

BOŽE, DAJ MI VYROVNaNOSŤ,  
ABY SOM PRUAL TO,  
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,  
ODVAHU,  
ABY SOM ZMENIL TO,  
ČO ZMENIŤ MÔŽEM  
A MÚDROSŤ,  
ABY SOM VEDEL ODLÚŠŤ  
JEDNO OD DRUHÉHO

## KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk) alebo [alkoholici-anonymni@stonline.sk](mailto:alkoholici-anonymni@stonline.sk). Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohoto čísla.

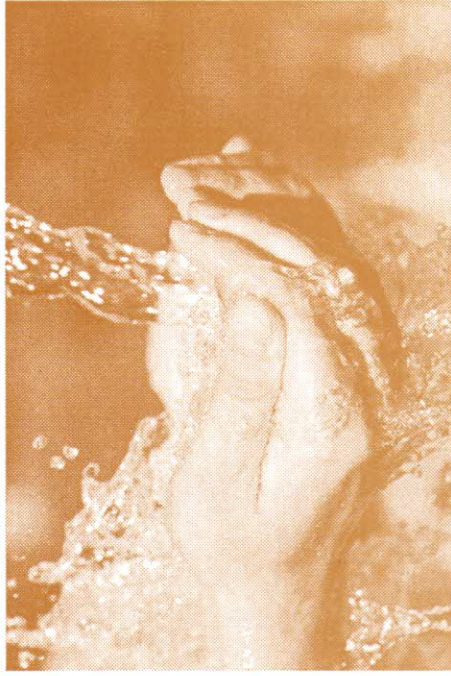
Som zodpovedný...  
keď ktokoľvek, kdekoľvek  
vystrie ruku o pomoc,  
chcem, aby ruka AA bola  
vždy na dosah.  
A za to som zodpovedný.



# PRAMEŇ

## 1/2015

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA  
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



„Tieto úseky nášho života zveríme niekomu, kto pochopí,  
ale koho sa to nedotkne. Pravidlom je, že musíme byť tvrdí k sebe, ale  
ohľaduplní k ostatným.“

ANONYMNÍ ALKOHOLICI, Začíname konať, str. 91

## 12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a neobjácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spisali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdavať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

## 12 TRADIÍCII AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdalujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujímajú stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zatahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlasе, v televízii a v tlačí musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.



# PRAMEŇ 1/2015

## ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

### Vydáva:

Kancelária služieb AA na Slovensku  
pri Misijnom dome, Na Kalvárii 3  
949 01 Nitra  
Mail: [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk)  
Informácie: [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

### Zodpovedný redaktor:

Peter - Trenčín

### Adresa redakcie:

Peter Opatovský  
P.O.BOX 48  
Ul. Gen. Svobodu 1  
911 08 Trenčín  
Č.tel: M: 0903957976  
Mail: [pramen@alkoholici-anonymni.sk](mailto:pramen@alkoholici-anonymni.sk)  
[redakciapramen@centrum.sk](mailto:redakciapramen@centrum.sk)

Marec 2015

Tlač: T-EXPRES Trenčín

Uverejnené materiály sú majetkom spoločenstva AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku. Redakcia nevracia zaslané príspevky. Vyhradzuje si právo na ich krátene a redakčnú úpravu. Publikované články vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názorami redakcie.

Časopis je verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

## OBSAH

Moja prvá inventúra .....	4
Poradiť si s podmienkami .....	6
5. krok .....	9
Posolstvo vložené do veľa rúk .....	11
Pomalá? Samovražda .....	14
Stroskotanec dostal šancu .....	18
Sám to nevládnem .....	20
Touha prestať piť .....	21
Sebeckto .....	22
Zázrak, na ktorý sa vždy teším .....	24
Kontaktný adresár .....	26

## PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločenstvom mužov a žien, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby mohli riešiť svoj spoločný problém a pomáhať ostatným uzdraviť sa z alkoholizmu. Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť. AA nemajú žiadne povinné poplatky, svoju činnosť vykonávajú len z dobrovoľných príspevkov svojich členov.

AA nie sú spojení so žiadnou sektou, náboženstvom, alebo akoukoľvek inštitúciou. AA sa nezúčastňujú verejných diskusií a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva. Naším prvotným cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.



## Slovo na úvod

**„Každá skupina má len jeden cieľ – prinášať toto posolstvo alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí.“**

PIATA TRADÍCIA AA

Piata tradícia je jednou z hlavných tém tohto čísla Prameňa. Aj časopis má ambíciu šíriť posolstvo AA (hoci nie je skupinou AA). Prameň ako taký sa snaží šíriť posolstvo AA, Vaše, naše posolstvo o živote bez alkoholu, o tom ako sa hovorí v AA – akí sme boli, čo sa stalo a akí sme teraz. To sa však nikdy neuskutoční bez Vašej pomoci. Prameň je Váš časopis, šíri Vaše posolstvo, to znamená posolstvo celého AA na Slovensku, a občas i z iných krajín (i jeho priateľov z iných 12 krokových programov, ale predovšetkým AA). Nie je to môj časopis, ani časopis úzkej „elitnej“ skupiny prispievateľov. Je naozaj Váš (nás ©).

To čo Prameň najviac potrebuje sú Vaše svedectvá. Podelíme sa o svoje skúsenosti, silu a nádej. Podelíme sa o svoje obyčajné (i neobyčajné) skúsenosti z práce na krokoch a živote podľa nich. Podelíme sa o svoje radosti a starosti, o svoje úspechy, či poučenia z neúspechov. Podelíme sa. Naberme odvahu, prekonajme lenivosť, napíšme a pošleme do redakcie. /nech už je aká je/ Prameň sa potom pokúsi, s Božou pomocou, zaniest toto posolstvo tam kde ho je najviac treba.

Veď kto vie kde skončí toto číslo, alebo to nasledujúce ...

Peter

# 4. krok

## Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.

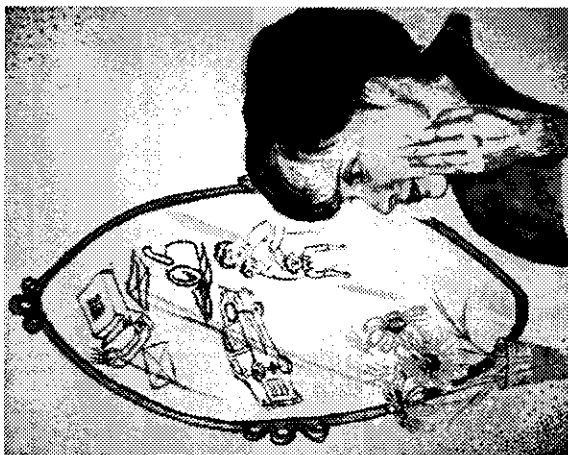
Keď som sa stretla s programom AA a čítala prvý krát kroky, morálna inventúra bol pojem, ktorý mi nehovoril veľa. Inventúra v práci, v obchode, v škole, alebo v športových veciach, budiž. A že musí byť dôsledná? Veď aký zmysel by malo robiť nejakú inventúru, keď by výsledok nezodpovedal skutočnosti. Čo to je osobná morálna inventúra a prečo ju treba robiť, to sa nám ešte ako pacientom na ústavnej liečbe, snažil objasniť kamarát, ktorý bol čistý už viac rokov a kroky pociťovo robil. Spomínam, že prvýkrát so 4. krokom nemal výrazné ťažkosti a celkom rýchlo sa mu to podarilo. Povypytoval sa príbuzných, kamarátov a kolegov, čo im na ňom najviac vadí, čím im v minulosti ublížil a pospísoval si to. Dopísal ešte zopár slabostí, ktoré sa mu zdali, že by ho mohli ohrozovať v odhodlaní nepiť a bolo to. Potom sa o svojej inventúre porozprával s duchovným a myslel si, že bude úspešne pokračovať ďalej. Čo sa ale nestalo. Hneď ďalšie dni v práci ho kamaráti provokovali, či sa už polepšil, či sa

## Mojej prvej in inventúre

bol vyspovedať, či zaplatil odpustky a rôzne iné hlúposti, ktoré ho veľmi hnevajú, vlastne až tak, že sa vybral do krémy. Vraj potrozprávať o tom, čo ho trápi a aký je nepochopený. A veru mal "na mále", nebyť krčmárky, ktorá mu nenaliata a poslala ho domov, lebo vedela, že bol na liečení a nemal by piť, tak sa znovu váľa za barom. Čo ďalej, ako sa s tým vysporiadať? Pomohlo mu, že sa na najbližšom mítingu priznal, čo sa s ním deje a ujal sa ho človek, ktorý mal s krokmi hlbšie skúsenosti. V tom období sa ešte o sponzoroch veľa nevedelo. Až vtedy si uvedomil, že bez návodu a pomoci druhého alkoholika nemá šancu urobiť tento krok dôkladne a pravdivo. Sám sa totiž človek vidí "inými" očami, zhovievavejšími a na veľa vecí ani nepríde. Okrem toho z obdobia pítia si na veľa vecí nepamätala a ako každý "závislák" mal tendenciu zľahčovať aj veľmi nepríjemné a zlé spomienky. O pár rokoch neskôr organizoval niekto z AA viac dňový krokový seminár, kde sa mali venovať práve 4. kroku a on sa tam odhodlal ísť. Prešiel množstvom otázok, návrdov a hlavne, sprevádzali ho ľudia, ktorí sa nielenže programom AA zaoberajú, ale ním aj žijú. A na vlastnej koži pocítili,

aké je náročné a bolestné priznať si chyby, omyly a charakterové vlastnosti, o ktorých ani netušil, pretože sa tým nikdy nezaoberal, a za ktoré sa teraz riadne hanbil. Spoločne so sponzorom prichádzali na veci, ktoré potlačil do hlbky duše, lebo už o nich nikdy nechcel počuť. Keď nám potom hovoril, že pri inventúre aj plakal, mysleli sme si, že preháňa. Ale akú úľavu potom zažil, na ten pocit sa nedá zabudnúť.

