

Prameň 3/4/2015

ČASOPIS SPOLOČENSTVA AA NA SLOVENSKU

vychádza od apríla 2002



„Naše spoločné dobro je prvoradé.
Naše osobné uzdravenie závisí
od jednoty spoločenstva AA“

Dvanásť tradícií AA

OBSAH:

• AA začínajú konať – „Ako to začalo pred 80.rokmi“	5
• 25. výročie vzniku AA	5
• 20. výročie oslavuje aj AI – Anon	6
• Aj takto sa dá začať ...	7
• AI – Anon	8
• Názor lekára – Dr.Wiliam D.Silkworth	8
• Spomienky Joe Ann na Slovensko	9
• Moja cesta do AA ...	10
• 6. krok – „Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil naše nedostatky.“ Odpustiť môže iba...	11
• 7. krok – „Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky“	12
• Dnešné ráno	13
• Modlitba vyrovnanosti	16
• Ako som dospela k viere ...	18
• Pripravované akcie v roku 2015	20
• Literatúra Anonymných Alkoholikov	22
• Pomôž dopísať „Modrú knihu“	23
• 12 Tradícií AA	24
• Prísľuby	25
• Kontaktný adresár skupín	26
• Nájdeš nás	31

Vydáva:

Kancelária služieb AA na Slovensku
Misijný dom na Kalvárii 3
949 01 NITRA

e-mail: aa@alkoholici-anonymni.sk

web: www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor:

Oskar AA Zbehy

mobil: 0904 214 376

e-mail: redakcia.pramen@gmail.com

DECEMBER 3 / 2015 – rozšírené číslo,
vychádza štvrtročne

Tlač:

Tlačiareň MERKUR s.r.o.
Dolný Ohaj

Uverejnené materiály sú majetkom spoločnosti AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA Slovenska. Redakcia nevracia zaslané príspevky a vyhradzuje si právo na ich redakčnú úpravu. Uverejnené články vyjadrujú iba osobnú skúsenosť a názor pisateľov a nie postoj redakcie, ani AA ako celku. Časopis je určený pre vnútornú potrebu AA a je verejne nepredajný.

Časopis je verejne nepredajný a je určený pre vnútornú potrebu AA.

SLOVO NA ÚVOD

„Za pozoruhodný pokrok pri upevňovaní jednoty a zlepšovaní schopnosti odovzdávať posolstvo AA do všetkých kútov sveta nevďačíme iba pár jednotlivcom, ale za naše šťastie vďačíme mnohým ľuďom a práci každého z nás“.

Ako to vidí Bill, rozhovor z r. 1959

Vážení priatelia,

v rukách držíte posledné tohtoročné vydanie časopisu Prameň, ktoré je plné Vašich povzbudivých svedectiev, skúseností a emócií. Chceli by sme sa poďakovať všetkým, ktorí sa spolupodieľali na jeho vydaní, pretože bez Vás by sme to nedokázali.

Vianoce sú predo dvermi a my sa tešíme na spoločné chvíle s najbližšími, s tými, ktorých milujeme a ktorým sme vo chvíľach našej slabosti najviac ubližovali. Najkrajším darom pre nich je naša triezvosť a darom pre nás je spoločenstvo AA. Toto spoločenstvo nám ukázalo cestu ako začať žiť nový život v slobode. Sloboda je úžasný fenomén. Dáva človeku možnosť rozhodnúť sa, ale aj zmeniť svoje rozhodnutia. Sloboda mysle môže ovplyvniť to, čo sa v našom tele, v našom srdci, v našej duši rozleje, či emócie lásky, radosti, strachu, alebo nenávisťi. A nikto nám ju nezoberie, ak si ju nezoberieme sami.

„Ak som v živote slobodný, to ešte neznamená, že viem, čo s tým“. Našťastie tu máme návod. Program AA s príslubmi, ktorý sa nám v začiatkoch triezvosti zdal ako nejaký blud. Práca na programe nie je ľahká, ale funguje to. A platí



aj posledná veta v prísluboch.... *“ak budeme na tom pracovať, vždy sa uskutočnia“*. Koniec roka je príležitosťou na bilancovanie toho, čo sme spravili a čo sa nám nepodarilo uskutočniť. Veríme, že každý z nás nájde odvahu a dokáže si na to odpovedať. Ďakujeme všetkým, ktorí našli odvahu a čas, aby prispeli svojim svedectvom do nášho časopisu a naplnili tak 5. tradíciu o odovzdávaní posolstva tým, ktorí ešte stále trpia. Môžeme im tak zachrániť život. Nezabúdajme, že aj my sme boli v bezvýchodiskovej situácii, keď sa k nám dostal tento vzácny dar, posolstvo AA. *„Odovzdaj to ďalej“*, podel sa so svojimi skúsenosťami, čo ti najviac pomohlo a pomáha, napíš o tom ako prekonávaš ťažké chvíle a ako ti neúspechy dávajú možnosť učiť sa z nich. To je to najúžasnejšie posolstvo.

***Prajeme Vám, aby Vás
v Novom roku
sprevádzala triezva
a duševná pohoda.
Prajeme Vám veľa síl
a odvahy do ďalších dní
a hlavne
veľa lásky Vašich blízkych.***

za redakciu Andrea

PREAMBULA AA

(KTO SÚ ANONYMNÍ ALKOHOLICI)

Anonymní Alkoholici (AA) sú spoločnosťou 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 inou inštitúciou. AA sa nezúčastňujú verejných diskusií a nezaujímajú stanovisko k žiadnym problémom mimo spoločenstva. Naším prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

AKO NA TO...

Zriedka sme videli niekoho neuspieť, ak dôkladne sledoval náš chodník. Iba tí ľudia sa nezotavili, čo sa nemôžu alebo nechcú úplne odovzdať tomuto jednoduchému programu, ľudia, ktorí majú vrodennú neschopnosť byť k sebe úprimní. Nájdu sa aj takí nešťastníci. Nie je to ich chyba, zdá sa, že sa takí narodili. Chýba im prirodzená schopnosť poznať a rozvíjať spôsob života, vyžadujúci úplnú pravdivosť. Sú na tom horšie ako priemer. Nájdu sa tiež takí, ktorí trpia hlbokými emocionálnymi a duševnými poruchami, ale mnohí z nich sa z toho dostanú, ak dokážu byť úprimní.

Naše príbehy stručne odhaľujú, akí sme boli, čo sa stalo a akí sme teraz. Ak ste sa rozhodli, že chcete mať to, čo máme my, a ste ochotní zájsť akokoľvek ďaleko, len aby ste to dostali – potom ste pripravení urobiť určité kroky. Niektoré z nich nás zarazili.

Mysleli sme si, že môžeme nájsť ľahší, miernejší spôsob. No nemohli sme. So všetkou vážnosťou vás prosíme, od samého začiatku budete nebojácni a dôkladní. Niektorí z nás sa snažili pridriavať starých predstáv, no kým sme ich úplne neopustili, výsledok sa nedostavil. Pamätajte, máme do činenia s alkoholom, prefíkaným, úskočným, mocným! Bez pomoci je to na nás priveľa. Existuje však niekto, kto má všet-

ku moc – je to Boh. Nech je vám dopriate nájsť ho hneď!

Polovičatosť nikam nevedla. Stáli sme pred rozhodujúcim okamihom. Úplne sme sa mu odovzdali a požiadali sme ho o ochranu a opateru. Tu sú kroky, ktoré sme urobili a ktoré sú navrhnuté ako program uzdravenia:

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 sami chápeme.*
4. *Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.*
5. *Priznali sme Bohu, sebe samým a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.*
6. *Boli sme úplne 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 odovzdať toto posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.*

Mnohí z nás zvolali: „*To je ale program! To nezládnem.*“ Nedajte sa odradiť. Nikto z nás nebol schopný dosiahnuť čosi ako dokonalé

oddržiavanie týchto princípov. Nie sme svätí. Podstatné je, že sme ochotní rásť po duchovnej línii. Princípy, ktoré sme spísali, sú návodom na pokrok. Očakávame skôr duchovný pokrok ako duchovnú dokonalosť. Naš opis alkoholika, kapitola pre agnostikov, naše osobné zážitky pred tým a potom, zhrňujú tri výstižné myšlienky:

- a/ *sme alkoholici a nedokázali sme zvládnuť vlastné životy*
- b/ *pravdepodobne nijaká ľudská sila nás nemohla od alkoholizmu oslobodiť*
- c/ *Boh to môže urobiť, aj to urobí, ak ho o to požiadame.*



MOJA CESTA DO AA...

Celých nekonečně dlouhých 10 let byl mou nejvyšší, jedinou a konečnou autoritou alkohol. Zpočátku jsem ho milovala a stal se mým přítelem v osamění a nekonečně dlouhých bezesných nocí. Stal se mým utěшитelem i rádcem. Nedbala jsem rad přátel, ani odborníků a tvrději jsem se upíjela ráno, v poledne i večer s tím, že až budu chtít přestanu. A pak to přišlo. Rozhodla jsem se, že přestanu. Rozhodla jsem se, že skončím s utrápeným přístupem k životu, plným emocí i záští k manželovi, který mne opustil, k zaměstnavateli, který mne už nechťel, ke všem svým přátelům i domnělým nepřítelům. Rozhodla jsem se, že začnu úplně od začátku, jinak. Nově, s novými cíli a byla jsem skálopevně přesvědčena, že toho dosáhnu. Přišel den "D" a já jsem se už od rána těšila, jak bude všechno jiné.....byla jsem rozhodnuta nepít. Tímto svým rozhodnutím nepít jsem si šíleně zkomplikovala do té doby příjemné opíjení se.

Dokud jsem totiž pila s tím, že ještě nemám potřebu přestat, pít a opíjení jsem si svým způsobem užívala. Nevedla jsem žádný vnitřní boj a pořád jsem se cítila jako svobodná bytost, protože to bylo mé svobodné rozhodnutí, že piju a pít chci. Největší boj, porážka i utrpení přišli v okamžiku, kdy jsem se svobodně rozhodla, že pít nebudu. Nešlo to. Ode dne mého rozhodnutí nepít jsem po dobu 8 let vedla každodenní vnitřní bitvy, zoufale jsem bojovala, vytrvale a poctivě, ale s neúprosnou pravidelností jsem končivala totálně porážena, rozuměj totálně namol. Čím více a urputněji jsem bojovala, tím více jsem své energie nepříteli alkoholu věnovala. Jeho moc nade mnou narostla do obudných rozměrů. Brzy to nešlo ani s pitím ani bez něj a veškeré mé pokusy selhávaly. Bylo to nejčernější období v mém životě, kde vládl tyran alkohol, osamělost, beznaděj a zoufalství. Tisíckrát a jednou jsem šla kolem vinotěky pev-

ně rozhodnuta, že do ní nezabočím a prítom vzápětí mne jakási neviditeľná síla väčší než moje vlastné vedla ke dverím nalévárny, jako bych to ani nebyla já. Nechtěla jsem na tu kliku sáhnout, ale ruku mi vedl někdo jiný.....

Až v AA jsem pochopila, že já sama na svůj alkoholismus nestačím. Pochopila jsem, že jsem si své duševní zdraví propila a můj alkoholem prolezlý mozek nemůže uzdravit sám sebe. Potřebovala jsem k tomu sílu větší, než byla má vlastní a to sílu nikoliv fyzickou, ale duchovní. Postupně, díky programu AA, jsem v sobě objevila místo, kde přebývá Bůh. Postupně jsem se s ním naučila navázat spojení a komunikovat. Pomalu se učím pilně a trpělivě naslouchat jeho jemným pokynům a snažím se je ve vřavě kaž-

dodenních událostí nepřehlédnout. Pravidelně provádím nejen fyzickou, ale také duševní hygienu. Bez pravidelné očisty srdce i myslí bych daleko nedošla. Tíha svědomí, či případných provinění by svázaly mé nohy a já bych začala obtěžkána přešlapovat na místě. "A když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali"..... Miluji tu možnost začít každý den s úplně čistým štítem. Dnes je mou jedinou a konečnou autoritou milující Bůh, jak mu rozumím já. Nikomu svou vůli ani víru nevnučuji, snažím se ŽÍT a NECHAT ŽÍT. Jsem svobodná lidská bytost odpovědná za svá rozhodnutí i činy. A svobody, kterou jsem díky programu AA, Bohu i Vám nabyla, si cením nade vše.

Hana – alkoholička

MOJA CESTA DO AA...

Velmi dobre si spomínam ma svoje prvé okno. A to som mala len 17. Pamätám, že sme sa lúčili so strednou školou už nejaký ten týždeň a domov som chodievala v stále dezolátnejšom stave. Rodičia ma už nechceli nikam púšťať. Musela som im sľúbiť, že v ten večer sa vrátim posledným autobusom. Dokonca som tomu sama verila, keď som im to sľubovala. No stačilo pár panákov a zabudla som na všetky predsavzatia. Nerozumela som tomu. Ako to, že som sa správala ako nepričetná? Čo sa to so mnou v tú noc na chate stalo? Čo som to vlastne stvárila, prečo sa na mňa všetci pozerajú tak čudne? Keď mi kamarátka na druhý deň porozprávala, čo som robila, mala som chuť sa zabiť. Každopádne, rozhodla som sa, že už sa v živote tak neopijem. Nejakú dobu sa mi to aj darilo. Napriek neblahým prvým skúsenostiam, alkohol mal pre mňa viac „pozitív“ ako negatív. Pred každou akciou som si musela vypiť, aby som si zabezpečila spoločenské správanie. Ďalšou „výhodou“ bolo to, že ráno po nejakej tej spoločenskej akcii mi nebývalo zle. Skrátka, pol litra bieleho, ktorý mi slúžil ako štartovací motor pre ďalšiu party nesmel v mojej taške chýbať.

Pokiaľ som si pred spoločenskou udalosťou nemohla vypiť, radšej som ani nikam nešla, lebo by som sa inak nedokázala baviť. Keďže sme bývali mimo mesta, po každej akcii som spala u kamarátky, takže domov som väčšinou prišla už relatívne triezva a ak aj rodičia niečo tušili, nedali mi to najavo.

