potrafię nie pić czterdzieści osiem. Spoko, jedziemy z tym. Tak myślałem na swoim pierwszym mityngu. Do dziś uśmiecham się do tego wspomnienia. Plan był prosty: posłucham, poczytam, poznam patenty – będzie dobrze. Nie było. Pół roku szukałem drogi na skróty. Umordowałem się jak koń, a efekty były żadne. Oni byli zadowoleni z życia, a ja? Ja byłem „Najbardziej Niezadowolonym Człowiekiem Miesiąca”.

Dośzedłem do ściany. Cierpiałem tak bardzo, że bałem się o własne zmysły. Na oślep stosowałem to, co słyszałem na spo-

tkaniach. Nadchodziły święta. Opowieści o ich „cudowności” doprowadzały mnie do szału. Miałem ochotę zatłuc tych ludzi ich własnymi wypowiedziami. Coś było mocno nie tak. Obietnice Programu działały u wszystkich, tylko nie u mnie. W końcu dotarło do mnie, że nie spróbowałem tylko jednego: nie poprosiłem o pomoc konkretnego człowieka. Miałem wybór: albo oszaleję, albo to zrobię. Zrobiłem.

Dziś wiem, że to jest właśnie ta łagodniejsza droga. Po śladach drugiego człowieka szło się po prostu łatwiej. Tłumaczył, pokazywał, pozwalał na błędy. Niczego nie wymuszał, choć ja wtedy czułem to inaczej. Mówił krótko: „Jeśli chcesz mieć to, co ja,