A o tom to je, keď sa človek nezaobereá tým, čo ho stiahlo na dno a nevie prečo zlyhal a zlyháva, a neprizná si, že je to tak, nemá šancu sa uzdravovať. "Priznať si porážku, priznať sebe a druhému chyby a prijať, že je to fakt" - to je záchrana alkoholika. Po liečení som si myslela o tom všetkom "svoje", ale čím som dlhšie chodila na AA mítingy a hlbšie nazerala do programu AA, tým viac ľudí mi potvrdzovalo. Nielen tým, že robili kroky, ale hlavne tým, ako sa stavali k svojej chorobe - závislosti a ako sa menili ich životy. Až keď som aj ja začala robiť s programom AA a so sponzorkou prechádzala krokmi, až potom som pochopila jeho pocity. Mala to byť vlastne moja prvá riadna inventúra. Dost' hlúpy pocit, báť sa dozvedieť kto som. Zdalo sa mi, že sa nikdy neodhodlám rozoberať to strašné obdobie pítia a robenia hlúposti. A potom, stratiť akúkoľvek hodnotu v očiach druhých? Veľmi som sa bála odhalenia, priznania a vtedy som si spomenula, čo hovoril ten kamarát na liečení. "len v pravde môžeš žiť triezvo". Najprv ma brzdilo, že som nevedela ako začať a teraz som zas nemala dosť odvahy. A tak sa 4. krok stal pre mňa nočnou morou a ja som ho "statočne" odsúvala na neskôr. Najprv som rozoberala, čo tí druhí, ako ma budú vnímať a teraz som to bola ja, čo som sa bála, že budem zo seba totálne sklamaná. Áno, bola som zo seba sklamaná a potom aj zúfalá. Nevedela som, či dokážem po tom všetkom so sebou uzavrieť "zmier", či si niekedy odpustím, aby som sa posunula ďalej. Tušila som, že to bude nepríjemné, ale že to bude až také bolestivé, to som si nemyslela. Už len písanie môjho životopisu bolo pre mňa plné dramatických emócií a keď sme ho potom spolu so sponzorkou rozoberali, prežívala som to všetko znovu. Inventúra mala však aj prekvapenia, sponzorka mi povedala - píš si nielen minusy, ale aj plusy, určite máš aj dobré vlastnosti, na ktoré môžeš byť hrdá,



nezabudni si ich pripísať! Keď dôkladne, tak dôkladne. Akosi mi však došla pri tom fantázia a ja som v tejto situácii nevedela nájsť nič, na čo by som mohla byť hrdá. Zase mi pomohla sponzorka, pri nej som cítila, že sa nemusím na nič hrať a bola tu pre mňa. Nie preto, aby ma karhala a trestala pohrdaním, ale aby mi pomohla pochopiť, prečo sa to všetko dialo a dokázala ma nasmerovať správnym smerom. Viem, že návodov na inventúru je veľa, ja som tiež bola na viacerých seminároch, ktoré sa zaoberali 4. krokom, ale nakoniec som sa vrátila k tomu, ktorý je v MK. Je zrozumiteľný, jednoduchý a ako ho mám odskúšaný, tak aj účinný.

Po určitej dobe, keď cítim, že stagnujem, keď ma valcujú neprijemné pocity a ja sa im prestávam brániť, prestávam ich riešiť, keď som nespokojná so sebou, so všetkým a všetkými a začnem sa správať ako "blázon", keď mám pocit, že ma druhí manipulujú, alebo ja manipulujem druhých, keď sa začnem uzatvárať do seba a nechce sa mi s nikým rozprávať a ešte veľa iných príznakov, vtedy už viem, že potrebujem robiť inventúru znovu. A nielen priebežnú v 10. kroku, ale komplexnú. Už len hľadať a nájsť dôveryhodného človeka, ktorý ma dokáže "prekuknúť" a pomôže mi pohnúť sa z miesta. A to vôbec nie je ľahké, ako nie je ľahké nájsť odvažu a silu sa znovu do toho pustiť. Držte mi palce.

Viera, alkoholička

## Poradie s podmienkami

*Nikdy nás ani vo sne nenapadlo, že by sme sa mali zmeniť a že by sme sa mali naučiť vyrovnávať sa s podmienkami, ktoré nám priniesol život, nech sú akékoľvek.*  
(Dvanásť Krokov AA str. 40)

Toto sa mi zdá stále aj napriek tomu, že mám program Dvanásť Krokov, že som sa zúčastnila veľa mítingov i rozhovorov a som už nejaký čas triezva, neobychajne ťažké.

Pila som, lebo som nedokázala znieť to, že ma môj partner celé dni nechával samu. Pila som preto, že výchova detí, spravovanie financií, vybavovanie záležitostí na úradoch a okolo domu zostali na mojich pleciach. Pila som preto, že som nikdy

nepečula, že ma niekto miluje, že má niekto o mňa starosť. Pila som aj preto, že som už ďalej nebola schopná zniesť frustráciu z neustále sa opakujúcich domácich prác.

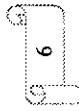
Čoraz častejšie som siahala po poháriku vtedy, keď môj manžel mal chuť sa so mnou vyspať. Vo výparoch alkoholu sa mi najlepšie darilo znieť pocit využívania. Ak o tom hovorím, tak preto, že to bola práve sféra sexuálna, kde som prežívala najväčšie ťažkosti. Samozrejme, že som za to nebola vinovatá ja, ale on. Ako sa ma vôbec opovážil doťahovať, pri absencii akýchkoľvek citov! Nakoniec ešte žiadať odo mňa veci, na ktoré ma už aj myšlienka privádzala do mdloby. Čo ani jedenkrát nezbadal, že som sa cítila ako prostitútka? Prečo nedokázal splniť moje predstavy o láske?

Aby som to zmenila, začala som o neho bojovať. Stala som sa „herečkou.“ Potlačila som všetky moje prania a sny, pokúšajúc sa mu celkom prispôbiť. Keď mal chuť na rýchly akt, ja som to bola ochotná prijať a na dôvažok ešte aj prejavovať spokojnosť. Keď mal byť sex čo najviac rafinovaný a neobychajný, vždy som mala po ruke „liek“. Takáto ochotná a chuťou oplyvajúca milienka bola môjmu manželovi veľmi po chuti.

Vo mne sa však rodil prenikajúci strach. Objavili sa strašné pocity, že o niečo vo svojom živote prídem. Predovšetkým sa objavil strach, že to bude láska, okolo ktorej prejdem niekde bokom. Láska, o akej som vždy snivala, ktorí som si predstavovala, plná delikátosti, tepla a dôvernosti, ale predovšetkým úprimnosti. Čím viac som sa o to snažila, tým menej som jej dostávala, pretože som v tomto boji používala falšné metódy a prostriedky. Túžila som po úprimnom partnerstve, a ako zbraň som používala klamstvo, pretože ten druhý ma do toho tlačil a navyše alkohol klamstvo veľmi uľahčoval.

Ako „herečka“ som prežívala také pocity, ako by som sa mala okamžite zadusiť. Vtedy som došla k presvedčeniu, že ku všetkým tým neúprimnostiam ma vôbec nenútil môj manžel, ale vo mne narástol taký pocit viny, že bez alkoholu som ho jednoducho nedokázala znieť.

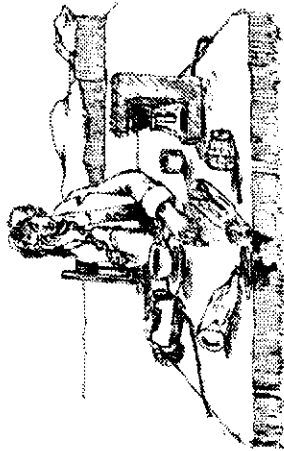
Niekedy som si myslela – dlho to nevydržíš a jedného dňa padneš na hubu. Behom času problémy, ktoré som mala v partnerskom zväzku, sa stávali čoraz menej dôležité. Už som nebojovala o lásku, teraz sa rozbehol boj proti milovanému alkoholu, a pretože táto vojna sa skončila mojou porážkou, vyhládala som pomoc u Anonymných alkoholikov. Vstúpila som na čertovsky neprijemnú cestu. Prestala



som píť a ocitla som sa v siedmom nebi. Došla som k bodu „morálna inventúra“ a zrazu akoby toho šťastia bolo okolo mňa menej.

Tento bod sa dotýkal bezprostredne mňa samej a nie niekoho iného. To ja som mala rozpoznať svoje, nie cudzie ťažkosti v citovej oblasti. Nebolo dôležité, kde a kedy mal môj partner problémy. Jediná vec, ktorá sa počítala, boli moje vlastné ťažkosti. Začala som teda dôsledne a zodpovedne robiť moju morálnu inventúru. Bolo to pomalé a celkom odzovna sa vracajúce hľadanie vo vlastnom svedomí. Pretože až tak veľmi som sa bála toho, že mi môj život niekde utiekol, východisko som videla v klamstve a v úteku od reality.

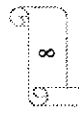
Chcela som a musela som teda pochovať moje klamstvá. Pomaly som začala nachádzať svoju cestu. Na začiatku to chcelo byť dôsledná a naučiť sa používať slovo „nie“.



Rozpoznanie skutočností, že to vôbec neboli iní, ktorí ma robili nešťastnou, ale ja sama som dovolila vojsť tomu bahnu do seba, mi dalo možnosť urobiť malý krok dopredu.

Morálna inventúra Štvrtého Kroku mi prinavrátila kúsok viery v seba, hoci proces sebazpoznávania mi priniesol veľa bóľu. Pretože v ňom sa hovorí o tom ... **poradiť si s podmienkami**, **nech sú akékoľvek....** a predsa na tomto som sa ubíjala po celý život. Vždy som chcela všetkého viac, vždy som chcela čosi inak alebo krajšie. Vždy som si tiež pre seba vyberala ľahšiu cestu. Nikdy som si neurčila pre seba žiadne hranice, pretože by to znamenalo spory a hádky.