Ako sa prehlboval môj alkoholizmus, život s rodičmi sa pre mňa stával čoraz viac obmedzujúci. Urobila som všetko preto, aby som sa dostala z domu. Keď ma neprijali na vysokú školu, tak som si aspoň našla prácu ďaleko od trvalého bydliska a vyletela z hniezda s vidinou slobodného života. Pociť novonadobudnutej slobody bol skutočne opojný. Odrazu bolo všetko dovolené, keďže som nemala nad sebou absolútne žiadnu kontrolu. Spomínam si, ako som si kúpila fľašku len tak, bez toho, aby som sa chystala na nejakú akciu. Zrazu ma napadlo, že takú „akciu vo dvoch“ si predsa dokážem zabezpečiť aj sama. Zariadiť si pobyt v tej najlepšej spoločnosti, teda ja + fľaška, bolo to najjednoduchšie na svete. Čo viac mi chýbalo ku šťastiu? Zakaždým, keď som si išla kúpiť na druhý, tretí deň ďalšiu ploskačku, sa mi akoby zázrakom podarilo zabud-

núť na to, aké depky ma prepadli po prvotnej chvíľkovej eufórii. Dĺžka euforických stavov sa postupne priamo úmerne skracovala voči dĺžke depresívnych stavov, ktoré sa nebadane stali súčasťou môjho života. V tých svetlejších chvíľach ma už vtedy neraz napadlo, že so mnou asi niečo nie je v poriadku. Príliš často ma z rána začala bolievať moja chorá duša. No a tak som dostala skvelý nápad. Odídem do Anglicka, tam seknem s chľastom, veď je tam drahý alkohol a podobné bludy, ktoré vyprodukovala moja chorá myseľ a ja som jej s radosťou uverila. Svoj odchod zo Slovenska som oslávila tak bravúrne, že moja lektorka, ktorá so mnou absolvovala moju rozlúčkovú párty, bola presvedčená o tom, že som na drogách. Dodnes neviem, čo som robila, ale keďže som už okná mávala bežne, ani som sa nad tým nejako nepozastavovala. Veď tam, v Anglicku, bude všetko iné...

Hneď v prvý deň v novej rodine som sa cítila zúfalo nespoločenská a tak som siahla po becherovke, ktorá bola pôvodne určená ako dar pre domáceho. V tej chvíli som bola stratená. Matne si pamätám, že bola nedeľa, domáci boli preč a tak som im bez akýchkoľvek zábran spravila ochutnávku všetkých alkoholických nápojov v bare. V takejto spoločenskej nálade som vyrázila do ulíc. Len Boh vie, ako sa mi podarilo trafiť späť. Bola tma a anglické radové zástavby sa podobajú ako vajce vajcu. Každopádne, vrátiť sa mi síce podarilo, ale utajiť svoj stav nie. Samozrejme, že domáci boli zo mňa zhrození. Hneď na druhý deň volali do agentúry, aby im poslali inú Au Pair. A tak som putovala z jednej rodiny do druhej, od druhej k tretej, od tretej k štvrtej a tak ďalej. Odniekaľ ma vyhodili, inokedy som odišla sama skôr, ako ma stihli o to požiadať. Len môj problém ma sprevádzal ako verný pes, nech už som sa pohla kamkoľvek. Takto som utekala sama pred sebou po cudzej krajine vyše roka, až mi už dochádzal dych a hlavne peniaze. Nuž, nakoniec som musela požiadať rodičov, aby mi nejaké peniaze poslali, aby som sa mohla vrátiť domov. A tak som sa znovu dostala do „domáceho väzenia“. Z práce rov-

no domov, to bola podmienka mojich rodičov a ja som si už nemohla dovoliť s nimi o tom polemizovať. Na druhej strane, veľmi rýchlo som zistila, že popíjať sa predsa dá aj počas pracovnej doby, alebo aj doma, zavretá vo svojej izbe. Rána bývali čoraz krutejšie a moje depresívne stavy sa stále zhoršovali. Niekedy v tom období som vyhľadala moju prvú psychologičku, ktorej som samozrejme neprezradila skutočný dôvod mojich bezútešných stavov. Takže po pár mesiacoch terapie som na drzovku chodievala na sedenia opitá a ronila krokodílie slzy nad smutnými historkami z môjho úbohého života u nej v ordinácii. Paradox spočíval v tom, že mi na to neprišla, až kým som jej sama v slabšej chvíli neprezradila, aký mám „asi“ skutočne problém. Od vtedy zmenila stratégiu a začala ma strašiť protialkoholickou liečbou. Výsledok



bol taký, že som k nej jednoducho prestala chodiť.

Po roku ubíjajúcej práce v jednej extrémne nudnej inštitúcii sa mi podarilo urobiť prijímačky na vysokú školu. Nebola som nejaká extra nadšená, keďže škola bola v blízkosti môjho bydliska a tak možnosť bývať na internáte mimo dosahu rodičov, nepripadala do úvahy. Násťpomp na VŠ sa v mojom živote zmenilo veľa vecí. Niekoľko počiatkových mesiacov prvého ročníka som prežila v stavoch eufórie. Vstávala som na svitaní, lebo som sa už nevedela dočkať, kedy pôjdem do školy. Tešila som sa s tej zmeny ako

malé dieťa. Nejakú dobu som sa ani nepotrebovala opíjať. Samozrejme, bola to len otázka času, kedy sa opäť vrátim k alkoholu. Dodnes nechápem, ako sa mi podarilo tu školu ukončiť. Ešte počas štúdia ma moje alkoholické úlety priviedli k odborníčke na závislosti. Táto terapeutka ma zobrala na jednu akciu, kde som sa zoznámila s prvým členom AA. Dá sa povedať, že tento človek ma doviedol do spoločenstva AA. A rovno na celoslovenský zjazd. Takmer ničomu som nerozumela, čo sa tam deje, ale prekvapilo ma to, že všetci ľudia sa ku mne správali, akoby ma poznali odjakživa. Pre mňa to bol úplne nový zážitok, keďže dovtedy som mala pocit, že nepatrím, resp. si ani nezaslúžim vôbec niekam patriť, pokiaľ nemám v sebe nejaké to promile, ktoré by ma o tom presvedčilo. A tak som si zažila chvíľkový dojem akejsi nepochopiteľnej spolupatričnosti, ktorý však časom zoslabol, keďže som v stretnutiach s AA nepokračovala. Mala som pocit, že oni majú všetko a ja nič. Že časom odo mňa začnú vyžadovať späť všetko to, čo mi dali. Lásku, porozumenie a tak. Ja som nič z toho nemala, bála som sa, že nebudem mať z čoho vracať a že ma časom aj tak odkopnú. Strach z odmietnutia, pocit neužitočnosti a úplnej márnosti ma držali akosi bokom od všetkých. Aj od tých, čo ku mne vystierali priateľskú ruku. Vtedy som ju ešte nedokázala prijať. Verila som, že už viem ako na to. Stačí len prestať piť a nejakú sa „držať“. Potom to už musí ísť. Prestať piť nie je až taký problém, to zvládne každý. Aj bez pomoci. S odretými ušami som nepila asi rok. Avšak počas tohto obdobia som trpela príšernými stavmi, kedy mi život pripadal strašne nezmyselný. Učila som sa napríklad na skúšky s maximálnym sebazaprením a po lícach mi stekali slzy bezmocnej zúrivosti. Všetko mi pripadalo neskutočne absurdné, no napriek tomu som bojovala ďalej. Sama so sebou, so svojimi chuťami, chorým mozgom a hlavne s Bohom, ktorému som nevedela odpustiť, že vôbec „dopustil, aby som tak trpela“. Áno, celý môj život sa zmenil na boj o akési nezmyselné prežitie ďalšieho dňa, kto-

rého hlavným cieľom bolo čím skôr upadnúť do milosrdného spánku a nad ničím nepremýšľať. V tomto období som bola v kontakte so svojou terapeutkou. Zrejme nebola na podobné prejavy abstinencie zvyknutá a keď som sa jej priznala, že uvažujem na samovraždu, okamžite ma „posunula“ do starostlivosti psychiatricky. Naordinovala mi antidepresíva a vo mne na okamih svitla nádej, že sa všetko samé akosi vyrieši a ja sa konečne budem cítiť inak. A tak som užívala lieky a čakala na zázrak, ktorý neprišiel. Občas som zašla za terapeutkou, alebo psychiatrickou posťažovať sa, ako ma nebaví žiť. Potom prišiel dvojmesačný pobyt v Moskve. Akoby šibnutím čarovného prútika sa moje depky zmenili na eufóriu. Zrejme to už boli prvé príznaky blížiacej sa recidívy. Po pár dňoch boja samej so sebou a koketovania s myšlienkou na to, že si kúpim flašku, som si ju nakoniec kúpila a začala nasávať takým tempom, akoby som si chcela dohnať celý rok nútenej abstinencie. Po týždni intenzívneho chľastania ma spolumývajúce začali bojkotovať. Okrem toho, som už nemala peniaze na ďalší alkohol. Opäť som vyhládala AA. Až do konca pobytu nebolo dňa, kedy by som nešla na míting. Kým som sa stihla dať ako-tak psychicky do poriadku náš študijný pobyt skončil. Opäť som začala zanedbávať mítingy a o mesiac som už bola na psychiatrii na zastavení ťahu. Ešte stále som však nebola stotožnená so svojou diagnózou a tak sa mi nesmierne ťažilo, že na protialkoholickom liečení vtedy nemali miesto. Pobudla som vtedy asi 10 dní na otvorenom oddelení, kde som sa mimochodom už na druhý deň cítila ako doma. Bol to zvláštny pocit uvedomovať si, že sa medzi „bláznami“ cítim tak bezpečne a prirodzene, oveľa uvoľnenejšie, ako medzi normálnymi ľuďmi. Dodnes mám na to miesto veľmi príjemné spomienky. V tom čase som ešte nebola v takom fyzicky dezolátnom štádiu, aby som potrebovala detox, takže som si tam vlastne celé dni len vegetila, čítala, premýšľala a po prvý krát v živote si prežila niečo ako mystický zážitok. Veľmi intenzívne som si precítila náhlu prítom-

nosť Niečoho/Niekoho silnejšieho ako ja. Bol to naozaj nádherný pocit. Zrejme vtedy začala praskať škrapina môjho skepticizmu voči viere a veciam s ňou spojených.

Po prepustení mi ten znovunadobudnutý pocit vyrovnanosti a spokojnosti vydržal ešte nejaký ten mesiac. Potom prišla jeseň a vo mne sa opäť zamračilo. Prežila som ďalší bezútešný rok nútenej abstinencie. Potom prišla ďalšia recidíva. Tá sa so mnou vliekla takmer dva roky. Za ten čas som sa prepila do štádia, kedy som potrebovala piť neustále. Spávala som s fľašou pod vankúšom. Ak som si nedala zvyčajnú dávku alkoholu, trpela som abstinенčnými príznakmi. Návaly tepla, potenie, triaška, sny o náhrobných kameňoch a podobné „príjemnosti“. Dlhodobým utužovaním svojej závislosti som sa prepracovala do bodu, kedy som už nevládala fungovať ani s alkoholom, ani bez neho. Skrátka a dobre, nemala som problémy s alkoholom, ale skôr problémy, keď som ho nemala poruke. Napodiv, vtedy sa mi ešte nechcelo umrieť a tak som sa vybrala na liečenie. Ako sa však neskôr ukázalo, podarilo sa mi tam akurát tak trochu zreparovať telo, ale ani zďaleka nie dušu. Vlastne ma z liečby vyhodili o týždeň skôr, lebo som si tam začala s jedným pacientom. Možno poznáte pojem „opitosť citmi“. Takže okrem Dg F10 som si z liečby odnášala ďalšiu posadnutosť. Závislosť na citoch. Naše vzplanutie trvalo maximálne mesiac. Bohužiaľ, prišli sme na to až potom, keď sme už asi tri mesiace bývali spolu. No, spolu ako spolu. Každý vo svojej izbe prenajatého bytu. Každý sám za seba a obaja príšerne osamelí. Aspoň teda za seba môžem povedať, že som sa ešte nikdy pred tým a nikdy potom necítila taká osamelá v prítomnosti iného človeka. Takto sme „žili spolu“ a zároveň každý zvlášť asi polroka. Mne sa vrátili moje staré a známe stavy úzkosti, depresie, pocity beznádeje a tak som navštívila psychiatriu. Nevieam, či som dúfala v zázrak, alebo som tam šla naozaj len kvôli tomu, aby mi predpísal lieky na spanie. Predpísal mi antidepresíva, no paradoxne, čím dlhšie som ich užívala, tým

boli myšlienky na smrť častejšie. Pred doktorom som sa tvárila, že všetko je v poriadku a naďalej som si honobila lieky na spanie. Bola som posadnutá myšlienkou na odchod z tohto sveta. Len v úvahách tohto typu som nachádzala akýsi zvrátený pocit úľavy. Skrátka, celé to moje choré zmyšľanie vyvrcholilo jedného slnečného májového dňa. Evidentne, Pán Boh mal so mnou ešte iné plány, hoci ma zachránili v hodine dvanástej. Keďže som po prebratí sa v nemocnici neprejavila dostatočne nadšenie z toho, že žijem, poslali ma pre istotu ešte na týždeň na uzavreté oddelenie. Bola to skvelá lekcija pokory o tom, aký som ja vlastne šťastný človek, že nie som od narodenia až do smrti odkázaná na opateru iných, že mám slobodu rozhodovania a šancu sa niekedy rozhodnúť sama a aj správne.

