



ISSN 1508-0862

# Zdrój

Ukazuje się od marca 1985



## ZASADY I TRADYCJE AA

### DOSTAŁEM RECEPTĘ

Świat wokół może się zmieniać, ale te zasady są wolne od przemijania.

s. 8

### CZYM KOŃCZY SIĘ...

Płotki te doprowadziły do odejścia kilku osób z AA.

s. 23

### IKAR

Gdy odczuwam wolność i szczęście, łatwo zapomnieć, gdzie byłem.

s. 39

### TRADYCJA SIÓDMA

Przed ślubem dzieliłem pieniądze na „moje” i „twoje”.

s. 44

## 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 jest przestrzeganie zasad i Tradycji AA. To zagadnienie musiało wydawać się trudne, ponieważ otrzymaliśmy niewiele materiałów dotyczących tej materii. Nie ma jednak tego złego, co by na dobre nie wyszło – dzięki temu mogliśmy nadgonić trochę zaległości i wyjątkowo szeroko potraktować dział „Powrót do zdrowia”.

Przestrzeganie zasad i Tradycji AA jest niezwykle ważne dla funkcjonowania i przetrwania naszej Wspólnoty. Wiele Waszych doświadczeń pokazuje, czym kończy się ich nieznanomość lub lekceważenie. A przecież od trwałości AA zależy życie nasze oraz tych, którzy wciąż cierpią z powodu choroby alkoholowej. Wiele grup, które nie kierowały się tymi zbawiennymi dla nas zasadami i Tradycjami, już nie istnieje. Trwają natomiast te, które pilnują naszego dziedzictwa, i przestrzegając wypracowanych przez pokolenia zasad, nieustannie zgłębiają na spotkaniach zarówno Program Dwunastu Kroków, jak i Dwanaście Tradycji.

W tym numerze znajdziecie też listę planowanych tematów wiodących „Zdroju” na rok 2027, które sami wybraliście w ankiecie. Będziemy z ciekawością oczekiwali na Wasze teksty.

Nadsyłajcie swoje doświadczenia na adres [zdroj@aa.org.pl](mailto:zdroj@aa.org.pl). Macie szansę współtworzyć nasz pisany sercem mityng. Jeśli tylko wyrażicie taką chęć, my Wam w tym pomożemy. Możecie też podzielić się swoją historią powrotu do zdrowia w oparciu o Program Dwunastu Kroków, a także refleksjami z życia naszej Wspólnoty.

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” pojawiał 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 doświadczeniami, identyfikując się z treścią przeczytanego tekstu. Link do tych spotkań znajdziecie na 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*

**„Anonimowość stanowi duchową podstawę wszystkich naszych Tradycji, przypominając nam zawsze, że zasady są ważniejsze od osobowości”.**

**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 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 5(239)/2026

NAKLAD: 2100 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 5/2026 (nr 239)



ISSN 1508-0862

*Zdrój*

Ukazuje się od marca 1985

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

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Kiedyś łamałam zasady,             |    |
| teraz – stereotypy .....           | 6  |
| Dostałem receptę .....             | 8  |
| Skoro ja sama nie mam siły... ..   | 10 |
| Wystarczy przestrzegać reguł ..... | 14 |
| Wzajemnie połączeni .....          | 16 |
| Wolność zbuntowanej nastolatki ... | 20 |
| Czym kończy się nieprzestrzeganie  |    |
| zasad .....                        | 23 |

**Powrót do zdrowia**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Nie pytaj dlaczego, pytaj po co ..... | 25 |
| Jestem w stanie być innym             |    |
| człowiekiem .....                     | 27 |
| Najcudowniejsze dzieło stwórcy ....   | 30 |
| Zbroja, franka i fundament            |    |
| prawdy .....                          | 34 |
| Uzależnienie oczami                   |    |
| ociemniałego .....                    | 36 |
| Ikar .....                            | 39 |
| 10 w skali de Mello .....             | 42 |

**Z życia Wspólnoty**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Tradycja Siódma .....    | 44 |
| Grupa AA „Pierwszy Krok” |    |
| w Belchatowie .....      | 46 |

## 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](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)



**GRUPY  
RODZINNE  
AL-ANON**





# KIEDYŚ ŁAMAŁAM ZASADY, TERAZ – STEREOTYPY

*Gdy potrafię zatrzymać się w porę, czuję spokój – taki, którego kiedyś bezskutecznie szukałam w chaosie i gadulstwie.*

**N**ie lubiłam zasad. Myślałam sobie, że może i są potrzebne w życiu – ale nie mnie. Byłam zbyt dobra, żeby ich przestrzegać... A bywało, że zbyt niedobra, żeby w ogóle dać radę. Swego czasu stwierdziłam, że nic nie muszę. I razem z tym dumnym twierdzeniem witałam w swoim życiu całą ekipę nieproszonych gości: beznadzieję, brak radości, obwinianie siebie i innych, a także stary dobry lęk. Nie opłacało mi się to moje „nic nie muszę”, ale mimo to nadal nic nie musiałam.

Żeby zacząć żyć inaczej musiałam przeżyć jedno: poobijać się wystarczająco mocno. Dopiero wtedy zaczęłam zmieniać postawę z „nic nie muszę” na „muszę”. Nie lubię, gdy ktoś mówi mi, co mam zrobić,

jak mam się ubrać albo jak się zachowywać. Ale – co dziwne – lubię narzucać to samej sobie. Słowo „mogę” jest dla mnie niczym wytrych przy próbie ucieczki. Skoro „mogę” to zrobić, to znaczy, że... raczej tego nie zrobię. A kiedy mówię: „Postaram się”, to mam raczej pewność, że tego nie zrobię. Nie używam słowa „muszę” cały czas. Używam go tylko wtedy, gdy jego brak groziłby powrotem do starych zachowań – ranienia siebie i innych, a w ostateczności zapicia.

*Muszę rano pościelić łóżko, żeby z otwartą głową zacząć dzień.*

*Muszę przynajmniej raz w tygodniu iść na mityng, żeby przedstawić myślenie na zdrowe tory.*