Možno som sa musela stať alkoholikou, aby som sa o tom všetkom dozvedela. Predovšetkým preto, aby som zmenila niečo tam, kde môžem, ale i musím. Odkedy som našla cestu k Anonymným alkoholikom, môj život prešiel veľkou zmenou a predsa .... model návykov, ku ktorému som sa dopracovala v priebehu celého života, neustále dáva o sebe vedieť, hoci veľa ťažkostí sa nedá prirátat' na vrub mojej choroby. Zvlášť je to vtedy, keď nedbám sama o seba., keď môj absolútne úprimný postoj k životu a k ľuďom odchádza do zabudnutia, hoci som už verila, že neúprimnosť sa nikdy neobjaví v mojom živote. Je to tiež vtedy, keď opäť



prekračujem svoje hranice a hovorím áno, hoci by bolo potrebné povedať nie; keď ma opantáva lenivosť; keď sa sú pútnikom na mojej ceste stáva sebaľútosť alebo strach; keď pýcha a snaha „ byť lepšia “ určujú spôsob môjho myslenia. Predovšetkým je to vtedy, keď zabúdam na svojho Boha .... vtedy mi to pripadá, že o programe Dvanásť Krokov Anonymných alkoholikov som počula iba vo sne.

V priebehu posledného mítingu som si nanovo uvedomila skutočnosť, že iba samotné chodenie na míting a hovorenie o všeľiakových problémoch nestačí. Existuje ešte program, ktorý je určený pre Kirzystynu, ktorá je alkoholiká.

Kirzystyna AA

Karlik 2/2002 (neautorizovaný preklad)

## 5. krok

*Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú porahu svojich chýb.*

Pred rokmi v Poprade som dostal od Američaniek Joyce a Joe Ann vzdelávaciu príručku, ktorá mi veľmi pomáha v poznávaní programu AA.

Práve som prečítal: *"Mnohi členovia AA sa nikdy nedostani ďalej než po Treťi krok". Je to vec, nad ktorou som sa vážne zamyslel, lebo skutočne, pýcha, lenivosť a vyhováranie sa obvyklým spôsobom „nemám čas“, ma môže veľmi dramaticky zabrzdiť na mojej ceste duchovným programom AA.*

Štvrtý krok som dával na papier, pracoval na ňom niekoľko týždňov, svoj "vnútorný terén" takto písomne zaznamenal. Dnes pociťujem, že potrebujem pokračovať. Je pravdou, že nemám problém otvorene a úprimne priznať svoje nedostatky, ale 5. krok je tým krokom, kde neraz počujem svoju myseľ, ktorá hovorí - "Paľo, nikomu nevydávaj svoje tajomstvá, lebo sa staneš zraniteľným a môžeš si poškodiť, neodhaľuj sa, radšej sa schovaj za nejakou peknou maskou." V AA som ale počul jedno príslovie: "Si natoľko chorý, natoľko si strážiš svoje tajomstvá". Príručka ďalej píše: *"Tajomstvá nás udržiavajú v otroctve. Často si*



*myslíme, že keby nás ľudia poznali, tak by nás neakceptovali. V súvislosti s našimi tajomstvami sa často držíme skreslených predstáv. Keď svoje tajomstvá obnažíme, zbavíme sa aj hanby." ... "Začni tak, že si vyhradíš čas, aby si Bohu všetko o sebe podrobne a nahlas vyrozprával. Je veľmi dôležité, akého človeka si vyberieš, aby si s ním prebral svoj štvrtý krok. Buď ochotný o svojich chýbách hovoriť s druhým človekom. Keď raz niečo vyslovíš, táto skúsenosť, či udalosť stratiť nad tebou moc. Je to obrovské oslobodenie."*

Prijdem ku svojej skúsenosti. Vyše 9 rokov som abstinoval, a skutočne, tak ako píše príručka, nedostal som sa ďalej, než po Tretí krok. Aj tam Vyššou silou bol pre mňa iba terapeut. Som v AA krátko - v auguste t.r. tomu boli iba 3 roky, ale dnes svoju abstinenciu cítim úplne inak. Vtedy to u mňa bolo bránenie sa alkoholu, od môjho vstupu do AA a práci na krokoch a tradíciách sa dnes alkoholu už nemusím brániť, mám radosť z abstinencie, mám radosť z programu AA, ktorý mi umožnil poznať sám seba a tak ľahšie kráčať životom, prekonávať svoju emocionálnu labilitu, ale najmä zakúsiť triezvy život - je to nádherný život. Vstúpil som do AA, lebo sa chcem uzdraviť - zbaviť sa vedenia a riadenia svojho života svojou chorou alkoholickou myšliou, a preto si už naďalej nechcem v sebe strážiť svoje tajomstvá.

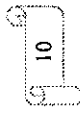
Takže:

*...priznali sme sebe - chceme sa vrátiť späť ku "dôkladnej a nebojácnej" inventúre, späť na čestné čítanie cestovnej mapy svojho vnútra.*

*...priznali sme Bohu - chceme prevziať ZODPOVEDNOSŤ za svoje činy, lebo viem, Boh aj tak vie o mne všetko, či budem alebo nebudem niečo utajovať, samozrejme môžem, ale ak budem utajovať, nemôžem sa nikdy zmeniť a teda ani uzdraviť. Tak som utajoval, sice som nepil vyše 9 rokov, ale bol plný hnevu, strachu, závisť, vnútorného napätia, zmätkov... a napokon ... zrecidivoval. Nebol som ja veru zdravý, bol to iba klam mojej alkoholckej mysle.*

*...priznali sme inej ľudskej bytosti - vďaka svojmu sponzorovi som mal možnosť v auguste t. r. sa zúčastniť duchovného pobytu v poľskom Kalkówe, kde mi bolo umožnené svoje tajomstvá odhaliť. Mohol som tak formou spovede u duchovného otca - tamojšieho jezuitu Marka. Pociťil som OBROVSKÉ OSLOBODENIE. Som za tento DAR nesmieme vďačný. Cítim ako moja triezvosť vďaka takému uzdravovaniu 12 krokovým duchovným programom AA, významne silnie. Svet je zrazu krajší a radostnejší - príroda, ľudia, veci, okolnosti života, všetko.*

Paľo, alkoholik



10

## 5. tradícia

**Každá skupina má len jeden cieľ- prinášať toto poslstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.**

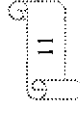
Piata tradícia AA je akýmsi upresnením istej časti dvanásťteho kroku AA, kde slovo „my“ je nahradené skupinou AA. Chápem to aj ako určitý varovný signál pred samotným 12.krokom. Prečo sa vtedy o trpiaceho alkoholika má starať skupina a nie jednotlivý alkoholik? Ak sa zamyslím nad cestou programom AA, nad tým, že v eufórii po získaní triezvosti sme zrazu z prvého kroku prešli na dvanásťte a snažili sme sa pomáhať za každú cenu ešte trpiacim alkoholikom, hoci sme na to minimálne ešte neboli pripravení... Nejedem z nás, i ja osobne, som musel časom opravovať, korigovať svoj postup, to iba potvrdzuje, že individuálny pretek v rámci dvanásťteho kroku sa môže skončiť solidným pádom. Individuálny účastník by sa mohol odkloniť v svojom prístupe od skutočnej podstaty poslstva alebo ho prispôbovať požiadavkám trpiaceho.

## POSOLSTVO VLOŽENÉ DO VEĽA RÚK

Nie sme dobrí sólisti, oveľa lepšie výsledky dosahujeme ako skupina AA, čo iba potvrdzuje, že AA nie je nikdy vecou jedného. Myslím si, že základnou otázkou, na ktorú si potrebujem odpovedať je „pomáham mojej skupine všetkými spôsobmi plniť jej hlavný cieľ“?

Ani nie viac ako pred mesiacom sme mali míting k piatej tradícii, kde sme sa veľmi podrobne zaoberali problematikou ako sa nám darí niesť poslstvo trpiacemu alkoholikovi. Bol som potešený, že v tomto smere robí naša skupina pomerne dost aktivít.

Chcem spomenúť iba niektoré, napr. na každom mítingu sú na stole kartičky s preambulou AA a adresárom skupín AA v našom regióne Ponitrie. Tieto kartičky sa pomocou našich členov dostávajú do čakární lekárov, liečební, na pracoviská a do rúk tým, ktorí nás kontaktujú s prosbou o informáciu o AA, pretože oni alebo niekto z ich blízkych hľadá pomoc. Máme kontakty na lekárov v obci, farský a obecný úrad. Tu všade môžu dostať informácie o našej skupine.



11

Členovia skupiny nesú poslanie do väzníc v Nitre, liečebni v Hronovciach a pokúšame sa o takýto postup aj v liečebni v Záluží pri Nitre. Z času na čas sa zúčastňujeme aj stretnutí na Prednej Hore.

Veľmi veľkú pozornosť venujeme nováčikom skupiny. Ide predovšetkým o prípravu pred prvým mítingom a potom trvalú pomoc pri ceste programom AA. Z toho dôvodu je veľa z nováčikov, ktorí sa po prvom mítingu stávajú trvalými členmi skupiny. Som rád, že skupinu tvoria členovia od prvého roku trpezlivosti až cez dvadsiaty rok. Mnohí z nich ani neprešli liečením zo závislosti na alkohole. Mítingy skupiny sú tematicky vždy zamerané na kroky a tradície AA a to je zárukou, že každý účastník na mítingu sa snaží o dodržiavanie nášho hlavného cieľa „zostať trpezlivým a pomáhať iným alkoholikom k uzdravovaniu“.

Za mimoriadne dobré považujem to, že z našej skupiny už vznikli ďalšie tri skupiny AA a tak AA môže odovzdávať posolstvo v Komárne, v Šali, v Nitrianskom Hrádku. Ak sa na skupine ocitne niekoľko ľudí z lokality, kde nie je skupina AA, snažíme sa o to, aby v tejto lokalite vznikla nová skupina AA, s ktorou aj naďalej udržujeme trvalý kontakt a vzájomne sa podporujeme.