Nuž, ale ani dojem z tejto skúsenosti vo mne nezostal dlho. Napriek tomu, že som sa cítila v ťažkej pohode a teda, vlastne hlavne kvôli tomu, som sa rozhodla podstúpiť „opakovačku“ v neďalekej liečebni. Opäť som totiž bola v takom psychickom. rozpolžení, že som mala pocit, že sa vznášam pár metrov nad zemou. A toľko som ešte vedela, že tieto stavy sú pre mňa dosť rizikové. Tak som sa teda pobrala do liečebne s úmyslom sa trochu upokojiť. Nuž, snaha síce bola, ale história sa zopakovala aj po druhýkrát. Opäť som si na liečení našla niečo ako vzťah. Veľmi krátky, ale o to intenzívnejší. Tak, ako to už medzi dvomi ľuďmi, z ktorých ani jeden nie je psychicky v poriadku, chodí. Každopádne, zanechal mi na seba pamiatku na celý život. Môjho syna. Nemôžem povedať, žeby moje tehotenstvo patrilo k tým šťastnejším obdobiam v mojom živote. Spočiatku som sa na dieťa veľmi tešila, no radosť vystriedali obavy, úzkostne stavy, pocity osamelosti a bezmocnosť. Bezmocnosť z toho dôvodu, že som sa musela opäť vrátiť k rodičom, aby sme s malým neumreli od hladu kdesi pod mostom. Nutnosť využívať pomoc rodičov otriasla moje ego v základoch. Bola som už zvyknutá o všetkom rozhodovať sama za seba, nebyť na nikom

závislá (aspoň vtedy som bola o tom presvedčená) a odrazu som sa musela vrátiť tam, odkiaľ som kedysi ušla. Pre mňa to bol neskutočne ponižujúci pocit porážky a zlyhania. Čím bol môj syn starší, tým viac sa vyhrocovala tzv. „zákopová vojna“ medzi mnou a rodičmi. Najmä medzi mnou a otcom. Do toho všetkého moje záchvaty sebaľútosti spojené s pocitmi zatrpknutosti, vzdor voči každému vrátane Boha. Moja chorá hlava ma nakoniec presvedčila, že keď si urobím taký ten „krátkodobý únik z reality“ a nikto sa to nedozvie, všetko bude OK. Skrátka a dobre, vrátili sa mi bludy o možnosti kontrolovaného pitia. Môj krátky výlet z reality sa natiahol na 4 mesiace. Chcela som už z kruhu von, no alkohol ma vtahoval stále hlbšie. Pila som stále. Či na prechádzke s kočíkom, či doma a najviac som samozrejme pila večer, keď som za sebou zavrela dvere svojej „detskej“ izby, v ktorej vedľa mňa, vo svojej postielke spalo moje dieťa. Trvalo mi štyri mesiace, kým som sa začala nenávidieť natoľko, aby som našla v sebe dostatok odhodlania skončiť s tým šialenstvom. Aj napriek tomu, že som pila, naďalej som chodila na mítingy AA a na sedenia k psychiatričke. Ozajstný stimul robiť niečo so sebou prišiel až keď som jeden týždeň nepovyhadzovala fľaše, ktoré som dovtedy bežne odhadzovala hneď po vypítí. Keď som ich zrátala, zistila som, že pijem asi desaťnásobne rýchlejšie ako na začiatku. Vtedy som sa začala naozaj báť. Samej seba. Odrazu som vedela, že ak sa chcem zachrániť a žiť ako svojprávnny človek a dobrá mama, musím s tým prestať. Tentokrát som už neuvažovala o tej „lahšej ceste“ - zmiznúť zo sveta. Vlastne, odkedy sa mi narodil syn ma myšlienka na samovraždu nenapadla ani raz. Napriek tomu som ohrozila svoj život. A aj život môjho dieťaťa. Bol 3. január 2008, keď som dosiahla svoje absolútne dno a rozhodla sa urobiť všetko preto, aby sa mi podarilo vynoriť opäť nad hladinu. Bola som ochotná urobiť čokoľvek. Zrejme som o tomto svojom odhodlaní presvedčila aj samotného Boha. V ten deň začala moja cesta smer - Trievzy život. Spočiatku som mala ťažký

krok a roztrasené nohy, no vzhľadom na to, že som už tieto stavy poznala nič iné som ani neočakávala. Vedela som, že to nebude jednoduché. Ale vedela som aj to, čo vlastne chcem - konečne. Vyhrabať sa s úplného dna vyžaduje ochotu, úprimnosť a otvorenú myseľ. Prijatie úplnej porážky znamená prijatie faktu, že sama si so svojou nemocou neporadím a potrebujem pomoc. A potrebujem ju aj dnes. Presne tak ako v prvý deň, kedy som nastúpila túto Cestu. Aj dnes potrebujem pomoc ostatných, ktorí kráčajú spolu so mnou. Nepotrebujem robiť nič iné, než to, čo som urobila pred siedmymi rokmi. Stačí v tom len deň po dni pokračovať, aby môj život už nemusel pripomínať nočnú moru. Prestať sa vyhovárať, prestať odkladať veci na neurčito. Prestať sa sťažovať, ľutovať a obviňovať seba, alebo druhých, Nič z toho nikam nijako nepomáha ani nikam nevedie. Prestať si robiť zbytočné starosti. Sužovanie sa a obavy sú ako hojdanie sa v hojdamom kresle. Robenie si výčitiek a seba obviňovanie len posilňuje ego. Toto je program akcie. Vyžaduje pohnúť zadkom. Na začiatok aspoň doniesť ten zadok na míting. Počúvať. Riadiť sa doporučeniami sponzora. Počúvať druhých. Počúvať s otvorenou myslou. Nevytvárať si vopred na všetko názor. Vzdať sa absurdného bludu, že sama viem všetko najlepšie. Byť ochotná sa učiť a nechať sa viesť. Nuž takto som ja pomaličky pred siedmymi rokmi vyrazila na Cestu. Spočiatku pomaly, z nohy na nohu, mala som ich veľmi roztrasené, časom svižnejšie, keď ma tá Cesta začala naozaj baviť a dávať mi zmysel, ktorý som pred tým nepoznala. Z počiatočného robenia vecí nasilu sa postupne stalo dobrodružstvo. Ako hovorí jedna AA múdrosť: „Na mítingy treba chodiť dovtedy, kým nás to nezačne baviť“. Alebo: „Aj keď sa ti to nepáči, len to rob“. A tak som chodila a robila, až kým mi to celé nezačalo robiť radosť. Najdlhšia je cesta z hlavy do srdca... Postupne som veci okolo seba začala vnímať akosi inak. Nie preto, žeby sa zmenili vonkajšie podmienky, moje majetkové pomery, alebo ľudia v mojom živote. Tam „vonku“ je všetko po

starom. Zmenil sa môj pohľad, ktorým na tieto skutočnosti pozerám. Ako sa hovorí v Modrej Knihe: „Dostala som nový pár okuliarov“. A je to pre mňa zároveň akýsi tester hĺbky mojej vďačnosti. Ak mi dnes moja cesta pripomína dobrodružstvo, znamená to, že som dnes správne naladená na frekvenciu vďačnosti. Akonáhle zabudnem na vďačnosť, stáva sa moja cesta plahočením slzavým údolím. Vďaka za to, že aj také dni sú. Aby som si to vedela porovnať a znovu sa rozhodnúť o aký spôsob života vlastne stojím. Každý deň mám na výber. Ani dnes nerozhodujem o tom, či sa opijem, alebo zostanem triezva. Ale smiem sa rozhodnúť požiadať o milosť prežiť ďalší triezvy deň, počas ktorého môžem byť niekomu užitočná. A v tom je vlastne celý mnou tak dlho hľadaný zmysel života, ktorý som samozrejme nikdy nedokázala nájsť, lebo som bola až po uši zahrabaná sama v sebe, svojej mizérii a dôležitosti. S láskou a úctou ...

Kris - alkoholička

„Utrpenie prináša očistenie a posilnenie, napriek tomu, že to utrpenie býva často k „zošaleniu“. A preto sa utrpeniu nevyhýbaj, lebo zostaneš voči zlým veciam neodolný“.



8. a 9. KROK

Skrátený a upravený výber z knihy 12. krokov a Cesta víťaza, Carol Hegarty – z internej príručky začiatočníka. Autor predstavuje mechanizmus, ako aj ducha 12. krokov: „Realita je taká, že 12 krokov nemôžete „vedieť“, kým ich neskúsíte žiť v 24 hodinovom režime. A k tomu každý musí, ako to povedal John F. Kennedy o odvahe, „...preskúmať svoju vlastnú dušu.“

8. a 9. krok je o vzťahoch, o bratskej láske a spravodlivosti, o snahe naučiť sa znovu žiť a o náprave následkov našej choroby. Keď sa pozriem späťzistím, že moje problémy s alkoholom neublížili len mne, ale ublížili aj iným a najviac mojim najbližším. Predchádzajúce kroky a hlavne 4. krok, v ktorom som sa odhodlal urobiť osobnú inventúru, mi pomohli odhaliť chyby, ktorých som sa dopustil. Predtým som vnímal toto jatrenie starých rán za zbytočné týranie, ale bez bolesti a úsilia sa žiadna takáto práca nezaobíde. Ak som úprimný, určite pripustím, že každé zlyhanie malo dopad na všetky oblasti môjho života, teda aj na sociálne vzťahy. Akovšak dať do poriadku „hriechy minulosti“? Nie je to ľahké, ale dá sa to. Naprávať, či vytvárať nové vzťahy je však možné len s veľkou dávkou odvahy a trpezlivosti a hlavne na základe nových skúseností. Pritom si každý z nás musí uvedomiť, že túto úlohu aj tak nikdy celkom nesplní. Je potrebné dôkladne zvážiť akopostupovať, aby som svojimi neuváženými pokusmi o nápravu nezraňoval ľudí ešte viac ako predtým. Zámerom 8. kroku nie je hromadenie dôkazov viny a hanby, ale možnosť otočiť sa celom k tomu, čo môžem napraviť. Už v začiatkoch spisovania krutej pravdy cítíme účinok nášho konania. Pocity bolesti sa začínajú zmierňovať a ja zrazu vidím východisko. Mám ešte možnosť žiť inak, plnohodnotnejšie, vo fungujúcich vzťahoch s ostatnými ľuďmi, čo však s odpustením seba?

Spísali sme zoznam – napísaný zoznam mi poslúži lepšie, ako sa spoliehať len na svoju myseľ, na veľakrát hmlisté spomienky. **...ľuďom, ktorým sme ublížili** – mohlo to byť aj pasívne ubližovanie, nevšímavosť, nepreukazovanie lásky deťom, partnerke - partnerovi, rodičom, zanedbávali sme priateľov, neboli sme zodpovední voči spolupracovníkom, ľuďom, ktorí sú stále tu a prežili do dneška. Niektorých sme zraňovali ignoranciou, ponížovali ich, správali sa k nim nezodpovedne, klamali, podvádzali a využívali ich. **...a boli sme ochotní to napraviť.** Je to zvláštne, niekedy cítim voči tým ľuďom hnev, nesym-

8.

Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.

patie a dokonca mám pocit, že viac bolo ubližované mne. Nemôžem však v sebe živiť hnev a zášť, ak chcem čestne a pokorne jednať so sebou a inými. Nezáleží natoľko na tom, kto začal, kto bol viac vinný, ale či som ochotný prevziať zodpovednosť za svoju minulosť.

A začínam konať, píšem zoznam, bez výhrad, bez posudzovania viny väčšej, či menšej. A dokonca po porade so sponzorom sa ocitám medzi nimi aj ja. Na niektoré veci si vôbec nespomínam, niektoré sa vynárajú až po čase. Nevadí, skúsenejší odporúčajú zoznam nechať otvorený a dopisovať podľa potreby, ale pokúšať sa o nápravu vždy, keď je to potrebné. V 8. kroku ide o postoj. Môžeme ho vnímať dvomi spôsobmi: „Bože, teraz **musím** niečo urobiť s tým neporiadkom z mojej minulosti“, alebo „Vďaka Bohu, **idem** vyčistiť postupne svoju minulosť“.

V 9. Kroku robíme nápravu. Čo to znamená? Musíme myslieť na to, že ľudia nám nemusia po toľkých sklamaníach veriť, že to myslíme úprimne. Teda aj čas a spôsob, ktorým nápravu robíme je veľmi dôležitý. Priznať si pochybenie a prosiť o odpustenie je frustrujúce a aj odmietnutie toho druhého nás môže zahnať do kúta. Úľava sa nedostaví a k depresiám sa pridá aj presvedčenie, že to nemá význam. Dokonca máme pokušenie začať zľahčovať svoje „prehmaty“ a ospravedlňovať si svoje správanie. Priznať však pred druhými len časť svojej viny je rovnako nebezpečné ako priznať veci, ktorými druhému spôsobím viac bolesti, ako keby o nich nevedel.

Budú situácie, keď sa poškodený nebude chcieť so mnou vôbec kontaktovať, alebo už nikdy nebude so mnou osobne hovoriť. Aj na to sa treba pripraviť a je vhodné o konkrétnych prípadoch hovoriť so sponzorom, alebo na stretnutiach AA. Odškodnenie svojich najbližších je veľakrát v tom ako žijem, ako sa správam, ako zodpovedne sa staviam k svojej závislosti, k svojmu doliečovaniu, k zmenám vo svojom živote.

Správne, univerzálne návody na robenie nápravy nie sú. Spoločné v našom úsilí je:

dobrovoľné priznanie vo vhodnom čase, bez zbytočného váhania a strachu. Zároveň musíme byť pripravení znášať následky za svoje konanie v minulosti s tým, že budeme brať do úvahy dobro iných. Prácou a štúdiom prvých deviatich krokov sa pripravujeme na nový

život. Program AA nám ponúka nový spôsob života a my sa mu nebránime. Prijímame nové myslenie a vydávame sa touto cestou. Realizujeme svoje predstavy a ciele, konečne prestávame len snívať, ale začíname žiť svoje sny. Trpezlivo postupujeme a bez výhrad a za akýchkoľvek podmienok sa podriaďujeme životným skúškam.

A kráčame k 10. kroku.

Sme už schopní vydržať

triezvi za akýchkoľvek okolností? Ak budeme na tom pracovať, aby sme nezišli z tejto náročnej cesty, tak áno. A v tom nám pán Boh pomôhaj, o to ťa prosíme.

Cestu 12. krokmi nájdete v Modrej knihe AA a podrobnejšie v brožúre 12 krokov a samozrejme vo svedectvách všetkých, ktorí týmito krokmi žijú. Krokové stretnutia a semináre sú tiež úžasnou školou ako pochopiť kroky a návodom ako začať nimi žiť.

9.

Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im, alebo iným ublížilo.



Modlitba vyrovnanosti

*Bože daj mi
vyrovnanosť, aby som prijal to,
čo zmeniť nemôžem,
odvahu, aby som zmenil to,
čo zmeniť môžem a
múdroosť, aby som vedel odlíšiť jedno
od druhého.*

10. KROK

Uzdravovanie je trvalý proces. Kroky 4 až 9 nás vedú a formujú cez zmeny a osobný rast na takého človeka, akého nás chce mať Boh. Kroky 10 až 12 sú „poistkou“, aby sme na tejto ceste zotrvali. Krok desaťpatrí tiež medzi podporné kroky a pomáha nám zvládať nový život bez väčších zaváhání.