Takto sa do šírenia posolstva zapájajú prakticky všetci členovia skupiny, čo pomáha v živote celej skupiny. Vo výklade k piatej tradícii sa hovorí, že je chápaná ako „kombinácia sebazáchovy, povinnosti a lásky“. Je nepopierateľné to, že AA dokáže a musí pomáhať ešte stále trpiacim alkoholikom – ale okrem toho AA nedokáže a nevie nič viac.

Aj my máme skúsenosti z toho, že pokiaľ ide o nebezpečné príznaky z odvykania od alkoholu, viac pomôže lekár ako posolstvo AA. Svoje vieme tiež o tom, keď sa ktokoľvek snažil požičiavať peniaze a nedopadlo to dobre. Rovnako dobré je nemietať sa do rodinných problémov alkoholika a snažiť sa dávať dokopy rozbité manželstvá. AA tiež nie je úradom práce a ani prostredníkom na nájdenie práce. Ak nováčik nájde niekoho na skupine, ktorý sa za neho snaží riešiť rôzne jeho potreby, potom to vydrží iba krátky čas, pretože vždy musí byť na prvom mieste odovzdanie posolstva AA.

Najdôležitejšou vecou pre skupinu je ukázať trpiacemu alkoholikovi cestu k trpezlivosti a pomáhať mu na tejto ceste. Skutočná pomoc sa zakladá na tom, že dokážeme trpiacemu alkoholikovi pomôcť, aby sa dostal tam, kde sa chce dostať on sám.

Emil, alkoholik

## PRÍSLUBY

Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítme skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere.

Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným.

Pocit neužitočnosti a sebaľútosťi sa vytráti. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich bližných.

Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery.

Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.

## PRAMEŇ 2/2015 vyjde v juni 2015

Témou nasledujúceho čísla je **6. a 7. krok a 6. a 7. tradícia**. Zostáva aj rubrika **Moje meno je...** pre individuálne príbehy a taktiež nová rubrika **Služba v AA**.

Uvitame srdečne tiež príspevky **spolu závislých** rodinných príslušníkov, členov **AA- Anonu** a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Redakcia časopisu Vám ďakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu redakcie.

**Príspevky do čísla treba zaslať do 24.5. 2015. Príspevky zaslané po tomto termíne budú v aktuálnom čísle uverejnené len vtedy, ak to kapacita časopisu dovoľí.**

Časopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA. Doporučený príspevok za jeden ks časopisu je 1,- €. Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 7 €.

Za redakciu: **J. Peter**



## Moje meno je

Veľmi by som si prial, aby to, čo píšem, slúžilo predovšetkým ako varovanie pre tých alkoholikov alebo inak drogovu závislých ľudí, ktorých abstinencia je ešte stále veľmi krehká, alebo u nich prichádza niekedy k recidíve. Takisto by to mohlo poslúžiť už aj dlhšie abstiniujúcim, ich príbuzným a aj iným ľuďom, ktorých sa tieto problémy dotýkajú (napr. v súvislosti so závislosťami ich rodinných príslušníkov alebo priateľov). Uvedomujem si, že mnohé z toho, čo tu uvádzam, pôsobí už ako kliše, ale, bohužiaľ, stále je to platné. Okrem iného aj okridlená fráza, že osud každého závislého sa podobá ako vajce vajcu; napriek tomu, do určitej miery sú ich osudy predsa len odlišné. Či už sa to dotýka okolností vzniku samotných závislostí, ich priebehu, a až príliš často aj smutných koncov ich chorôb. Väčšina rôznych príspevkov alebo aj odbornej literatúry sa zaoberá skôr psychickými (psychiatrickými), rodinnými alebo sociálnymi problémami. Ja som sa v tomto príbehu chcel skôr zamerať na svoje smutné skúsenosti s vážnejšími somatickými problémami, ktoré takisto sprievádzajú závislých.

Prvýkrát som sa dostal k alkoholu ako šesťročný (1 malé pivo, keď ma poslala babička po pivo do džbánu do blízkej krčmy!...). Zachutilo mi a niekedy, keď som bol už trocha „starší“ som si to „pivečko od smädu alebo len tak pre chuť“ dal, aj keď po prvýkrát to bola vyslovená náhoda. Paradoxom bolo, že hneď vedľa sa nachádzala budova Policajného riaditeľstva, ale nezдало sa, že by to niekomu vadilo! Ani príslušníkom, a už vôbec nie obsluhujúcemu personálu – každý zákazník dobrý, aj ten mladistvý. Vo vyšších ročníkoch základnej školy sme si s partiou občas „dali do nosa“, ale bolo to skôr také frajerstvo. Slávalo sa, že niekomu prišlo zle od žalúdka, ale takmer vždy sa nám to podarilo nejako zakamuflovať. Pomene skoro som začal vášnivo športovať, takže aj kvôli fyziologickým procesom to akosi s alkoholom nešlo dohromady. Mal som prísneho, ale vynikajúceho trénera a to až do ukončenia strednej školy; ten nám nesúlad alkoholu a iných výstredností (hlavne fajčenia) dokázal bez zbytočného moralizovania pekne, logicky a odborne vysvetliť, a bez akéhokoľvek nátlaku presvedčiť o škodlivosti kombinácie veľmi vyčerpávajúceho športu a súčasného užívania alkoholu. Po tvrdých tréningoch, niekedy aj dvojfazových, mi najlepšie išlo dolu hrdlom mlieko alebo vitamínové

džúsy. Práve počas strednej školy som bol skôr čierna ovca triedy, keď som sa odmietal zúčastňovať pitiek a tajného fajčenia. Pán tréner ale po mojej maturite emigroval do Švajčiarska, čo nás, jeho zverencov, síce veľmi sklámalo, no na druhej strane sme mu držali palce, že sa dostal do normálneho štátu a bolo to len logické vyustenie všetkého, čo sa tu dialo (a ešte stále deje...).

Tak či tak, vnímal som to ako prvé väčšie sklamanie a začal som pomaly, ale iste častejšie popíjať. Na šport som sa viac-menej vykašľal. O to častejšie som si dal nejaký alkohol, aj keď na mojom celkovom zdraví sa to ešte vôbec neprejavovalo. Na prvý šup som sa na vysokú školu nedostal, čo bolo len ďalšie sklamanie, hlavne, keď som poznal pozadie týchto záležitostí. V relatívne krátkom čase tragicky zahynula moja veľká platonická láska a vzápätí človek, ktorého som mal najradšej z celej rodiny a bol mi minimálne ako vlastný brat. Nasledovali aj ďalšie rodinné tragédie. Hovorí sa, že za väčšinou zlyhaní, čo sa týka nastúpenia na krivé chodníčky, stojí veľká trauma alebo ich kombinácia. Pamätám si veľmi jasne, ako sa vtedy vo mne niečo zlomilo, hneď v ten deň som sa do nemoty ožral a moje pitie začalo extrémnym tempom eskalovať. Po krátkom čase sa k tomu pridali aj cigarety, čo je dohromady diabolská kombinácia. Ľudia, ktorí s tým majú osobné alebo aj sprostredkované skúsenosti, vedia, aký zlý, nebezpečný, kumulatívny efekt na zdravotný stav jednotlivca to predstavuje. Tu už nejde o jednoduché aritmetické sčítanie jednotlivých negatívnych efektov, ale o hru so smrťou! Určite k tomu prispelo aj pracovné prostredie, kde som sa pohyboval – stánky s tabakom, krémy, bary...; skrátka príležitosť ako vyššia. Niekoľko rokov som oscilloval aj v rozpätí extrémov – divoké pitky, fajčenie, striedané niekoľkokomesačnými (aj rok, dva) obdobiami striedmeho života. V tých lepších časoch som bol za to vďačný slušným dievčatám a naozaj úprimným, dobrým kamarátom.

Prelomový rok bol 1994. Zo dňa na deň, doslova ako kura k slepému zrnku, som sa dostal robiť na VEĽKÝ AMERICKÝ FILM. Kto už robil v podobnom prostredí asi vie, čo všetko to môže zo sebou prinášať. Kto nechľastal prvú ligu alebo nebral drogy, nebol jednoduchou „in“ a väčšinou aj pod nejakou zámenkou rýchlo skončil. Tam bol život gombička, v podstate sme žili mimo normálnej reality. Bohužiaľ, pomerne rýchlo som nastúpil do rýchlika rútiaceho sa do pekla! Paradoxne, ešte stále som sa tešil pomerne veľmi dobrému zdraviu a všetko bolo O.K. (ale bolo naozaj?!). V diabolskom tempe som to takto ťahal až do apríla 1998, keď som po dvojmesačnej oslave(!) okrúhlych narodením skončil po takmer smrteľnom vykrvácaní do oblasti GITu na jednotke intenzívnej starostlivosti v jednej z bratislavských nemocníc. Bolo to len o vlások. Na nejaký čas ma to zabrzdiť. Po roku, dvoch som zľahka začal

znova nasávať. Všetky výsledky už boli dobré, kvôli priateľke som ani nefajčil. Potom prišiel rok 2004 a s ním práca a kontakty, kde životný štýl (tabak a alkohol) išli ruka v ruku. Ešte stále sa to dalo zaradiť, ale bol som príliš mákky tam, kde som mal byť nekompromisný a naopak, príliš suverénny ohľadom svojho zdravia, resp. dojmu, že ja to mám predsa „ešte všetko pod kontrolou“. Bol to kardinálny omyl, za ktorý platím doteraz veľmi vysokú daň! Ešte stále som si dokázal dať „pauzu“ – niekedy aj 9 mesiacov, ale už to išlo nekontrolovateľne dole kopcom, aj keď som sa zdráhal si to priznať.

Rok 2007 bol prelomový. Vzťah s najlepšou babou môjho života sa začal rúcať, rôzne druhy excesov začali prudko pribúdať. Pracovné a sociálne väzby padali ako domčeky z karát. Prudko som sa zadžil, začínal som mávať ťažké abstíny (klasika bola ráno pred prácou „ploska“ vodky

a malá kola na prebudenie...). Pribudli prvé úrazy pod vplyvom alkoholu, alebo keď som mal abstinencné príznaky. Úrazy hlavy, prvé alkoholické epileptické záchvaty. Čoraz častejšie som krvácal zo žalúdka. Bol som aj na vyšetreniach – „okrem“ chronického zápalu žalúdka mi „nič“ nebolo... Vtedy som ešte nevedel, že sú to len začiatky niečoho oveľa horšieho! Zrazu začali okolo mňa zomierať kamaráti, niektorí členovia rodiny, kolegovia – v priamej alebo nepriamej súvislosti so zneužívaním alkoholu a tabaku. Aj keď som chodil takmer každé 2 týždne do krematória - ako na hodiny klavíru, nedokázal som sa poučiť. Ignoroval som fakt, kam tento spôsob života vedie, fakt, že veľmi intenzívne pracujem aj na svojom predčasnom konci. Skôr naopak, z pohrebov sme zvyčajne chodili zapíjať smútok do krémy. Absurdné! Po veľmi škaredej „šnúrc“ v lete 2008 som súhlasil s ambulatnou liečbou. O pár týždňov som bol znova „v tom“, až na to, že som dočasne prestal fajčiť, z čoho mi bývalo ešte horšie, ako z alkoholu. V roku 2009 som sa presťahoval, zmenil prostredie a rozhodol som sa pre PALKu. Zdravotný stav sa mi dočasne zlepšil, prestal som fajčiť, dtiaľ som, že navždy. Ako som sa len znova klamal! Až na jedno zaváhanie (mimochoďom s „hrdým“ abstinujúcim alkoholikom) som to vo všetkej sľušnosti potiahol niečo vyše roka. Zrazu sa mi ale, určite ako dôsledok predchádzajúceho spôsobu života, objavili vážne zdravotné ťažkosti (takmer som



## Alkohol

A všetko je zrazu zbitkejšie...

oslepol na jedno oko) a pri komplexných vyšetreniach mi zistili začínajúce, už vážnejšie, problémy aj s tráviacim traktom. Keď som sa vylizal aj z toho, opätovne som, ani neviem prečo, znova začal piť. Od konca roku 2010 som napriek všetkým varovaniam lekárov a rodiny nevydržal prekonať magickú hranicu 3 mesiacov bez alkoholu a cigariet. Vyvrholilo to v r. 2013 niekoľkými hospitalizáciami v nemocnici. To už som ale nefajčil – možno neskoro! V súčasnosti už len pri samotnom pachu cigariet sa mi obracia žalúdok! V lete minulého roku som začal pociťovať vážne problémy s trávením. Ešte stále som bol ale taký hlúpy, že z času načas som si vypil alkohol. Úplne nelogické bolo, že pohárik-dva alkoholu mi dočasne „pomohli“ aj pri bolestiach, aj keď na druhý deň to bolo ešte oveľa horšie... (Koniec koncov, aj keď alkohol je bunkový jed, pôsobí aj ako anestetikum...)

Momentálne je to dosť zlé. Mám 2 neurologické nálezy, čiastočne poškodený mozog, následkom úrazov poničenú hlavne krčnú chrbticu; o žalúdočných a tráviacich problémoch ani nehovorím! Odvápnením som si zničil chrup a o tom, čo ma čaká a neminie sa mi nechce ani uvažovať! So všetkými zlovyvkami som prestal, ale obávam sa, či to už aj tak nie je neskoro. Nevieť... Okolo mňa je ešte zopár ľudí, ktorí mi držia palce a nelámu nado mnou

Myslím, že môj prípad, aj keď ešte dýcham, je a mal by byť dostatočnou výstrahou aj pre iných, ktorí sa nechcu „dopracovať“ tam, kde som ja.

Ďakujem za trpezlivosť pri čítaní  
Roman, alkoholik

Zhováral som sa s Bohom  
a kládol mu otázky.

*Chýbala mi skromnosť* - jeho odpovede ma neuspokojovali.  
*Chýbala mi bázeň* - pojal som podozrenie, že on, ktovie prečo, odpovedá vždy hlasom toho, kto sa pýta, v jeho jazyku i na úrovni jeho otázok.

*Ľahké zápisky ťažkého alkoholika*

## LITERATÚRA

Kancelária služieb AA v Nitre môže záujemcom zaslať nasledovnú literatúru AA:

**ANONYMNÍ ALKOHOLICI** - cena 4 €

**TRIEZVY ŽIVOT** - cena 2,50 €

**DVANÁSŤ KROKOV**

**DVANÁSŤ TRADÍCIÍ** -

cena za komplet 3,50 €

**Ako to vidí Bill** - cena 5 €

**Denné zamyslenia** - cena 5 €

Objednávky zasielajte na:

Kancelária služieb AA na Slovensku

# Sirostotanec dostal šancu

Volám sa Jozef a som alkoholik. Po viac ako 3 a pol roku čistého života od alkoholu, po 13-tich rokoch recidív a po viac ako 20-tich odpitých rokoch sa mi dostalo priestoru napísať pár riadkov do tohto nášho časopisu Prameň. O mojom sirostotanom živote cez alkohol až na dno a z dna, vďaka Bohu znovu do normálneho života, kráčajúc nahor pomocou 12 krokov.

Prvý pohárik som okúsil v detstvom veku ako 5 – 6 ročný predškôlak. Vypil som niečo sladké, zo dva „frňany“ vďaka ponuke mojich starších bratov, sestry a ich asi 16 ročných rovesníkov, ktorí mali potom z toho riadnu zábavu. Z terajšieho pohľadu toto detské napitie sa vidím ako začiatok mojej dlhej pijanskej kariéry. Všetko som už riešil iba alkoholom : radosť, smútok, hnev, úspech v športe, neúspech v športe, atď. Alkohol bol mojim pomocníkom do veku asi 25 rokov, keď som si začal hmlisto uviedomovať, že ma tento „akože“ pomocník zotročuje a ničí. Dnes už viem aj vďaka AA, že je to prefikšaný, úskočný zákerák, ktorý dokáže dotiahnuť človeka, ak sa ho nezriekne, na psychiatriu, alebo až po alkoholickú smrť. Ja som si však toto ako mladý chlapec neuvedomoval, uzatváral som v krémach stávky, že prestanem piť. Vtedy som si myslel, že hrám o bicykel a ja som hral o svoj život. Vydržal som nepiť zo 10 dní a z bicykla aj tak zostala iba kostra. Toto obdobie nepitia som prekonával len s námahou, ale potom to stálo za to, opil som sa pod obraz. Rodičia mi zomreli dosť skoro, 7 rokov po matke som doopatruval otca a ako 29 ročný som zdedil veľký byt, ktorý na „nešťastie“ otec napísal na mňa. Zostal som sám so svojou zákernou závislosťou, fyzické zdravie ešte fungovalo, lebo ako športovec som mal kondičku, ale psychicky som bol iba troska. Byt som pravdaže postupne prepil a pregembloval, asi štyri roky som pil pomerne vysoké dávky alkoholu, lebo som veľa zniesol, a asi preto som padal na dno ešte ďalších pár rokov.

Prvé STOP od Boha bola 8. marca 1995. Vtedy som sa prvý raz skutočne modlil k Bohu, aby ma zachránil od tejto záhuby. A On zasiahol. Bez lekárov, bez liečenia, len s modlitbou som dokázal vydržať triezvy 10 mesiacov, bez alkoholu, bez fajčenia a bez hracích automatov. Boh urobil v mojom živote zázrak. Omladol som a mal som radosť zo života a z viery v Pána vesmíru. Prvýkrát som sa však dal oklamať svojou myšliou už po tých 10-tich triezvych mesiacoch. Jedno ráno som neodovzdal svoj život do rúk Pána, bolo to ráno bez modlenia. Miesto toho som si kúpil fľašu a cigarety

a spustil smrteľnú lavínu. Trvala našťastie iba 3 dni, ale značne ma podlomila. Pozviechal som sa s pomocou Božou síce na ďalšie 4 mesiace, ale už som to nechcel vzdať. Chcel som žiť bez alkoholu. Neskôr som v priebehu 13–tich rokov absolvoval 3 liečby, 7 detoxov, až prišiel jedného dňa, po tých všetkých prehrách, skutočný zlom v mojom živote.

Od dňa 12. júla 2011 až doteraz som sa nenapil. Navštevujem, pokiaľ sa mi dá, pravidelne mítingy AA, modlím sa a pracujem na krokoch. Našťastie nemám žiadne zdravotné problémy, a čo považujem tiež za zázrak, pri tom množstve alkoholu, ktorý som vypil, mám nepoškodený mozog. Podarilo sa mi zohnať dobré bývanie na chate, robím pre jednu firmu, ktorá sa zaoberá prírodnými produktmi pre zdravie a krásu a mám otvorenú cestu k úspechu.

Modlím sa k Bohu a tiež modlitbu vyrovnanosti, vďaka ktorej som pochopil, že existuje aj niečo, čo zmeniť nemôžem, ale ak budem na tom pracovať dokážem uskutočniť svoje sny.

Zo stretnutí AA som už zakúsil na sebe každé slovo vo svojom reálnom živote. Tohto roku budem mať 55 r. a môj život má zmysel a veľkú nádej, ktorá už skoro umrela a predsa ma znovu naplnia. Chcem vás povzbudiť na ceste triezvosti, stačí ísť „deň po dni“ až k 12. kroku duchovného prebudenia. A „Služby“ sa pnia.

Jozef, alkoholik



Prvý krok je téma ktorou aktuálne žijem už 4-tý mesiac. Mnoho ráz som skúšal prestať a vždy som si povedal že je to posledný krát, no nebolo. Vždy som si hovoril, že to zvládnem. Ale nezvládal som to a znovu som po pár dňoch začal. A o tom je vlastne prvý krok. Uvedomiť si, že sám to nezvládnem. Uvedomiť si svoju bezmocnosť.