Pravidelná a dôsledná práca na tomto kroku nám pomáha zostať „na trati“, zvládať vzťahy a vytvárať súlad s nami aj s druhými. Kedykoľvek sa vyskytne problém, alebo spor, ktorý si vyžaduje zvýšenú pozornosť, môžeme sa obrátiť k „patrónovi – sponzorovi“, alebo k priateľovi, ktorý je v programe AA, aby sme hneď identifikovali, čo nie je správne a ak je potrebné urobiť nápravu, treba ju urobiť čím skôr. Len tak sa dokážeme na seba pozrieť bez hanby a viny. Proces neustálej seba inventúry by mal patriť k našej duševnej hygiene, lebo pravidelná očista nám pomáha udržať upriamený pohľad na seba, ale nie len z pohľadu chýb, ktoré robíme, ale aj z pohľadu nášho rozvoja. Sme stále takí úprimní, akí sme chceli byť? Vkradlo sa do našich životov znovu podozrievanie a podráždenie? Spoliehame sa na Boha, alebo vyššiu moc, alebo si myslíme, že už všetko zvládneme sami?

Robenie inventúry nie je len o negatívnych vlastnostiach a skutkoch. Je dobré sa denne preladiť na pozitívne veci, myslieť s láskou aj na seba, vedieť povedať nie, ak to tak aj myslím a neublížovať si tým, že pomáham druhým a na seba nemám čas. Dodržiavam záväzky a platím načas účty, či už finančné, alebo iné? Dokážem poprosiť niekoho o pomoc, ak mám pocit, že niečo nestíham a pomáham tam, kde nevládajú niečo druhí? Vyhradím si čas na

modlitbu a dokážem sa „porozprávať“ s Bohom?

Desiaty krok nám tak pomáha, aby sme nestagnovali a nevrátili sa do starých kolají, lebo to je pre nás najviac ohrozujúcejšie. Slová partnera: „óhoo, aká je zrazu zásadová, zásadový ...“ ma preto nerozladia, ba skôr potešia, že aj partner vidí moju zmenu. Ak urobím niečo, čo ma začne vo vnútri trápiť, hneď viem, že to nebolo celkom fér.

Okamžitým zhodnotením situácie napr. mojej prehnanej reakcie, ak svoje rozladenie dám nesprávnym spôsobom najavo, môžem rýchlou nápravou získať späť svoju rozvahu. Nemusím mrhať čas, umárať sa tým a cítiť sa zle, ako sa mi to stávalo predtým. Vďaka desiatemu kroku nám uzdravovanie pomáha dosiahnuť slobodu v každodennom reaganí na život.

10.

Pokračovali sme
v našej osobnej
inventúre a keď sme
urobili chybu, ihneď
sme sa priznali.

*The FORUM, October 1993, Vol. IX, No. 10,
str. 2, autor F.M.M.*



STAŤ SA OCHOTNÝM

Robenie nápravy nie je ľahké. Určite to pre nás nie je inštinktívne. Existuje dôvod, prečo mnohí z nás potrebujú stráviť toľko času pri 8. kroku. S veľkými problémami spišeme zoznam ľudí, ktorým sme ubližovali a zrazu zistíme, že na tú druhú časť kroku „byť ochotný urobiť nápravu“, nie sme ešte dostatočne pripravení. Nemáme odvahu sa do toho pustiť, ba priam cítime hlbokú neochotu robiť krok ďalej. Niečo v nás nám bráni prevziať zodpovednosť za škody, ktoré sme napáchali vďaka nášmu pitiu. Pre väčšinu z nás to

znamená: Naša pýcha nám bráni v odhalení sa, naše ego vyhráva. Bojíme sa, že nás všetcividia v zlom svetle, že prídem o svoj „imidž“, o úctu, o uznanie, o priateľov. Áno, toto všetko sa môže stať, keď sa priznáme ku škodám, ktoré sme napáchali.

Samozrejme, niektorá náprava je ťažšia, iná si vyžaduje hlboké odpustenie toho druhého, niektorá len ospravedlnenie. Myslím si, že jedna z najťažších náprav je vtedy, keď ju potrebujeme urobiť vo vzťahu k niekomu, kto ublížil nám, alebo, keď to bolo obojstranné. Obavy sú hlavne v tom, že ak urobíme nápravu my, naše zranenie bude ignorované ďalej. Napriek tomu musíme pokračovať ďalej. Prečo? Pretože naša triezvosť závisí od každodenného udržiavania nášho duchovného stavu. Za stav iných nie sme zodpovední. My sa musíme sústrediť na škodu a nápravu toho, čo sme urobili my a chceme to napraviť tak, ako najlepšie vieme. Niekedy to znamená, „že budeme robiť dobre tým, ktorí nám neprajú“, alebo „žehnať tých, čo nás preklínajú“. (*Evanjelium podľa Lukáša*)

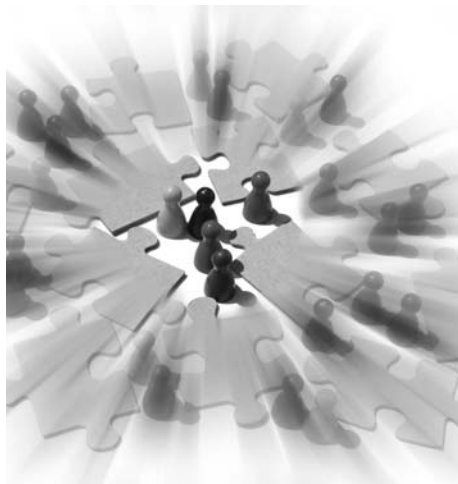
Byť ochotným urobiť nápravu je iné ako odpustenie, alebo zmierenie. Odpustenie je dlhý

a zložitý proces, nemusíme však čakať, kým dozreje, aby sme urobili nápravu. Robenie nápravy môže byť len malou súčasťou obnovy vzťahu, alebo len jeden krok na dlhej ceste, ale je dôležitou súčasťou tohto cieľa. Nie je rozumné očakávať, že robenie nápravy vyústi do úplného odpustenia, alebo úplnej obnovy vzťahu. Pri príprave na nápravu pomáhajú, keď si pripomínáme, **že to robím kvôli sebe**. Samotné robenie nápravy však toto zameranie zmení a zameriam sa na potreby druhého, **robím to pre neho**. Je to dar. Nemusím mať pocit, že je to v mo-

jom najlepšom záujme, ale v tom momente si potrebujem si rozvinúť empatiu, ktorá predtým absentovala a počúvať toho druhého, čo mi povie a poďakovať mu za reakciu, nech je akákoľvek. A to je to, čo je nevyhnutné v úspešnom robení nápravy, prinútiť sa k empatii. Bez ohľadu na to, ako sa budeme v danom momente cítiť, urobili sme ďalší krok v zotavovaní sa.

„AA nevyrieši moje problémy. Pomôže mi však, aby som bol triezvy a mohol ich riešiť“.

DaleRyan



TERAZ UŽ VIEM KTO SOM

Toho roku som sa už štvrtýkrát v poradí zúčastnil Zjazdu Anonymných Alkoholikov v Bulharsku. Rád tam cestujem pretože, zjazd je spojený s pobytom pri mori a zakaždým tento týždňový pobyt prežívam ako výborný telesný a duševný relax spojený so získavaním cenných skúseností potrebných pre môj rast v programe AA, čo silne posilňuje moju triezvosť. Ďakujem bulharským kamarátom áčkarom a tiež všetkým zahraničným hosťom. Bulharské AA mi je veľmi blízke, keďže môjmu alkoholizmu vďačím práve tejto krajine. Totiž moje študentské časy sa viažu na Bulharsko, kde som prežil 6 rokov a bol to čas, ktorý mi bol dostatočný k tomu, aby som sa prepil k alkoholizmu. Bulharské AA má veľa podobného so slovenským AA, ide o mladé spoločenstvo, ktoré vzniklo podobne ako na Slovensku krátko po revolúciách východoeurópskych krajín v roku 1989. Spoločne teda prežívame 25. výročie našej AA existencie. Ďakujem aj skúsenostiam hostí z krajín, kde AA už prešlo tými skúsenosťami, ktoré nemôžu minúť ani bulharské, či slovenské AA.

Pravidelná a dôsledná práca na tomto kroku nám pomáha zostať „na trati“, zvládať vzťahy a vytvárať súlad s nami aj s druhými. Kedykoľvek sa vyskytne problém, alebo spor, ktorý si vyžaduje zvýšenú pozornosť, môžeme sa obrátiť k „patrónovi – sponzorovi“, alebo k priateľovi, ktorý je v programe AA, aby sme hneď identifikovali, čo nie je správne a ak je potrebné urobiť nápravu, treba ju urobiť čím skôr. Len tak sa dokážeme na seba pozrieť bez hanby a viny. Proces neustálej seba inventúry by mal patriť k našej duševnej hygiene, lebo pravidelná očista nám pomáha udržať upriamený pohľad na seba, ale nie len z pohľadu chýb, ktoré robíme, ale aj z pohľadu nášho rozvoja. Sme stále takí úprimní, akí sme chceli byť? Vkradlo sa do našich životov znovu podozrievanie a podráždenie? Spoliehame sa na Boha, alebo vyššiu

moc, alebo si myslíme, že už všetko zvládneme sami?

V tomto svojom príspevku nechcem vymenovávať konkrétne plusy, či mínusy jednotlivých AA, či porovnávať a už vôbec nie hodnotiť v zmysle „my sme lepší, oni sú horší“. Moja alkoholická myseľ tú tendenciu má, avšak teraz sme pri AA a pri tej sile, ktorá prináša ozajstnú triezvosť. Nedokážem zabudnúť na stretnutie s dvomi hostujúcimi členmi AA zo Španielska. Emanuel s vyše 50 ročnou a Rafael s viacej než 25 ročnou triezvosťou. Emanuel rozprával o časoch keď ho ešte sponzoroval sám zakladateľ AA Bill Wilson. Povedal mi, že som pil preto, lebo som nebol spokojný sám so sebou a so životom, ktorý som žil. Áno, presne tak tomu bolo. Počul som od nich jednu vec, ktorá je údajne najnebezpečnejšia pre AA a dokáže každé jedno spoločenstvo rozbiť a zničiť. Tou vecou je boj o prestíž. Viem, že ak nebude AA, nebude ani moja triezvosť a ja zomriem.

Pokúsím sa nahliadnúť cez vlastnú minulosť. Veľmi rád som druhých ľudí kritizoval a hľadal problém výlučne v nich a vo vonkajšom svete. Potom som počul toto: „Si nespokojný a chceš zmeniť svet? Zmeň seba samého a zmeníš svet!“ Od roku 2006 som členom spoločenstva Anonymných Alkoholikov. Kým som týchto ľudí nepoznal, žil som v presvedčení, že som oddeľnou časťou sveta, že za všetko zodpovedám iba ja sám a iba ja sám viem čo je správne. Aj predtým som bol súčasťou ďalších spoločenstiev ako napr. spoločenstva rodiny, domu, športového kolektívu, pracoviska a pod. Napriek tomu som si spolupatričnosť jednoty akosi neuvedomoval. Staral som sa predovšetkým sám o seba, zle som komunikoval s ľuďmi vo svojom okolí, pevne som sa zabarikádoval za svoje predsudky a čudoval sa, prečo ma okolie nechápe, prečo sú všetci tak málo privetiví, prečo sa cítim tak veľmi osamelým. V AA sa tento pocit u mňa po-

stupne strácal a začal som pociťovať, že už nie som sám, že Boh je so mnou. S týmto pocitom prichádzala aj radosť zo života, radosť z toho, že môžem rozdávať. Predtým som sa snažil tiež s druhými ľuďmi dobre vychádzať, ale nedarilo sa mi to. Narážali sme na seba a zraňovali sa. Sotva sami podarilo urovnať jeden konflikt, už vypukol ďalší. Cítil som sa neschopným žiť ideálom jednoty. Postupne mi došlo, prečo tomu tak je. Totiž nikdy som si nedovolil byť sám sebou, byť takým, akým skutočne som. Byť sám sebou ma naučili Anonymní Alkoholici. Hovorili mi, že ma budú mať dovedty radi, pokiaľ sa nezačnem mať rád ja sám. Spoznal som, že ideál, ktorý som si vytvoril o našom materiálnom svete, sa nedá naplniť vlastnými silami. Sila, ktorá mi tento ideál naplnila, bol Boh. Došlo mi, že som dostatočne dobrým takým akým som, lebo takým ma chce mať Boh. Je to ON, ktorý mi dal hodnotu dobrého a cenného človeka, nie vonkajší materiálny svet, ani okolití ľudia, dokonca ani ja sám. Odvtedy som už viac nemusel hľadať svoju hodnotu, lebo som ju zrazu mal. Stratila

sa potreba porovnávať sa s druhým človekom, potreba hľadať hodnotu cez vlastné výkony a potreba cítiť sa byť lepším, než je ten druhý vedľa mňa. Už viem, že nemusím nikomu nič dokazovať. Nemusím ustavične spĺňať očakávania. Môžem si dovoliť aj padnúť. Občas môžem byť aj slabý. Nemusím už viacej bojovať o prestíž. Tiež viem, že mám právo stanoviť hranice, ale na podklade lásky, nie hnevu. Lebo predtým to bol hnev na každého, kto mi chcel ukázať, že je lepší, než ja. Aby som dokázal, že ja som ten lepší, bojoval som o prestíž. Tento začarovaný kruh nemal východisko. Ja plný hnevu až nenávisťi znovu a znovu dookola. Východisko prišlo – priniesla ho láska, porozumenie, ochota, tolerancia, trpezlivosť a ďalšie podobné vlastnosti, ktoré dnes stotožňujem s pojmom Boh. Ďakujem za tento nový svet, pre mňa znamená radosťný triezvy život. Nová kvalita života, ktorá prišla ku mne až potom, keď som kapituloval a prestal bojovať o prestíž.

Pavol – alkoholik

PRVÉ STRETNUTIE S ANONYMNÝMI...

Keď som prvýkrát prišla do spoločenstva AA, prišla som tam vlastne „na návštevu“ (vtedy som ešte nevedela, že je tomu tak). Všetci boli milí, príjemní, predstavovali sa menom a diagnózou. A keďže som odjakživa chcela niekam zapadnúť, zo solidarity som sa predstavila ako alkoholička aj ja. Napriek tomu, že som už mala za sebou množstvo hrôzostrašných zážitkov a situácií, v ktorých som veľmi ľahko pod vplyvom obrovského promile alkoholu v krvi mohla prísť o život, nemala som tušenie, čo to znamená byť alkoholička.

Moje ego ani na sekundu nepripustilo možnosť, že by som mohla byť ako vy. Chcela som sa mať tak dobre, ako sa máte vy. Byť taká nenútená, veselá a spokojná. No priznať si do hĺbky duše čo som zač, prevziať za to zodpovednosť a začať

s tým niečo skutočne robiť, nielen o tom rozprávať, tak to nie.

To sa radšej len vyhlásim za alkoholičku tak, ako to tu všetci o sebe tvrdia a snád sa kúsok toho šťastia nalepí aj na mňa. No nestalo sa tomu tak. Čím dlhšie som bola bez môjho „anestetika“ na život, tým viac výhrad som mala. Neliečiteľný alkoholizmus je strašná a zákerná choroba. Nemala som chvíľu pokoja a stále som musela do niečoho, alebo do niekoho rýpať. Nič a nikto nebol pre mňa dosť dobrý a tak som pomaly AA opustila. Načo tam mám chodiť, aj tak mi to nič nedáva.

Deväť rokov som strávila v „bdelej kóme“. Obdobia pitia striedali obdobia zatrpknutej a nahnevanej abstinencie. Ani v jednom, ani v druhom mi nebolo dobre. Vyskúšala som všetky

lahšie a miernejšie spôsoby ako „zabojovať s alkoholizmom“. Lekári, psychológovia, psychiatri... antabus, antidepresíva, kluby, liečebne, „posilovačky“ na psychiatrii... a žiadny výsledok. Aspoň teda nie taký, ako som si predstavovala. Chcela som skutočne žiť, ale bez alkoholu a nie neustále ubližovať sebe a druhým.

A tak som sa pokorne vrátila do AA. Ale už nie ako návštevník, ktorý len zvonku posudzuje a porovnáva, hľadá chyby na všetkom a na každom. Bola som ochotná pre svoje uzdravenie urobiť čokoľvek. A vďaka Bohu táto túžba vo mne žije dodnes a je rovnako silná.

Keď som začala užívať „liek“, ktorý ponúka program Dvanástich krokov, moje vnímanie sa pomaly začalo meniť. Už sa nemusím cítiť taká

iná, ani vysoko „nad vecou“, ani hlboko v priekope. Byť súčasťou celku je totiž ten najopojnejší pocit, aký sa mi doteraz podarilo zažiť. Byť prijímaná sama sebou a cítiť že ma akceptujú aj druhí. Nie za to, koľko som toho odabstinovala, dokázala, zarobila, alebo našťudovala. Len tak, za to, že jednoducho som.

Kým som sa nenaučila prijímať seba samú takú aká som, od nikoho iného som podobný postoj nebola schopná akceptovať. Nikto ma nemohol mať skutočne rád, kým som sa to vďaka programu Dvanástich krokov nenaučila vo vzťahu k sebe samej. AA je skrátka spoločenstvo, ktorá ma spojilo so seba samou a priviedlo k druhým. S láskou...

Kris – alkoholička

PRÍSLUBY A MODLITBA VYROVNANOSTI

MÁM PRÁVO NA ŠŤASTIE...

Mám právo na šťastie... Zrecidivovala som po desiatich rokoch. Ani dlhodobá abstinencia nezaručuje, že dokážem kontrolovať piť. Raz som alkoholička a musím to prijať ako aj svoju bezmocnosť nad alkoholom. Moje pocity boli otupené a hoci som nepila celých desať rokov, nerobila som nič so svojimi emóciami. Síce som vedela, že nemôžem piť, no len som nevedela, že nepiť stačí. Potláčané pocity vo mne ostávali, žila som s matkou, ktorá pila a hoci to bol najlepší človek nedokázala s tým prestať. Deti pomaly rástli a ani som si neuvedomila, že už sú dospelé. Utekala som do vzťahu, nový manžel, práca utekala som sama pred sebou a zodpovednosťou a stále mi niečo chýbalo. Veď nepijem, tak čo mi chýba? Chodila som medzi abstinentov, „nahlásila“ ako ďalší týždeň nepijem, no moje vnútro bolo bez citu a prázdne. S manželom som sa rozíšla, mama zomrela, deti dospelí a jediné dôvody

na moje nepitie boli preč. Chytila som pohár a vedome som chcela skončiť s touto prázdnotou vo mne, dúfala som že príde

pocit spokojnosti aký mi zo začiatku alkohol prinášal. No a prišlo peklo. Už som nedokázala ani prepíť svoje túžby. Hlava akoby mi hovorila: „Musíš to dobehnúť.....“. Toxicky zničené telo už nevládalo. V priebehu roka som skončila dvakrát na detoxe a raz v nemocnici, lebo som si naivne myslela, že keď mi dajú infúziu všetko sa vo mne vyčistí. Nestalo sa tak. Ten rok bol

horší ako tie pred prvým liečením. Ale ešte stále som verila, že to dokážem sama, stačí sa len tváriť, že je všetko v poriadku. Nestačilo, nedokázala som to sama. Znovu liečenie, znovu ticho, klamstvo, mŕtva duša, pocit hanby, zlyhanie. Nedá sa to ani opísať. No žijem, čo teraz? Počas liečenia sme mali povinne mítingy AA, tak som sa tam išla pozrieť. Ľudia, ktorí prišli boli triezvi a spokojní. Najprv som chcela len počú-



vať, no potom to prišlo. Prvý krok - priznali sme si svoju bezmocnosť ... áno môj život bol neovládateľný. Tak teda to skúsím, chcem žiť ako oni .Začala som chodiť na mítingy, zjazdy. Prečo títo ľudia majú niečo čo ja nie? Prečo stále necítim ten pokoj a radosť? Tak som sa opýtala spíkra, ktorý bol na krokovom seminári: „Ako to, že si taký spokojný?“ A on: „Pracuješ na programe dvanástich krokov so svojou sponzorkou?“ Ja: „Jasné ved' ich čítam. A sponzorku? Načo, ved' ja to zvládnem aj sama. Nie, nedokázala som to sama. Ešte rok som sa snažila vyhnúť zodpovednosti za svoju TRIEZVOSŤ. Nechcela som byť úprimná a nechcela som pomáhať iným. Stále som bola tým pyšným suchým alkoholikom...

Už rok mám sponzorku, pracujem na krokoch a žijem programom. Nebolo ľahké priznať si presnú povahu mojich chýb, odovzdávať ich Vyššej sile a neriadiť svoj život. Teraz navštevujem liečebňu, kde som sa liečila aj ja a nesiem toto poslanstvo ešte stále trpiacim alkoholikom. Stretávam úžasných ľudí, ktorí mi pomáhajú svojimi výpoveďami a skúsenosťami. Sama by som to nikdy nedokázala. Ďakujem spoločenstvu AA, dvanásť krokovému programu. Mám riešenie, že aj bez alkoholu dokážem zvládať svoje pocity a emócie nech sú dobré či zlé. Ja ich cítim a zato som vďačná. Už viem povedať svojim deťom, že ich ľúbim a viem čo je to Láska.....mám vás rada Patrícia.

Patrícia - alkoholička



STRETNUTIE S PROFESIONÁLMI

9. KONFERENCIA AT V BOJNICIACH

Moja príležitosť predstaviť program AA

V dňoch 2.-4. októbra sme sa zúčastnili 9. Bojníckej AT konferencie - Dni prof. Vladimíra Novotného v Bojniciach. Pozvanie nám tlmočili naši českí priatelia, ktorí mali účasť na podobnom podujatí v Seči v ČR a tam ich oslovili slovenskí profesionáli, aby urobili prezentáciu aj na Slovensku. Na odovzdanie informácie ostatným, prihlásenie, registráciu, napísanie abstraktov k predneseným témam a vybavovanie potrebných formalít nám neostávalo veľa času, ale zvládli sme to načas. Prihlásili sa dobrovoľníci Martin, Marek a Martin s prezentáciou postera na tému História AA, Miška a Majka s prezentáciou na tému Základné informácie a mýty o AA a Marianka a Ľuboš ako účastníci moderovaného mítingu. Veľmi sa mi páčilo, ako sme v prípravnej fáze spoločne medzi sebou komunikovali a vzájomne si vylepšovali pripravované materiály. Ocenila som múdrosť a veľkú skúsenosť starších v AA službe, ktoré sa významne podpísali na kvalite prác.

V deň odchodu som sa budila s modlitbou pokoja a s prosbu Vyššej moci, aby nám dala dostatok pokory a mne aj odvahy na túto službu. Na také významné podujatie som šla prvýkrát. Do Bojníc sme dorazili tesne pred začiatkom konferencie. Na registrácii účastníkov nás milo privítali a kým sme hľadali svoje mená v registračnom zozname, zvedavo a s úsmevom sa nás pýtali, či sa môžu prísť pozrieť na náš míting, aby mali informácie, ako to v spoločenstve AA prebieha. Všetci účastníci dostali pozvanie na modelový míting aj so základnými informáciami o skupinách AA na Slovensku, webovej stránke a kontaktoch v regiónoch, tiež o iných 12 krokových programoch v SR.

Odborný program prvého dňa začínal privítaním účastníkov - profesionálov a tiež aj zástupcov AA. Po prvej časti prednášok sme mohli v 15 minútovom živom vstupe predniesť náš „poster“. Dvaja členovia AA hovorili o histórii spoločenstva AA. Veľmi zaujímavo priblížili účastníkom podujatia začiatky vzniku odovzdávania posolstva v AA - prvé stretnutie dr. Junga s Rowladom a odovzdaním jeho posolstva Ebbymu, ktorý ho odovzdal Billovi, Bill Bobovi a odtiaľ sa posolstvo už 80 rokov úspešne odovzdáva každému, kto má túžbu prestať piť. Dnes je to už viac ako 2 milióny uzdravujúcich sa ľudí. V podvečerných hodinách nasledujúceho dňa sme mali moderovaný míting AA, na ktorom sa zúčastnili aj profesionáli a všetci, ktorí boli zvedaví, ako to v AA funguje. Po mítingu nastala živá diskusia a záujem o aplikáciu 12 krokov do našich životov. Bolo to zaujímavé interaktívne podujatie, kde sme mali príležitosť prejavíť vďačnosť našim profesionálom za odbornú a láskavú pomocnú ruku pri našich začiatkoch v liečbe, za záchranu našich životov, za otvorenie dverí do nového čistého života. Posledný deň odborného podujatia sme mali prednášku na tému Základné informácie a mýty o AA v trvaní 15 minút. V tomto pomerne krátkom čase Miška a Majka predstavili uzdravujúcu silu 12 krokového programu a snažili sa odovzdať všetko, čo nám program dáva pre našu triezvosť.

V priebehu prednášok všetci účastníci dostali dotazník, v ktorom mohli oceniť najzaujímavejšie prednášky a napísať čokoľvek, čo ich počas podujatia oslovilo. Boli sme milo prekvapení, keď v záverečnom hodnotení predsedajúci konferencie, MUDr. Grohol uviedol, že prítomnosť účastníkov AA na tomto podujatí bola veľmi zaujímavá, podnetná a odporúčali nám, aby sme aj budúci rok pokračovali v prezentovaní témach AA, napr. s témou - spolupráca

s liečebňami. Za seba musím povedať, že to bol veľmi príjemný pocit, obzvlášť aj skutočnosť, že niektorí profesionáli nás objímali, zaujímali sa o naše životy a pýtali sa na možnosti účasti na mítingoch pre svojich pacientov, ale tiež aj o možnosť osobného „tréningu“ v 12 krokovom programe. Milé a vzájomne obohacujúce pra-

covné stretnutie na pôde odbornej adiktologickej spoločnosti sme ukončili obedom a odchádzali sme domov naplnení krásnymi emóciami. Chcela by som poďakovať všetkým, čo ma na tomto podujatí sprevádzali, podporovali a dodávali mi odbornú, ale aj morálnu silu.

Majka - alkoholička

NÁZOR PROFESIONÁLOV

AKO VNÍMAM SPOLOČENSTVO AA

Spoločnosť Anonymných Alkoholikov poznám už dlhé roky. V podstate som s nimi vyrastala. Za celé tie roky, kedy sa konali zjazdy, som využila možnosť zúčastniť ho sa až teraz. Pracujem v resocializačnom stredisku so závislými a Program 12 krokov AA a NA máme zakomponovaný do liečby ako jeden z najúčinnjších nástrojov. Priznávam, že na zjazd ma pritiahol hlavne plánovaný workshop s profesionálmi, ale zároveň viem, že každý míting človeka obohatí. Viem, že míting nie je len o množstve informácií, ktoré si odtiaľ odnášame, je to o pocitoch, ktoré prežívame. Keď súhlasne prikyvujeme hlavou pri výpovedi toho druhého, keď sa nám na tele zjaví husia koža a my vieme, že je to preto, lebo sa to dotýka nášho vnútra. Je to o zdieľaní, ktoré vytvára vzájomné puto medzi všetkými zúčastnenými. Pre človeka, ktorý dlho blúdil a strácal samého seba je pocit niekam patriť nenahraditeľný. Práve míting môže byť pre neho miestom, kde môže nájsť podporu a povzbudenie od takých ľudí, ako je on sám. Stretáva sa s ľuďmi, ktorí už prešli dlhší kus svojej cesty uzdravovania sa a tým dostáva nielen cenné skúsenosti, ale hlavne nádej.

Popri práci so závislými som pochopila, že neexistuje jediný spôsob liečby, ktorý platí na každého. Závislosť je humánna choroba a nevyberá si. Postihuje každého bez rozdielu. A tak, ako je každý iný vo svojej závislosti, je každý iný aj vo svojom uzdravovaní. Preto je dobré, keď

má závislý viacero spôsobov ako kráčať po svojej ceste abstinencie. Ako som už spomenula, v našom resocializačnom stredisku pracujeme s Programom 12 krokov AA. Tak, ako samotná resocializácia znamená zmenu myslenia, správania sa a celkovo životného štýlu, tak program 12 krokov túto zmenu prirodzene vyvoláva. Preto je pre našich klientov obohacujúce pracovať s krokmi, vnímať ich ako návod a spôsob uzdravenia, zžiť sa s nimi a dokázať ich aplikovať vo svojom každodennom živote. K tomu, aby kroky naozaj preživali a nie len mechanicky robili, im pomáha účasť na bežných mítingoch, výročných mítingoch, zjazdoch a podobných stretnutiach (napr. stretnutie s tradíciami AA v Podhájskej). Tu majú priestor na to, aby pochopili, precítili, odovzdali sa tomuto programu.