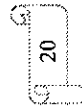
## Sám to nezvládnem

Keď som sa v júni rozhodol prestať už nie sám, ale s pomocou AA, myslel som si, že je to už za mnou. Ale nebolo. Prečo? Myslí si že preto, lebo som nerobil program 12 krokov. Vždy som si hovoril, že tie kroky si robím vo svojej hlave a veril som tomu. Dnes viem, že robiť kroky iba vo svojej hlave nestačí. Tiež si myslím, že ani robiť samotné kroky bez sponzora pre mňa nestačí. A tak som stále a stále recidivoval na marihuanu, až prišla veľmi ťažká recidíva na tvrdé drogy. To ma donútilo zamyslieť sa nad tým, čo robím zle. Veď predsa chodím každý týždeň na míting AA, tak prečo som zrecidivoval? V základnom texte sa píše - parafrázujem: „*nikdy sme nevideli nikoho zrecidivovať ak dôkladne sledoval náš program*“ a na inom mieste sa píše „*že recidíva je znamením, že máme rezervy v programe*“.

Od decembra som sa stal členom NA, mám svojho sponzora, pravidelne navštevujem mítingy, volám s ostatnými členmi a každý deň si pišem svoj prvý krok. A som čistý. Onedlho to budú 4 mesiace. Bez dôkladného nasledovania programu by sa mi to nikdy nepodarilo. Postupne som pochopil že 1. Krok nie je len o priznaní si bezmocnosti a neovládateľnosti nad drogami, alkoholom, gamblerstvom a pod.. Je to o priznaní si bezmocnosti nad sebou samým. Nad svojím správaním, nad svojimi nevyváženými pocitmi, nad sebaľútosťou, nad hnevom, strachom, posudzovaním druhých, nad pocitmi viny, pocitmi krivdy, nad narušenou sexualitou a pod.. Je to o celej mojej bytosti, ktorá je od základov narušená a drogy boli len symptómom tohto ochorenia, nie ochorenie samotné. Pochopil som, že abstinencia je len základnou podmienkou pre uzdravovanie sa, ale nie cieľ samotný. Cieľom, je uzdravenie človeka vo všetkých jeho dimenziách.

Nie som rád, že som užíval drogy, ale som rád, že ich užívanie ma priviedlo na cestu uzdravovania. A teraz sa učim žiť nový, plnohodnotný život krok po krôčiku. Ďakujem Bohu, členom AA, NA a svojmu sponzorovi za záchranu môjho života. A ďakujem za cestu 12 krokov.

Dušan, závislý, BB.



20

## Tiežvy priestor

Jedinou podmíankou členstvá v AA je

## 'touha prestať pít'

Je úžasné, že naši zakladatele dali tuto a jedinou podmíanku na 1. miesto. Kedyž promítnu zpět svůj alkoholický život, tak 15 let aktivního pití jsem tuto touhu vůbec neměl a ani o tom neuvažoval. Prestat pít jsem chtěl maximálně na čas abych vyzehnil nějaký průser co jsem v chlastu způsobil. V době kdy jsem začal cítit, že mám s alkoholem problém a to dost velký a začal s tím bojovat, jsem vlastně ani nevěděl co chci, jednou jsem chtěl nepít podruhé zase ne a tak jsem se v tom potácel dalších 5 let. Potom se mi podařilo udržet abstinenci 1 rok a myslel jsem, jsem z toho venku. Teprve pak přišel tvrdý pád ve formě recidivy, která mě srazila na mentální dno a tam už jsem tu touhu měl. Bylo mi jedno jestli umřu nebo ne, ale už jsem nechtěl pít a zažít ty psycho-šílené-stavy. Na dně jsem tu touhu nepít cítil.

Záviděl jsem lidem i to že spěchají do práce a žijí normální život, bez těch abstinčních příznaků a běsu. Já ty stavy musel zahánět chlastem a pak už to nešlo. Nešlo nic, totálně jsem rezignoval na vše a kapituloval. A tady mi došlo to co píše DZ:

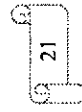
**Pochopit' je klúčom k správnyim zásadám a postojom, správne konať je klúčom k dobrému životu.**

Pochopil jsem to, samozřejmě s pomocí VM, moje "zabetonovaná mysl" mi to nedovolila. Až na dně, kdy cítila, že to bude taky její smrt pokud se nezměním.

A tu disciplínu jsem začal taky následně dodržovat, pravidelně každý týden po celý rok na terapeutickou skupinu a výmluva, že nemám čas neexistovala. Už jsem věděl co je má priority a snažím si to stále uvědomovat a nezapomínat na to co je pro mne nejdůležitější.

Je to jednoduché -jsem alkoholik- a podle toho řadím své priority v životě. Návštěvy AA skupin tu priority mají.

Střízlivý den přeji všem, Jirí závislý



21

# AI - Anon

## Musí byť človek, ktorý chce žiť triezvo, sebec?

Väčšina abstinujúcich hovorí, že musia byť sebeckí, aby si udržali triezvosť. Mňa sebeckto vždy vyvážalo z miery a nevedela som pochopiť, čo tým myslia. Niektorí to popisali tak, že v prvom rade musia myslieť na seba a všetko musí podliehať ich potrebám, aby nezrecidivovali. Napríklad, keď som unavený, dajte mi teraz všetci pokoj, alebo prišiel som z práce nejaký vykoľajený, idem na prechádzku, do kina a pod. Chápem, ak ide o človeka, ktorý žije sám, tak si urobí podľa seba, čo chce a potrebuje. Ale ak ide o člena rodiny, tak takéto jednanie nie je pre ostatných veľmi

# SEBECTVO?!? SEBECTVO?!?

prijateľné, aj keď všetci vedia a uznávajú, že závislosť je choroba, ktorá sa rada „vracia“, ak nedodržiam určité pravidlá. V začiatkoch po liečení rodina toleruje všetko, lebo dúfa v úspech a chce pomôcť, aby otec, brat, či syn vydržal nepiť čo najdlhšie, najlepšie do konca života, ale potom sa začína búriť. „Veď nás už dosť natrápil a koľko rokov nás terorizoval svojím pitím, tak dokedy sa máme podriaďovať jeho manierom!“ a po čase skonštatuje, že s takým sebecom sa nedá žiť.

Aj môj partner to na nás skúšal, najprv si „privlastnil“ všetky voľné chvíle, ktoré si naplánoval väčšinou mimo domu, potom chcel, aby sme mu ešte prispeli na kino, plavárňu a do fitka, či na stretnutia s priateľmi závislákmi pri káve. Avšak tam, kde sa mohol sám realizovať, napr. pri menších opravách v domácnosti, alebo na záhrade, tam dokázal prácu tak zmenežovať, že si stíhol ešte prepínať pri TV športové kanály. Najprv sme mu to trpeli: však sa nezastavil po práci ani na pivo, musíme ho pochváliť, dopriať mu, aby nestratil motiváciu, ale čím ďalej to viac zneužíval. Až to raz prasklo, prestal chodiť do práce, vraj mu stále hádže niekto polená pod nohy a za tú almužnu sa to neoplatí. Doma sme síce nevideli ani tú almužnu, ale to ho netankovalo, veď aspoň na cigarety musí mať. Potom začal chodiť s kamarátmi na fušky, ale peniaze sme zase nevideli. Bolo nám do zúfania, keď sme niečo povedali, vždy sa rozkričal, že je v ohrození a musí sa chrániť, aby sa nenapil. Až sme sa dozvedeli od jedného, potom

## Pomôž dopísať „Modrú knihu“ (Anonymní alkoholicy)

Kto držal v ruke americkú verziu Modrej knihy, mohol si všimnúť, že je v porovnaní so slovenským vydaním dvojnásobne hrubá. Dôvodom je, že americká Modrá kniha obsahuje okrem textu, ktorý je i v slovenskom vydaní, aj osobné príbehy 42 členov AA (tentor počet môže byť aj iný, podľa toho o ktorom vydanie ide).

Ľudia, ktorí mali k dispozícii Modrú knihu doplnenú o osobné príbehy, sa zhodujú v tom, že tieto príbehy sú nesmiernou pomocou a inšpiráciou. Pri tvorbe slovenskej verzie Modrej knihy sme chceli prekladať i americké osobné príbehy. Z GSO v New Yorku nám však odporučili, aby sme do našej Modrej knihy napísali naše osobné príbehy.

Obraciam sa preto na všetkých členov AA s výzvou. Napíš aj ty svoj osobný príbeh do Modrej knihy. Určite aj práve v ňom nájde niektorý trpiaci alkoholik skúsenosť, silu a nádej, ktorá mu pomôže oslobodiť sa.

Každý z nás ho dokáže napísať – pretože každý z nás ho prežil. Neexistujú žiadne osobitné požiadavky, len pravdivo vyrozprávaný príbeh. Môžeš písať o tom, ako si vyrastal/a, ako si stal/a závislým /ou. Čo ti alkoholizmus spôsobil (vnútorne, zdravotne, pracovne, vo vzťahu k rodine a priateľom), čo bolo tvojim dnom a napokon, akú rolu zohralo AA so svojím 12 krokovým programom v tvojom uzdravovaní. A tiež, aký je tvoj život dnes. Pravdaže, princíp anonymity bude dodržaný. Môžeš príbeh napísať i pod iným kresným menom a neuvádzať údaje, ktoré by ťa mohli identifikovať.

Modrá kniha bez osobných príbehov alkoholikov, ktorí našli východisko, nie je úplná. **Čakáme i na tvoj príbeh.**

Môžeš ho poslať na adresu Kancelárie služieb AA s označením „Modrá kniha“:

Kancelária služieb AA,

pri Misijnom dome,

Kalvária 3

949 01 Nitra

E-mail: [alkoholicy-anonymni@alkoholicy-anonymni.sk](mailto:alkoholicy-anonymni@alkoholicy-anonymni.sk)

od druhého suseda a od známych i neznámych, že im dlhuje peniaze a nevracia. Alkoholizmus vymenil za gamblerstvo.