Aby spoznali všetko, čo im môže spoločenstvo dať, či už je to 24 – hodinový program, sponzorstvo, modlitba, ktorá je pre mňa úžasným „návodom na život“, alebo v neposlednom rade pravé priateľstvá na celý život. Jedno z mnohých hesiel Anonymných Alkoholikov hovorí: „Musíš to robiť sám, ale nemôžeš to robiť sám.“ Práve tá druhá časť výroku je o tom, že človek, aj keď musí sám pracovať na svojom vlastnom uzdravovaní, vlastne nikdy nie je pri tom sám, pretože v skupine Anonymných Alkoholikov je mnoho ochotných a úprimných ľudí pripravených kedykoľvek a kdekoľvek podať pomocnú ruku. Počas mojej účasti na zjazde som si uvedomila mnohé súvislosti. Aj keď AA nie sú spoločenstvo

vedené odborníkmi, nedá sa jedno od druhého oddeliť. Míting, ktorý bol venovaný profesionálom sa niesol v duchu vzácnnej vzájomnosti. Bolo mi veľmi príjemné počúvať ako si navzájom vyjadrovali vďaku, ako jedni bez druhých nedokážu to, čo spolu, závislí a odborníci.

Znovu som sa presvedčila, že je to o pocite, ktorý si z mítingu odnášame, slová si mnohokrát nezapamätáme, ale pocit nám ostáva vždy. Áno, aj mňa, človeka „nezávislého“, dokážu mítingy chytiť za srdce, aj ja cítim tú silu zdieľania. Lebo závislosť od alkoholu a iných látok či nelátok nie je len o tej samotnej droge, je to hlavne o emóciách, ktoré máme všetci. A tento zjazd bol plný emócií. *Daniela – terapeut RS*

MÔJ PRVÝ ZJAZD AA – RADAVA 2015...

V tomto článku sa pokúsím opísať svoje pocity z tejto udalosti z pohľadu klienta RS Nelegal, vďaka ktorému som sa na tomto zjazde mohla zúčastniť. Nakoľko to bola moja posledná akcia s mojou komunitou, pretože krátko po tom som svoj „domov druhého narodenia“ opustila, oveľa viac vo mne rezonovala radosť z chvíľ strávených s ľuďmi, s ktorými som necelý rok žila v jednom dome. Prvý deň som vstrebávala atmosféru tejto udalosti medzi ľuďmi z rôznych kútov Slovenska, Poľska a Čiech. Niekedy nepotrebujem s ľuďmi prerozprávať celé hodiny o tom, čo prežili oni a čo ja. Niekedy mi jednoducho stačí cítiť a vidieť, že ľudia z tohto spoločenstva sú šťastní a vďační za každý deň, keď sú triezvi. Témou zjazdu bolo: „*Kto chce zapáľovať, musí sám horieť*“. Pretože ešte nemám príliš veľa skúseností s tým, ako pomôcť ostatným, aj keď to robím rada, ak ma o to ten druhý požiada, sama ešte potrebujem niekoho, kto zapáľuje mňa a preto som vďačná za každého priateľa, ochotnú skúsenú dušu, ktorá mi vstúpi do života a dáva mi šancu učiť sa horieť. Z mnohých mítingov, ktoré som podporila svojou účasťou ma však najviac posunula téma

o odpúšťaní, ktoré je mojim veľkým problémom, pretože aj keď srdce chápe, že nie je správne prechovávať v sebe hnev pre vlastné šťastie, nebola som stotožnená s tým, že chcem odpustiť človeku, ktorý mi zlomil to moje. Dlhý čas som pociťovala hnev, až nenávisť a chcela som vidieť ako trpí. Hnevala som sa už aj na seba zato, že ma takéto „nečisté“ myšlienky ovládajú, ale vďaka výpovediam o odpúšťaní som prijala to, že nie som jediná, kto s takýmito pocitmi bojoval a ak som sama dostatočne uzročená s tým, čo je pre mňa správne chcenie odpustiť tomu druhému príde až keď odpustím sama sebe. Áno, môj problém bol po celý čas v tom, že som sa nedokázala zmieriť sama so sebou a odpustiť si. Strach, ktorý ma sprevádzal po príchode domov pred stretnutím sa s niektorými ľuďmi ale na koniec nezvítal a napriek tomu, že tieto „náhodné“ stretnutia pre mňa nebývajú príjemné, lebo týchto ľudí vídať nechcem, neprevláda vo mne hnev a snaha vrátiť im nešťastie, ktoré mi spôsobili. Stále nato potrebujem veľa síl a ťažko sa mi obchádzajú tí, ktorí mi dali toľko spomienok, aj keď často bolestivých. No verím, že jedného dňa

sa dokážem usmiať bez toho, aby som chcela zmiznúť čo najrýchlejšie preč. Práve na tomto zjazde som pochopila, že niektoré naše utrpenia potrebujú veľmi veľa času, aby nás opustili negatívne postoje, pocity a bolesti z minulosti. No vždy to človeku ide ľahšie, ak má nádej a aj v časoch, keď by najradšej prestal veriť, že všet-

ko raz prebolí, prevláda láska k ľuďom, ktorí s ním zdieľajú radosť v prítomnosti. Ďakujem práve týmto ľuďom, či sú to rodičia, priatelia, kamaráti závislí, spolužiaci, známi a všetky živé bytosti, vďaka ktorým sa každý deň učím odpúšťať a byť k svojmu vysnivanému pokoji čo najbližšie :) *Katarína – závislá*

TRADÍCIE V SKRATKE...

6. tradícia:

Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže a majetku nás vzdalujú od nášho prvoradého cieľa.

Už od založenia spoločenstva AA videli jej členovia v duchovnom programe AA veľký potenciál pre riešenie aj iných problémov ľudstva. Z počiatočných skúseností vyplynulo, že aj keď bolitieto aktivity robené s najlepším úmyslom, predsa len väčšina stroskotala na nedostatočnom materiálnom zabezpečení a sporoch v ichvedení. To predstavovalo nebezpečenstvo aj pre AA a tak vznikla táto nespochybniteľná zásada- 6. tradícia. AA sa nehlásia dokonca ani k iným organizáciám, ktoré sa zaoberajú liečením alkoholikov. Ohrozenie zakladateľa videli v možnosti zaviazanosti sa na nejakú odplatu za financie od akejkoľvek organizácie ponúknuté AA pri spolupráci s ňou a v nedostatočne zabezpečenej anonymitečlenov. Preto odmietafinančné angažovanie sa z vonku, aby nebolo zatiahnuté do vecí, ktoré nemajú nič spoločné s jeho prvoradým cieľom – jednotou.

7. tradícia:

Každá skupina AA by mala byť sebestačná a odmietaať akékoľvek príspevky zvonku.

Naša závislosť spôsobovala, že v čase nášho pitia sme neboli vždy finančne sebestační. Často sme boli odkázaní na vreckové od rodiny, alebo na pôžičky od kamarátov. Triezvy život sprevádza proces dozrievania aj vo sfére finančnej. Nárast pocitu vlastnej hodnoty a zodpovednosti sme si preniesli aj do života skupín AA, kde chceme byť taktiež finančne nezávislí. Postoj k vytvoreniu 7. tradície je jasný a výstižný: akékoľvek dotácie zvonku a disponovanie s väčším množstvom peňazí ohrozuje nezávislosť AA a tým aj jeho jednotu. Spoločenstvo AA najlepšie splní svoj cieľ pomáhať alkoholikom k triezvosti, ak to bude robiť výlučne vlastnými silami. Počas stretnutia je možnosť nevyhnutné financie potrebné na nájom, literatúru a občerstvenie vyzbierať na mieste stretnutia. Odovzdávanie posolstva trpiacim alkoholikom podporujú aj služby na národnej a regionálnej úrovni, kde závislí vždy môžu nájsť podporu a informácie. Bez príspevkov skupín AA v duchu 7. tradície a v rámci svojich možností, by tieto činnosti neboli možné.

8. tradícia:

AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.

Táto tradícia je v súčasnosti a v súlade s 12. krokom o odovzdávaní posolstva ostatným alkoholikom. Je o realizácii hlavného cieľa AA, o službe druhému alkoholikovi na základe dobrovoľnosti, na základe svedectiev a výpovedí na princípe „odovzdaj to ďalej“. „Zadarmo som dostal, zadarmo dávam“. Ešte trpiaci alkoholik si vypočuje našu výpoveď o ceste utrpenia a zistí, že existuje východisko, ktoré otvára uzdravujúci program AA. Z neho môže čerpať nádej na uzdravovanie, ale následne aj riešenie lepšieho života. Aj my sme v stave beznádeje hľadali niečo, čo by nám poskytlo útočisko. Je pravdou, že viacerí z nás prešli liečením a väčšina z nás bez profesionálnej starostlivosti nemala šancu odraziť sa od dna. Preto odporúčame aj kontakt s lekármi a často na základe členstva v AA sa alkoholik, ktorý často zlyháva, rozhodne ísť na liečenie. Členovia AA pravidelne navštevujú liečebné zariadenia pre závislých, aby informovali pacientov, ale aj lekárov o programe a o možnostiach doliečovania v AA. Nebránime sa tomu, aby profesionáli navštívili mítingy a dozvedeli sa čo najviac o programe 12. krokov. V AA je možné zamestnať aj profesionála, ak medzi členmi nie je človek s požadovanou kvalifikáciou. Dobrovoľná a platená služba má v AA presné ohraničenie.

9. tradícia:

AA ako také by nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.

Na prvý pohľad to vyzerá, že si znenie tejto tradície odporuje. Na jednej strane žiadna organizácia, na strane druhej sú tu služby a komisie.

O čo ide? Pod organizáciou sa rozumie prenešenie zákonov a predpisov vlády na jej úradu. V AA nič také neexistuje, nik tu nie je v nadriadenej pozícii, nikto nemôže stanovovať nejaké podmienky, či predpisy na činnosť. V tomto význame je AA neorganizované. 9. tradícia však nebráni v tom, aby spoločenstvo AA zabezpečilo štruktúru pre jej chod na širšej úrovni. V praxi sa to potvrdzuje tak, že v skupinách sú poverení „dôverníci“ služieb, ktorí reprezentujú stanovisko členov skupín, stretávajú sa na regionálnej a národnej úrovni s cieľom čisto praktickým. V spoločenstve AA je všetko na báze dobrovoľnosti, čo je pre ostatné spoločenstvá nepochopiteľné. Členovia AA sa starajú o chod spoločenstva z dôvodu svojho dobra, pretože od jednoty závisí aj ich život. Dodržiavanie zásad zhrnutých v krokoch a tradíciách AA je pre každého účastníka a skupiny vecou existencie. Rozdeľovanie úloh a práce v národnom AA sa tiež koná na základe dohovoru a poverení. Členovia sú do služby odsúhlasení konferenciou AA. Najdôležitejšou časťou práce je starostlivosť o literatúru, o jej šírenie, rozmnožovanie, oficiálne preklady, zabezpečenie ľudí a financií pre tieto činnosti. Literatúra je účinným šírením posolstva AA a je pre nás všetkých neoddeliteľnou súčasťou doliečovania. Taktiež časopis *Prameň* je pre členov AA dôležitým šírením posolstva. Formou skúseností a výpovedí zasieva nádej hlavne do životov nováčikov, ale vždy sa tam nájdu informácie, ktoré nás zaujmú a pomáhajú, či už v osobnom rozvoji pri práci s krokmi, tradíciami, alebo dajú informáciu rodinným príslušníkom ako môžu pracovať so sebou. Hlavné spoločné podujatia, krokové semináre, alebo zjazdy sú úžasnou príležitosťou zoznámiť sa s programom AA.

Použité boli úryvky z brožúrky „Naša cesta s 12. tradíciami“ - Interná literatúra vydaná Kanceláriou služieb AA SK.

ZAMYSLENIE NAD TRADÍCIAMI AA

Ak sa hlbšie zamyslím nad mojimi osobnými skúsenosťami s niektorými s tradíciami AA evokuje to vo mne viacero myšlienok.

V prvom rade si myslím, že AA sa nijako zvlášť nelíši od ostatných organizácii na celom svete aspoň pokiaľ sa dotýka samotného vývoja spoločenstva ako takého. Nebol som pri jeho počiatkoch, keď som prišiel do spoločenstva AA. Na Slovensku už pôsobilo 8 rokov a som vďačný všetkým, ktorí sa o to zaslúžili. Mňa vtedy nadchla snaha o rozširovanie spoločenstva a skvalitňovanie jeho činnosti. Prakticky od samého začiatku som sa snažil zapájať do služby s nadšením. Bol som fascinovaný touto službou, ale postupne som videl a aj cítil nespokojnosť s mnohými vecami. Presvedčil som sa postupne o tom, že postupne s každodennou skutočnosťou sa začínajú rôzne diskusie a protichodné názory. Hľadanie vinníkov namiesto skutočne poriadnej a úprimnej inventúry o tom, čo máme, čo by sme potrebovali, aké máme finančné prostriedky, resp. ako ich vytvoriť a organizačné zabezpečenie služieb. Teraz to chápem, že to nie je nič nové, pretože to tak chodí vo všetkých spoločenstvách a nie je tomu inak ani v AA na Slovensku. Netrápi ma to, pretože teraz už viem, že AA má niečo, čo všetky tieto „žabomyšie“ spory a ambície jednotlivcov so svojim egom, dokáže postupne uzdraviť.

Týmto zázračným miestom je skupina AA, ktorá ak sa riadi druhou tradíciou, ktorá hovorí: „Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejaviť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.“

Ak skupina AA žije v súlade s krokmi a tradíciami AA, potom sa snaží vyberať do služieb ľudí, ktorým dôveruje a ktorí sú schopní splniť požadované nároky na službu, ktorá im je zverená. Ak však skupina dá dôveru členom iba k vôli

tomu, že iní sa nehlásia do služby bez ohľadu na to, či daný člen postupne prechádzal rôznymi službami v ktorých sa osvedčil, potom asi táto služba nie je vložená do správnych rúk. V službe sa človek učí, ale aj tu platí, že začneš ako robotník a nebudeš ihneď na poste riaditeľa. To isté platí aj o tom, že ak mám dať niekomu dôveru, musím si byť prinajmenšom vedomí, že tento človek už prešiel nejakú časť programom AA a nie je až tak ohrozený možnou recidívou. Zverenie služby do takýchto rúk môže koniec koncov spochybniť samotné spoločenstvo.

Každá služba u ľudí či už chcú, alebo nie, podlieha určitému uznaniu, alebo kritike tých, pre ktorých túto službu niekto vykonáva. Ak sa človeku darí, potom obyčajne má sklon k tomu, aby začal mať dojem vlastnej výnimočnosti a dokonalosti. Prichádza k názoru, že podľa neho nikto nedokáže túto službu vykonávať tak ako on. Ako potom odísť z takto dobre zvládnutej služby? Potom, čo som prešiel prakticky všetkými službami v AA si uvedomujem aká dôležitá je rotácia v službách. Človek sa môže v službe veľa naučiť, ale môže sa aj dokonale znechutiť. Prežil som obidve skúsenosti. V službe AA som sa veľa naučil, veľa sa nám podarilo pre slovenské AA aj urobiť, ale bol som dokonale znechutený po zjazde v Drienici povedal si, že už nie som ochotný vykonávať žiadnu službu v AA. Boli to iba dve funkčné obdobia a stačilo. Rotácia tak, ako ju dnes vidím nie je o tom, že niekto vás zo služby odvolá, alebo do nej nezvolí, ale je predovšetkým dobrou vecou, ktorá vám umožní, aby ste si oddýchli, nabrali sily a ďalej pracovali s programom AA na sebe a pomáhali tým, ktorí vás o pomoc požiadajú. Nakoniec aj v literatúre AA si môžeme prečítať aké depresie prežíval v službe samotný spoluzakladateľ AA Bill W. Osobne si myslím, že je dobré ak realizujeme rotáciu v službách

bez toho, aby ľudia trpeli depesiou alebo znechutením

Služobník AA by nikdy nemal zabudnúť na zodpovednosť voči skupine, ktorá ho do služby delegovala. On bol vlastne poverený, aby skupinové svedomie posúval do ďalších štruktúr AA a nie preto, aby jeho EGO dostalo novú potravu a získal pocit, že je v skupine niečo viac ako iní. Potom sa nemôže čudovať, že mu na ďalšie obdobie skupina nedá dôveru v službe.

Ak skupina pracuje dobre, potom jej členovia určite nezabúdajú na to, koľko peňazí stálo ich pitie počas aktívneho alkoholizmu. Byť za seba zodpovedný a byť v AA znamená byť tiež zodpovedný za toto spoločenstvo. Keď za spoločenstvo, potom aj za samofinancovanie celej jeho činnosti. O tom musíme rozhodovať v skupine, ak dávame príspevok na kanceláriu služieb AA. Chcem zo svojej skúsenosti uviesť iba pár príkladov. Na našu skupinu chodil jeden mladý muž, ktorý žil sám s matkou a vyhodili ich z bytu, pretože nemali peniaze na nájom. Vždy som mu hovoril, aby peniaze do klobúka nedával. Na jednom mítingu prišiel a dal do klobúka niekoľko centov (podotýkam, že na míting prišiel 13 km na bicykli, pretože nemal peniaze na vlak). Tak veľmi chcel aspoň niečím prispieť. Ako to môžem porovnať s druhým prípadom, keď dobre zarábajúci člen, ktorý sa tým aj chváli, nedá do klobúka nič, alebo hľadá pár medených mincí? Všetko, aj finančné príspevky sú vecou svedomia a vyjadrením vďačnosti.

Rovnako je to s porovnaním dvoch skupín, ktoré obe platia prenájom za miestnosti a zostatok klobúka im neumožňuje zaslať zostatok na kanceláriu služieb AA. Jedna sa zloží na mimoriadny príspevok a tieto peniaze zašle, druhá povie, že nemá čo poslať. Ak sme zodpovední za financovanie vlastnej skupiny, potom sme rovnako zodpovední aj za financovanie všetkých služieb AA na úrovni Slovenska. Aspoň taký je môj názor.

Prečítal som veľa článkov o tejto problematike aj z iných krajín a mal som možnosť sa poroz-

právať a stretnúť s členmi AA v Európe a dokonca aj z Kanady a USA. AA v žiadnej krajine nie je imúnne voči problémom. Je tu však jedna vec a preto nemám pochybnosti o tom, že prežije aj ďalšie desiatky rokov. Je to skutočnosť, že osud AA je vložený do rúk státisícim skupín AA, ktoré sú zárukou toho, že AA si vyrieši všetky svoje problémy v pravý čas a správnymi prostriedkami. Samozrejme, že tento záver sa týka aj slovenského spoločenstva AA.

Emil – alkoholik

MODLITBA ZA JEDNOTU

*Vložím svoju ruku do tvojej
a spoločne spravíme, čo by sme
nikdy sami nemohli.*

*Stratil sa pocit beznádeje.
Už viac nemusíme byť závislí
na svojej nestálej vôli.*

*Sme teraz všetci spolu, vystierame
ruky k sile a moci väčšej,
ako sme my sami;*

*a keď sa navzájom chytíme za ruky,
obklopí nás taká láska
a porozumenie,*

*v akú sme ani v tých najtajnejších
snoch nedúfali.*

NÁDEJ V TRIEZVOSTI

Nádej v triezvosti objavuje svetielko v tuneli choroby závislosti na alkohole. Ako je možné, že ja človek rozumný a slobodný som bezmocný voči tej odpornej a úbohej kvapaline akou je chemická zlúčenina C₂H₅OH? Ako je možné, že je mocnejšia odo mňa?. Ako je možné, že rozhoduje a riadi môj život?

V období pitia sme seba považovali za Vyššiu silu, no v skutočnosti sme to neboli my. Veľakrát sme si mysleli, že si poradíme sami. A tak dlho, ako sme boli Bohom pre seba samého, zažívali sme samé pády. V konečnom dôsledku sa ukázalo, že tým, ktorý riadi náš život nie sme my, ale alkohol.

Alkohol nie je naším problémom, ale to, že sme si nevedeli poradiť so svojimi emóciami. Nedokázali sme sa v tomto svete nájsť. Nedokázali sme byť zodpovední za svoju rodinu, za svoj dom, ženu, deti...

Alkohol sa ukázal ako úkryt, v ktorom sme sa zamykali pred sebou, pred inými ľuďmi, pred Bohom ... Ale, keď prichádzali búrky, ten úkryt nevydržal naše skúšky skúšky. Cítili sme sa v ňom čoraz opustenejší.

Potom sa objavila myšlienka, keď prišla tá láska, že sme si priznali svoje dno a tak aj hrôzu svojej situácie. Prišlo svetlo – nádej, že je možné žiť inak a spoľahnúť sa na existenciu nového a lepšieho života.

Človek predsa nebol stvorený preto, aby bol nevoľníkom niekoho, alebo niečoho, ale preto, aby bol pánom sám sebe a aby bol slobodný.

„Podmaňte si pre seba zem“ – hovorí Boh. Človek po tejto možnosti inštinktívne túži a hľadá ju. Keď však pochopí, že ho niečo ovláda a že je to alkohol, potom zo všetkých síl túži a potrebuje Silu Väčšiu, ktorá by mu pomohla z toho sa dostať. Potrebuje Boha. Takáto túžba je akoby vpísaná do našej prirodzenosti. Človek sa nehodí za porazeného. Chce žiť. Cíti, že je nádej, že existuje akási sila, ktorá mu môže pomôcť.

Sám to nedokáže. Objavia sa ľudia, ktorí mu pomôžu. Sú Silou Väčšou ako je on. A predsa medzi tými, ktorí mu pomáhajú je veľa takých, ktorí tiež boli vyťahnutí z tejto choroby. Tiež potrebovali Silu Väčšiu od nich. Takto začína odhaľovať, že touto silou nie je ani spoločenstvo, ani strop, na ktorý nemôže doskočiť, ale začína vidieť, že je ňou Boh, akokoľvek Ho na začiatku chápeme.... Aký obraz Boha sme nosili v sebe? Možno sme si mysleli: „Lahko zbadal to zlo napáchané v alkoholovom opojení, tie nebezpečenstvá, určite nás spravodlivo potrestá. Ten tvrdý sudca neprejde ľahostajne okolo tých krutostí.“ Možno nám z detstva v pamäti utkvел taký obraz Boha súdiaceho so slovami: „Nerob to, lebo tá Pán Boh potrestá“. Takto chápaného Boha alkoholik nepočúvne, alebo Ho neprijme, zľahčuje, alebo sa pred ním bráni zatvoriac sa voči duchovnému životu.

„Boh – sudca“ to je ďalšia dávka strachu, pred ktorou je potrebné ujsť. Pýtame sa teda ďalej: „Aká je potom tá Sila Väčšia? Určite Boh Stvoriteľ? Ten, ktorý panuje nad svetom, nad živlami a nad človekom, ktorého stvoril?“

Ale ako Ho môžem zaujímať ja? A to ešte závislý človek, ktorý je plný viny, hriechov a premárnených životných šancí? Či nepozná milióny takých ako som ja? Takýto Boh tiež nie je „priateľný“. Vari nám môže takýto Boh prinavrátiť zdravie? Nie iba fyzické, ale aj duševné, aby som sa opäť cítil ako človek?

Voči takejto Väčšej Sile sa človek cíti ako „ohorok cigarety“, ktorú chce zhasnúť. Tým skôr, keď vidí okolo seba, že život je taký ťažký a toľko veľa ľudí okolo nás hynie.... Dáva si otázku: „Môžem mať ja pre Boha nejaký význam?“

Situácia v opojení je taká, že neexistuje spôsob ďalej žiť tak, ako doteraz. Doma sú avantúry, hádky, stratená práca, alkoholom zničené zdravie.... Zdá sa, že všetko speje tak či tak k zruinovaniu, k smrti... Ak človek skutočne túži po triez-

vosti – sila prirodzene prechádza do rozvoja a je to dlhotrvajúci proces.

Spočiatku má táto Sila Väčšia rôzne tváre. V dôsledku práce so sebou dochádza človek k neuveriteľnému objavu: „Táto sila ma miluje!“ Vďaka nej som sa kedysi objavil na svete cez mojich rodičov a ktosi po mne zatúžil. Práve vďaka tejto sile sa môžem teraz postaviť a môžem začať nový život.

A tak človek objavuje, že tou silou je sám milujúci Boh. Boh, ktorý miluje. Otvára to perspektívy, o ktorých sa nám ani nesnívalo, že môžeme žiť lepšie a že sme milovanými. V opojení človek nemohol znieť sám sebou, iných, celý svet a najradšej by skončil sám so sebou. Tak veľmi



chýbala nádej, tak veľmi bol človek pritlačený závislosťou. A tu počúva, že je milovaný, má svoju cenu a je potrebný. Táto najskrytejšia nádej, ktorá tlačí do srdca sa ukazuje skutočnosťou. Niekedy je až ťažko uveriť, že je to pravda. Ale keď človek za tým dôsledne ide, spozná, že je to skutočne tak. Stretáva sa s ľudskou láskou, akceptáciou, porozumením, s tým, s čím sa vlastne v minulosti nestretal. Zbadá, že sa môže rozvíjať a zdokonaľovať.

Život už nevidí ako strašný sen, pred ktorým

utekal k alkoholu, ale ako dar. Vidí, že život je krásne, hoci nie je celkom bez problémov. Všimne si svojich blízkych, ktorých dovtedy nevidel. Dokáže sa tešiť z takých vecí, ako je východ slnka. Vníma začínajúci sa nový deň ako dar, ktorý je potrebné zmysluplne prežiť.

To je už tá tichá nádej, že je možné, že ani ja nie som Bohu ľahostajný, ktorá sa mení na nádej a istotu že Boh ma miluje takého aký som. To znamená, že i pre mňa má On miesto vo svete, ktorý som sám nedokázal nájsť. I ja som Bohom povolovaný a mám svoju misiu, ktorú mám naplniť.

Tu sa skutočne zdokonaľuje duchovný rozvoj. Človek chce spoznávať, je smädný po poznávaní Boha, poznávaní seba samého. Opustil zradnú cestu, ako bol alkohol vťahujúci ho k opitosti. Naťahuje ruky k tomu, kto sa nad ním skutočne skláňa a vyťahuje ho z tej temnoty života. milosrdný Boh. Môže prinavrátiť zdravie a aj ho prináša.

Človek sa už nespolieha na seba, ani na to, čo robil predtým. Objavuje svoje poslanie a svoje miesto na zemi.

Ak v rodine triezvejší alkoholik vidí, že jeho blízki vytrvali pri ňom v tých najťažších chvíľach i napriek tomu, že trpeli fyzicky aj morálne, že sa od neho neodvrátili a aj napriek tomu ho ľúbia, potom čo sa môže zrodiť v takom srdci? V takom srdci sa rodí vďačnosť, rodí sa láska. Tu človek prijal svoje dno a Boh ho so všetkým tým miluje. Táto láska sa môže zdokonaľovať ešte viac, ak svoju vôľu a svoj život vložíme do starostlivosti Boha. Znamená to, že sme znovu získali seba samého. Máme istotu, že sme pod najlepšou ochranou a opaterou, že nič nie je silnejšie ako Boh. Ani alkohol, ktorý nás ovládal. Táto dôvera nám dáva istotu, že je niekto, kto nám vracia zdravie, silu a motiváciu do života a my vrátíme, že sme milovaní, potrební a akceptovaní.

Milujúci Boh, ktorý nás povolal do života, ktorý nás vykúpil z hriechov a dáva nám lásku triezveho života.

pt. Marek

PRIPRAVOVANÉ AKCIE V ROKU 2016



Pozývame Vás na

XII. stretnutie Anonymných Alkoholikov v Podhájskej

v dňoch 5. 2. – 7. 2. 2016.

Cieľom stretnutia je zdieľanie svedectiev z práce s programom AA - 9. - 12. tradícia, taktiež sa budú konať speaker mítingy k službe a odovzdávaniu posolstva AA.

Podhájska je kúpeľné miesto s termálnymi prameňmi vzdialené cca 40 km od Nitry a 13 km od Šurian.

Ubytovanie pre všetkých účastníkov stretnutia je zabezpečené v novom penzióne Andrejka v Podhájskej, kde bude aj registrácia. Termín uzavretia prihlášok 15.12.2015

Prihlášky zasielajte na e-mail: baratemil@datagate.sk;

☎ Emil + 421905 372 147

Za ubytovanie nepožadujeme zálohu, prosíme Vás o dodržanie serióznosti pri prihlasovaní. Je možnosť zabezpečenia ubytovania v týždni konania stretnutia na viac dní, potrebné zajednať vopred.