Kam viedlo to jeho sebeckto? Ku klamstvu a pokrytectvu a my sme mu znovu naleteli. Znovu som sa veľmi sklamala a nielen v ňom, ale hlavne v sebe. Lebo nestačí len prestať piť, ale treba začať meniť seba, svoje návyky. A že sa tak nestalo, k tomu som pomohla aj ja so svojou „medvedčou službou“, so svojou toleranciou. Napriek tomu, že chodím už dlhšie na AI-Anon, zistila som, že moja spoluzávislosť je rovnako zákerná ako závislosť od alkoholu, alebo hier. Keď to už vyzerá, že je všetko na dobrej ceste, tak to učička človeka a dá mu čerstvú nádej, že potom ani nezbadá ako ho to znovu dobehne a zákerné zozadu prepadne a zhoďí na kolenná. Naučiť sa žiť nezávisle a s nadhľadom je jednou s podmienok vzťahu so závislákmi. Ale iba vtedy, ak sa ho človek nechce vzdať a je odhodlaný znova ho začať budovať. Pre mňa je to ďalšia skúsenosť, zatiaľ to nevzdávam, ale neviem, či budem mať dosť sil, aby som to dokázala. Je to totiž práca dvoch a nie len jednej strany. Asi musím byť aj ja sebecká, aby som sa dokázala chrániť pred vydiťraním zo strany závislého. Iba potom dokážem pomáhať tak zdravo, nesebecky.

Lubica, spoluzávislá

Do Al - Anon som začala chodiť napriek tomu, že ani jeden z mojich rodičov nebol alkoholikom. Ako dieťa som často cítila úzkosť, strach, vnímala som „dušno“, ktoré bolo v našej rodine a tieto neprijemné pocity stiesnenosti som začala „zajedať“. Bol to pre mňa spôsob, ako aspoň chvíľu nemyslieť na to, ako mi je ťažko, ale sa

## Zároveň som vždy ľuďmi

namiesto toho sústrediť na chuť jedla v ústach. Túto stratégiu som praktizovala stále častejšie, pričom som dobre vedela, aká je zdravotiu škodlivá a pre mňa obzvlášť, keďže mám rodinnú predispozíciu na rakovinu tráviacich orgánov. Dospela som však už do takého štádia, že zdravotné dôsledky aj s rizikom smrti boli pre mňa menej dôležité ako chvíľkový „slastný pocit zabudnutia“ na moju bolesť. Práve uvedomenie si tejto skutočnosti bolo pre mňa zlomom, ktorý ma prinútil konať. Dostala som sa na stretnutia Al - Anon, kde som už po krátkom čase zistila, že aj ja som spoluzávislá, hoci som s alkoholom neprišla priamo do styku, „iba“ s rodičmi, ktorí boli spoluzávislí a tento model správania som od nich ako ich dieťa odkukala.

Hoci som svoje prvé stretnutia Al - Anon často preplakala, pretože sa zo mňa rinula bolesť celých predchádzajúcich rokov, neskôr som si postupne začala osvojevať 12 Krokov a keď som sa začala nimi riadiť, do môjho života začal naozaj prichádzať pokoj a vyrovnanosť. Som veľmi vďačná Vyššej Sile, že mi dala dar spoznať svoju chorobu - spoluzávislosť a tiež efektívny spôsob liečenia - program Al - Anon v mojich 22 rokoch, ešte predtým, ako si založím vlastnú rodinu. Po 4 rokoch v Al-Anon mám radosť zo svojho života, viem oveľa lepšie vychádzať s ľuďmi tak, aby sme sa navzájom nezraňovali a čo je pre mňa veľmi cenné - oveľa slobodnejšie žijem svoj vlastný život.

Paradoxne, asi po 3 rokoch strávených v Al - Anon som zistila, že môj brat je závislý na drogách, čo bol pre mňa moment, kedy som sa so závislosťou blízkeho človeka stretla úplne bezprostredne. Som za túto skúsenosť vďačná, lebo mi na jednej strane do veľkej miery pomohla pochopiť pocity ostatných členov našej skupinky a tiež preverila pravosť 12 Krokov Al - Anon. Opäť som zistila, že naozaj fungujú.

Ešte by som chcela podotknúť, že Al - Anon veľmi zmenil môj pohľad na alkoholikov. Najviac k tomu prispeli rôzne výročné mítingy, na ktorých som sa stretla s uzdravujúcimi sa alkoholikmi. Pre mňa sú to jedni z najúprimnejších a najradostnejších ľudí, akých som v živote stretla a sú pre mňa veľkým darom.

Po dlhej ceste uzdravovania sa v Al - Anon (ktorá ešte stále trvá) som dnes vďačná za to, že veci v mojom živote neboli „normálne“, ale postupne sa do „normálu“ dostávajú. Zisťujem totiž, že pre niekoho „normálny“ pokojný a radosný život je pre mňa zázrakom, z ktorého sa vždy nanovo teším.

Veronika, Al - Anon

## AL-ANON

celým názvom „Rodinné skupiny Al-Anon“ sú spoločenstvom príbuzných a priateľov alkoholikov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby riešili svoje spoločné problémy. Sme presvedčení, že alkoholizmus je choroba, ktorá postihuje celú rodinu, a že zmena postojov môže pomáhať v uzdravovaní. Al-Anon má jediný cieľ: pomáhať rodinám alkoholikov.

Informácie o nás nájdete na internete: [www.alanonslovensko.sk](http://www.alanonslovensko.sk)

Kontakt so skupinami v tvom okolí môžeš nadviazať na všetkých kontaktných telefónnych číslach a menách v adresári skupín Al-Anon vo vnútri tohto čísla.

\*\*\*\*\*

**Združenie pre služby Al-Anon v SR má svoju kanceláriu v Poprade, ul. Jahodná 9, kde je možné objednať si literatúru a obracať sa s otázkami, nejasnosťami a podnetmi súvisiacimi so zakladaním nových skupín, poslaním a činnosťou Združenia. Kontaktovať nás môžeš:**

e-mailom: [alanonslovensko@zoznam.sk](mailto:alanonslovensko@zoznam.sk)

telefonicky: 0908699767, 0902394614, 0908928270



# Kontaktný adresár

## SKUPINY AA (Anonymní alkoholicy)

### BANSKÁ BYSTRICA

**Útork** – 16.30 h. – Skupina AA „MOST“, Horná Striborná 3  
kontakt: Anina 0910910627

### BRATISLAVA

**Pondelok** – 18.30 h. Skupina AA „Z Mozartovho domu“, YMCA Karpatská 2 2. posch. č.d.264  
kontakt: Laco 0908 333 575, Ondrej D. 0914 185 413  
Ondrej M. 0904619744,

**Útork** – 18.00 h. – Skupina AA „Svetlo“ Tomášiková 8/a, Dom nádeje kontakt: Olga 0907725063

**Streda** – 18.00 h. – Skupina AA „Tepličká“ rímsko - kat. kostol, Tepličká 2, kontakt: Ľubo 0904878212

**Štvrtok** – 17.30 h. Skupina AA „Maják“ Zrníškého 2 (Zborový Dom Bratiskej jednoty baptistov) suterén, kontakt: Zalka 0903294927

**Piatok** – 17.00 h. Skupina AA „Triezvosť“ Dom Quo Vadis, Veterná 1, kontakt: Eva 0918318248

**Piatok** – 17.00 h. Skupina AA „Sanatko“ AT sanatórium, Osuského ul., kontakt: Misa 0905404825

**Sobota** – 17.30 English speaking meeting Franciscan church - Františkánsky kostol, Františkánska 2, kontakt: Marek 0948134340

**Nedeľa** – 17.30 h. Supina AA „Quo vadis“ Dom Quo Vadis Veterná 1, kontakt: Marek 0948134340

**Prvý piatok v mesiaci** – 17.00 h., Skupina AA „Triezve duše“ Strečianska 15, kostol kontakt: Dušan 0907136231

**DOMANIŽA**  
**Každá párna nedeľa** - 16.45 h – Skupina „AA Domaníža MM“ Fara Domaníža  
kontakt: Jana 0944524246

**HROŇOVCE**  
**Nedeľa** – 15.00 h. Liečebňa pre drogové závislosti kontakt: Juraj 0905605709

**JASOVÁ**  
**Útork** – 18.30 h. – Skupina AA Rím - kat. fara, Jasová 296 kontakt: František 0903218531

**KEŽMAROK**  
**Pondelok** 16.00 hod. – Skupina AA v budove lýcea, (Ev. fara) vedľa červeného kostola, prízemie kontakt: Miki 0903606232

**KOMÁRNO**  
**Streda** – 19.00 h Skupina AA „Dunaj“ mítingy dvojazyčne v slovenčine i v maďarčine budova Matice slovenskej, Nám. M. R. Štefánika kontakt: Gabo 0905624847, Juraj 0905605709

### PIEŠŤANY

**Pondelok** – 17.00 h. Skupina AA „Iskra“ JPC (Jezuiti) nad predajňou Dobrá kniha kontakt: Igor 0907749910

### POPRAĐ

**Štvrtok** – 17.30hod Skupina AA Kostol BJB, Jahodná 5, (Veľká) kontakt: Gabika 0944257066, Jozef 0905313618

### PREDNÁ HORA

**Nedeľa** – 19.00 h. prvá nedeľa v mesiaci CPLZ Predná hora *Murphy, J. O'Rourke* kontakt: Jozef 0915819816

### PRESOV

**Piatok** – 17.00 h. – Skupina AA, Jarkova ul. 77, Katolícky Kruh kontakt: Eva 0907474811

### ROŽŇAVA

**Skupina AA „Escape“** Javická ul. č. 66, kontakt: Evka 0907515957

### SENEC

**Pondelok** – 17.00 h. – Skupina AA „Pokoľ v srdci“ Rím. kat. kostol, pastoračné centrum, Farské nám. kontakt: Jozef 0904396159

### SPIŠSKÁ NOVÁ VES

**Pondelok** – 18.00 h., Skupina AA „Nová Sloboda“ Šafárikovo nám. 3 – sídl. MIER, stredisko DIETKA na prízemí oproti kinu Mier kontakt: Marek 0915929084

### SVIT

**Streda** – 18.00 h. Skupina AA v budove Rím. kat.fary kontakt: Jozef 0915426134

### ŠALĽA

**Pondelok** – 18.00 h. – Skupina AA Kultúrny dom – vchod „B“, ul. SNP kontakt: Stanó 0907391532

### ŠURANY

**Štvrtok** – 17.30 h. Skupina AA „Nádej“ Rím. Kat. farský úrad, kontakt: Laco 0907797503

### TRNAVA

**1. a 3. piatok v mesiaci** – 17.00 h. Skupina AA „Otvorené srdce“ Poliklinika Družba, Starohájska 2, 1. posch. č.d.v. 133 kontakt: Alica 0915461903

### TREŇČÍN

**Streda** – 17.00 h. Skupina AA „JUH“, Pastoračná miestnosť rím.- kat. kostola sv. Rodiny, sídl. Juh kontakt: Peter 0910784462

### ŠTRTOK

**Štvrtok** – 19.00 h, Skupina AA „Kroky“ Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa. kontakt: Laco 0907797503

Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa. Info a linka pomoci : 0944521223

### VRABLE

**Útork** – 16.00 h. Skupina AA „Pokoľ v duši“ Mestský úrad Vráble, kontakt: Miro 0905887218

### ZLATÉ MORAVCE

**Štvrtok** – 17.00 Skupina AA Kláštor tešiteľov, Mojimirova 1 kontakt: Vlado 0944582514

### ZBEHY

**Útork** – 19.00 h. Skupina AA „Čistá myseľ“ Farský úrad Zbehy *Pri Nidre* kontakt: Oskar 0904214376

**Internetová skupina AA „TRIEZVY PRIESTOR“**: [www.triezvy priestor.net](http://www.triezvy priestor.net)

### SKYPE MÍTINGY

na Skype adrese: [cs.anonymni.alkoholicy](mailto:cs.anonymni.alkoholicy)  
Pondelok o 20.00 -Štúdium Modrej knihy  
Streda o 20.15 - Slogany AA  
Sobota o 19.00 - Krokové mítingy, každý mesiac sa preberá jeden Krok.  
Kontakt: kris.mandvyy@gmail.com, tel: 0948777041

### SKUPINY NA (Anonymní narkomani)

#### BRATISLAVA

**Pondelok** – 19.00 h **Streda** – 20:00 Skupina NA oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost) kontakt: Lenka 0903228278

#### PIATOK

- 17:45 h. Skupina NA v Malom klube v budove Centra pre liečbu drogových závislostí na Hraničnej 2

#### POPRAĐ

**Útork** – 17.30 – Skupina NA Alya, Jahodná 9 (Veľká) kontakt: Ľuboš 0911080308

#### TREŇČÍN

**Štvrtok** -17:30 h. Skupina NA Nemocnica Trenčín, Psychiatrická Klinika, klubovňa kontakt: Evka 0903965667.

#### ŠURANY

**Útork** 17:30 Skupina NA „Emanuel“ Rím. – kat. farský úrad, M. R. Štefánika 2 kontakt: Patrik 0908209744

#### Nedeľa

– 15.00 hod. Skupina NA „RADOSTI“, Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet kontakt: Laco 0907797503

## **SKUPINA GA (Anonymní hráči)**

### **TRENČÍN**

**Pondelok** – 17.00 h, Skupina GA, Pastoračná miestnosť ním - kat. kostola sv. Rodiny, sídl. Juh  
Kontakt: nehazaradujit@gmail.com

## **SKUPINY AL-ANON**

### **BANSKÁ BYSTRICA**

**Každý nepáry utorok** v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon Horná Slnoborná 5,  
kontakt: Alena 0905112302

### **BRATISLAVA**

**Piatok** – 17.00 h. – Skupina Al-Anon

Cirkev Bratiská, Cukrová 4,  
kontakt: Daša 0902394614

### **Každý druhý utorok** – 16.00 h. Skupina Al-anon

Petžalka, Evanjelický kostol, Sirečianska 15  
kontakt: Dušan 0907136231, Fero 0910314151

### **POPRAĐ**

**Štvrtok** – 17.30 skupina AL-Anon,

Kostol BJB, Jahodná 5 (Veľká)  
kontakt: Jana 0908699767

### **PREŠOV**

**Piatok** – 18.15 hod Skupina „Cesta k pokoju“

Jarkova ul. 77, Katoľický kruh  
kontakt: Milka 0905855858

### **PÚCHOV**

**Páry štvrtok** – 18.00 h. „Štvrtkovečerný Al-anon“

Nový Dom kultúry, učebňa č.2  
Kontakt: Helena 0907779131, Andrea 097744289

### **RUZOMBEROK**

**Streda** – 17.00 Skupina Al-anon

Kostol BJB, Bernoláková 18  
kontakt: Maja 0908928270

### **TRENČÍN**

**Streda** – 18.00 h. Skupina Al-Anon

Horný Štánek 17

kontakt: Helena 0907779131, Zuzana 0904535615,  
Lenka 0903 836 888

### **ZLATÉ MORAVCE**

**Štvrtok** 17.00 hod. Skupina Al-Anon

Kláštor Tešitelov Hviezdoslavova 77  
vchod z Mojmirovej ulice  
kontakt: Beata 0902267952

## **SKUPINY DDA a SKUPINY AL-ATEEN**

### **LEVOČA**

**Piatok** – 17.30 h. Skupina AL-ATEEN Nemocnica  
NSP, Probrnerova cesta (Domček opora)  
kontakt: Jana 0908668786

## **LUČENEC**

**Štvrtok** – 16.00 h. Skupina DDA

Sokolská 12

kontakt: Eva 0902338033

### **PREŠOV**

**Piatok** – 18.15 Skupina DDA

Jarkova ul. 77 Katoľický kruh  
kontakt: Milka 0905855858

### **ZVOLEN**

**Každý páry utorok** v mesiaci - 16:30 h

Skupina AL-ATEEN, Tehelná 4  
kontakt: Eva 0908406842

## **SKUPINY CODA**

### **BRATISLAVA**

**Piatok** - 19:30 h. Skupina CODA

oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost)  
kontakt: Lenka 0903 793 676

### **LEVOČA**

**Sobota** - 17:30 h. - Skupina "Duševný pokoj"

Nemocnica NSP, Probrnerova cesta 2, (Domček opora)  
kontakt: Jana 0944327227

### **NITRA**

**Utorok** – 18.00 h. Skupina CODA

Pastoračné centrum, Misijný dom na Kalvárii  
kontakt: Palo 0948366043

### **POPRAĐ**

**Pondelok** – 18.00 h. - Skupina CODA

Jahodná 9

kontakt: Fero 0907 517 250

### **SPIŠSKÁ NOVÁ VES**

**Utorok** – 18.00 h, Skupina CODA

Šafárikovo nám. 3 – sídl. MIER, stredisko DIETKA na  
prizemi oproti kinu Mier

kontakt: Marek 0915929084, Janka 0917086128

## **SKUPINA OA (pre ľudí s poruchou príjmu potravy)**

**BRATISLAVA**

**Pondelok** – 20.00 Skupina OA

Cukrová 2, zvonit na zvončeku "kancelária"  
kontakt: Bibiana 0907573215

## **SKUPINA EA (Emotions Anonymous)**

### **TRENČÍN**

**Nedeľa** – každá párna nedeľa 16.00 h. Skupina EA

v priestoroch Trenčianskej univerzity A. Dubčeka  
Študentská 1639/2  
kontakt mailto:iskja.ea@gmail.com

## **DESIDERATA**

**P**okojne kráčaj uprostred hluku a zhonu, pamätaj, aký pokoj potrebuje ticho. Nakoľko je to len možné nenariekaj nad sebou. Maj dobrý vzťah k druhým ľuďom. Pravdu hovor pokojne a jasne. Počúvaj však i to, čo hovoria iní, dokonca hlupáci, ignoranti - oni majú tiež svoj názor. Ak sa porovnávaš s inými, môžeš sa stať namysleným, alebo zatfpuným, pretože vždy budú lepší a horší od teba. Teš sa rovnako zo svojich úspechov a plánov. Nech je tvoja práca akokoľvek skromná, vykonávaj ju vždy so srdcom, ona je trvalou hodnotou v nestálych zmenách osudu. Buď opatrný vo svojich predsavzatiach, lebo svet je plný podvodov.

**N**ech ti to však nezastiera ozajstnú cnosť. Veľa ľudí ide za vznešenými ideálmi. V živote je však dosť hrdinstva. Buď sebou a hlavne nepotláčaj city; nebuď cynický voči láske, pretože tvárou v tvár všetkej suchopárnosti a rozčarovaniu je ona večná ako tráva. S radosťou prijímaj to, čo prinášajú roky a bez horkosti sa zriekaj prednosti mladosti.

**R**ozvíjaj silu ducha, aby ťa uchránila pri náhlom nešťastí. Nedaj sa ovplyvňovať výtvarmi fantázie. Veľa obáv sa rodí z nudy a samoty. Napriek zdravej disciplíne, buď k sebe mierny. Si dieťaťom vesmíru, nie menej ako hviezdy a stromy. Máš právo byť tu, či tomu veriš alebo nie. Nepochybuj o tom, že vesmír je taký, ako má byť.

**B**uď preto v pokoji s Bohom. Čokoľvek si myslíš o jeho jestvovaní, čímkoľvek sa zaoberáš a akékoľvek sú tvoje túžby. V hluku ulice, v životných útrapách zachovaj pokoj vo svojej duši, napriek sklamaniam, napriek námahe i nespĺneným snom je tento svet stále krásny.

## **- BUĎ ROZVÁŽNY A USILUJ SA BYŤ ŠTASTNÝM -**

( Text nájdený v starom kostole v Baltimore, datovaný z roku 1692 )