Informácie o poplatkoch:

Ubytovanie 10 € os/deň, strava 12 €/deň - plná penzia/ dá sa aj čiastočná
Akreditácia: 5 €

Spoločenstvo AA „NÁDEJ“ Šurany Vás srdečne pozýva na

23. výročný míting

ktorý sa uskutoční **16. apríla 2016 o 15,30 hod.** v Disko hale v Šuranoch.
Čaká na Vás príjemné posedenie s priateľmi pri skvelej hudbe a občerstvení.

Tešíme sa na Vás !

SLUŽBA V LIEČEBNIACH:

Veľké Zálužie - Liečebňa, Predná Hora OLÚP, CPLDZ Banská Bystrica, Bratislava - Dom Quo vadis

Ak sa chcete pridať k službe v niektorej z liečební kontaktujte nás:

Veľké Zálužie: Alica - 0915 461903, Milan - 0908 732 389

Predná Hora: Michaela - 0905 404 825, Jozef - 0915 819 816

Banská Bystrica: Aďa - 0908407390

JANUÁR						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

3.1. AA mtg Predná Hora 15.00

6.1. CPLDZ BB 13.30

12.1. Quo Vadis, AG 18.00

16.1. Veľké Zálužie 8.30

FEBRUÁR						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

3.2. CPLDZ BB 13.30

7.2. AA mtg Predná Hora 15.00

9.2. Quo Vadis, AA 18.00

20.2. Veľké Zálužie 8.30

MAREC						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

3.3. CPLDZ BB 13.30

6.3. AA mtg Predná Hora 15.00

8.3. Quo Vadis, DDA 18.00

19.3. Veľké Zálužie 8.30

APRÍL						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

3.4. AA mtg Predná Hora 15.00

6.4. CPLDZ BB 13.30

12.4. Quo Vadis, OA 18.00

16.4. Veľké Zálužie 8.30

MÁJ						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1.5. AA mtg Predná Hora 15.00

4.5. CPLDZ BB 13.30

10.5. Quo Vadis, AA 18.00

21.5. Veľké Zálužie 8.30

JÚN						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1.6. CPLDZ BB 13.30

5.6. AA mtg Predná Hora 15.00

14.6. Quo Vadis, Al Anon 18.00

18.6. Veľké Zálužie 8.30

JÚL						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 3.7. AA mtg Predná Hora 15.00
 6.7. CPLDZ BB 13.30
 Quo Vadis - prázdniny
 16.7. Velké Zálužie 8.30

SEPTEMBER						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

- 4.9. AA mtg Predná Hora 15.00
 7.9. CPLDZ BB 13.30
 13.9. Quo Vadis 18.00
 17.9. Velké Zálužie 8.30

NOVEMBER						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

- 2.11. CPLDZ BB 13.30
 6.11. AA mtg Predná Hora 15.00
 8.11. Quo Vadis 18.00
 19.11. Velké Zálužie 8.30

AUGUST						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- 3.8. CPLDZ BB 13.30
 7.8. AA mtg Predná Hora 15.00
 Quo Vadis - prázdniny
 20.8. Velké Zálužie 8.30

OKTÓBER						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- 2.10. AA mtg Predná Hora 15.00
 5.10. CPLDZ BB 13.30
 11.10. Quo Vadis, AA 18.00
 15.10. Velké Zálužie 8.30

DECEMBER						
Po	Ut	St	Št	Pia	So	Ne
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
31						

- 4.12. AA mtg Predná Hora 15.00
 7.12. CPLDZ BB 13.30
 13.12. Quo Vadis 18.00
 17.12. Velké Zálužie 8.30



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 alkoholikom.**

Kontakt so skupinami v tvojom okolí môžeš nadviazať na všetkých kontaktných telefónnych

čísloch a menách v adresári skupín AL – Anon na konci tohto časopisu.

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 zladením nových skupín, poslaním a činnosťou tohto združenia.

☎ 0908 699 767, 0902 394 614, 0908 928 270

e-mail – alanonslovensko@zoznam.sk

www.alanonslovensko.sk

„ČO OČAKÁVAM RESP. NEOČAKÁVAM OD AL-ANON“

Tak idem do toho, hovorím si po dvadsiatich rokoch trápenia, bezmocnej zúrivosti aj rezignácie. Niežeby som dovtedy sedela so založenými rukami, to sa ani nedalo. Ruky sú pri zachraňovaní potrebné a to nielen na šklbanie vlasov zo zúfalstva. Ale pretože všetko zlé je na niečo dobré, tak aj tieto skúsenosti mi pomohli v začiatkoch spoznávania 12-krokového programu a pre rýchlejšiu aklimatizáciu v ňom.

„Tak idem do toho“, rozhodnutie bolo rýchle. Ťažie bolo uskutočniť ho. Na tretí pokus sa podarilo prekonať strach z neznáameho, aj pocit, že niekoho svojimi starosťami obťažujem. Klopem na dvere s predstavou kruhu strhaných žien utopených v slzách. A potom šok, ale príjemný. Okolo stola sedia milé, starostlivo upravené dámy a čo ma prekvapuje, sú tam aj nejakí muži. Z hrnčekov na stole vonia čaj. Tak toto majú byť stroskotané existencie z mojich predstáv?

„...či už alkoholik prestane piť, alebo nie“. Túto vetu počujem na každom mítingu a priznám

sa, že ma na začiatku zaskočila. Hoci som mala už mnoho prečítaného a kopu ilúzií šťastne za sebou, predsa som dúfala, že sa v krátkom čase stane vytúžená zmena – abstinencia. Ako som po čase zistila, skoro všetci, čo prichádzajú na míting prvýkrát, majú veci jasné: prišla/prišiel som sa naučiť, čo s ním/ňou urobiť, aby sa konečne vyliečil/a. Tak ako mnohí, čo sa programom AL-Anon zaoberáme už dlhšie, zisťujem, že sa postupne mením a to k lepšiemu. Samozrejme, jednotlivé vlastnosti sú veľmi individuálne a ako ostatní, aj ja občas nakrátko prejdem aj nechceným návratom k starým chybám. Ale niektoré zmeny sú jasné. Napríklad väčší pokoj, uvážené reakcie, pestujem si trpezlivosť a zmierenie so skutočnosťou, že zmeniť môžem len jedného človeka a to seba. Na to všetko dáva impulz jediné, ale zásadné rozhodnutie pri prvom kroku – priznať si svoju bezmocnosť. V ďalšom postupe sa dá už ľahšie prepracovať ku kroku odovzdania Vyššej sile, pretože iná možnosť nie je. Ak samozrejme nerátam se-

bazničenie.

„...a ja som myslela, že on musí prestať...“ – „...a predsa tu tak pomáhame, nechápeme, prečo nechce...“ Áno, naše očakávania nám narobia ešte viac problémov ako samotná ťažká situácia. To platí vo všetkých oblastiach života, hlavne keď si vysnívam cieľ, ktorý má splniť iný človek. A keď sa nepodarí. Som zúrivá, alebo depresívna, podľa toho, čo je v danej chvíli poruke. A akoby nestačilo, že ma ničia samotné emócie, čo mi ochotné srdce na objednávku vyrobí, je tu ešte jedna nevýhoda. Pri zbytočnej deštruktívnej činnosti si neuvedomím, že čas plynie a až neskôr zistím, ako užitočne sa dal využiť. A tak sa mi skúsenosti v hlave nejako samy triedia do dvoch stĺpcov:

Čo môžem očakávať od AL-ANON:

- ❖ od chvíle rozhodnutia pre program 12 krokov dostávam podporu ostatných – preto podporná skupina, pri príchode som všetkými vítaná s úprimnou radosťou, ale napriek tomu moje súkromie rešpektujú,
- ❖ anonymita je prísne dodržiavaná, klebety sú zakázané,

- ❖ môžem – ale nemusím tu nájsť spriaznenú dušu, či duše pre spoločné aktivity mimo programu,
- ❖ určite nájdem pochopenie a povzbudenie aj pri zlyhaní,
- ❖ mnohí sme svojou situáciou izolovaní od spoločenského života a už nemáme silu chodiť medzi ľudí – Al-Anon je výborný odrazový mostík,
- ❖ poučím sa, že akékoľvek porovnávanie, alebo tichá závisť pri úspechoch iných mi neprinesie nič dobré,

Čo nemôžem očakávať od AL-ANON:

- ❖ nedostávam konkrétne rady pre moju osobnú situáciu,
- ❖ taktiež si musím uvedomiť, že v osobných svedectvách prítomných nenájdem presný recept, inšpirujúci môže byť niekedy skôr postoj dotyčného,
- ❖ nemôžem časovo plánovať zmeny, ktoré so mnou program urobí – rozhodujúce sú všetky stránky osobnosti,
- ❖ nedostanem tu záruku, že „ak urobím toto, stane sa tamto“
Marta – Al-Anon

VĎAKA AL- ANONU SOM POCHOPIL SVOJU SESTRU...

Pôjdeš tam so mnou? Touto otázkou ma oslovila moja manželka po tom čo niekde na internete našla kontakt na pravidelné stretnutia ľudí, ktorých rodinný príslušník má problém s alkoholom. Priznám sa, veľmi sa mi nechcelo niekam chodiť. Už na prvom stretnutí som ale zistil, o čom Al-Anon je. Pochopil som pár vecí, ktoré som dovtedy len tušil a uvedomil si tam pár vecí, čo som dovtedy robil zle. Boj s alkoholom sa v žiadnej rodine nevyhráva ľahko.

Na tom prvom stretnutí ma požiadali, aby som sa ako nový člen zúčastnil aspoň 6-tich stretnutí, kým sa rozhodnem odísť. Zdalo sa mi, že to asi zvládnem, ale nechápal som, ako dokážu niektorí členovia chodiť na stretnutia rok, dva ba dokonca až 20 rokov a pravidelne (!) Ale už na druhom stretnutí som zachytil to, čo tých ľudí privedie vždy späť. Vzniká tu istý druh súhry, kolektívnej jednoty, kde nikto nemá dominantnú úlohu, ale všetci navzájom sa pod-

porujú už len tým, že si neradia. Áno neradia. Nikto nikomu nevnučuje jeho názor, poznanie, pohľad na vec. Každý má ale možnosť, ak chce, povedať svoju osobnú skúsenosť, trápenie, starosti i radosti, jednoducho otvoriť sa a povedať o to aj iným. A toto som zažíval aj na ďalších stretnutiach, keď som videl, ako si ľudia dokážu otvoriť svoje srdce a vypovedať veci, ktoré sa len veľmi ťažko rozprávajú aj dobrému priateľovi. A toto je možné len vďaka zásade, že to, čo sa počuje na stretnutí, sa von nevynáša, neklebetí sa, neohovára sa, ba dokonca sa nehovorí ani o „tých druhých“.

A tak som postupne zistil, že stačí, ak človek na stretnutiach len sedí a nemusí ani nič povedať a dostane veľa. Ak má človek otvorenú myseľ a srdce, tak vo výpovediach iných nájde mnohé odpovede na vlastné otázky a problémy. K dispozícii je aj dostatok internej literatúry,

ktorá svojím vlastným špecifickým jazykom učí členov, čoho sa majú držať a ako postupovať v každodennom živote. A ako tu hovoria: „Vyššia sila to už zariadi“.

Medzi mnou a mojou sestrou stojí dnes alkohol tak, ako kedysi medzi mnou a mojou mamou stála jej nevyliciteľná choroba. Vtedy som nedokázal túto bariéru prekonať a spontánne objať vlastnú mamu, nebol som schopný vyrovnáť sa s touto situáciou. Alkoholizmus je choroba. Aby som znovu nezatvrdol, ale dokázal objať blízku osobu bez výčitiek a zatrpknutosti, je potrebné pochopiť, ktoré veci dnes ešte zmeniť môžem a ktoré už nie a vyrovnáť sa s tým. kroky a zásady, ktoré sa preberajú na stretnutiach, sa dajú učiť celý život. Ja len musím začať pracovať sám na sebe. Ale to najdôležitejšie je, že to funguje.

Lubo - Al Anon

DOSPELÉ DETI ALKOHOLIKOV (DDA)

„AJ JA SOM DOSPELÉ DIEŤA ALKOHOLIKA ...“

Som Jasmina a som alkoholička. V programe AA som vyše 4 rokov. Vďaka nemu som vyšla z alkoholického ošialu, v ňom som sa našla a začala chápať samú seba, skrze neho som odkrývala v sebe nepoznané a začala sa uzdravovať. Lenže po čase som cítila, že mi niečo stále chýba, akoby pod 13. alko-komnatou sa skrývala ešte jedna komnata s názvom „JADRO PROBLÉMU“. A tak, keď som sa náhodne prvýkrát ocitla na mítingu DDA, ktorý paralelne prebiehal s mítingom AA, od prvej výpovede som vedela, že Vyššia sila ma presne nasmerovala sem. Prišlo to poznanie, že som sa stala alkoholičkou preto, lebo som stále v podstate Dospelé dieťa alkoholika a mám v sebe neskutočne veľa nánosu a chaosu, potlačených súvislostí, nevládanie vlastného života. Od tej doby robím súčasne dva programy a to AA a DDA. Som šťastná, že som začala v sebe uzdravovať aj tie miesta, ktoré mi veľmi ubližovali a kládli mi v ži-

vote veľa nezodpovedaných otázok. Chcela by som napísať a ozrejmiť niektoré aspekty môjho Jadra Problému - z ktorého vzišlo, že som sa stala alkoholičkou (dúfam, že tak ako mne - tak možno aj inému zodpovie prečo a kde bol základný kameň a štartovacia čiara alkoholicej budúcnosti). Takže môj syndróm DDA sa týkal dieťaťa žijúceho v alkoholicej rodine, rovnako tak sa dotýka rodín postihnutých inou závislosťou (gemblerstva, prejedania sa a iné.) Taktiež aj rodín, ktoré môžeme konštatovať, že sú dysfunkčné. Dospelé deti alkoholikov nežijú normálne bežné detské detstvo. Sú veľmi rýchlo „dospelé.“

Deti, ktoré prežili život v patologickom prostredí nemajú skúsenosť, čo je normálne a čo nie je. Snažia sa odhadnúť, čo je to norma. Majú problémy doťahovať veci do konca. V alkoholických rodinách, v ktorých prežili detstvo sa riešenie situácií a vecí odkladali na neskoršiu dobu

a v konečnom dôsledku sa ani nerealizovali. Vo funkčných rodinách dieťa dostáva priestor na učenie sa prostredníctvom rodičovských vzorov. DDA klamú v situáciách, v ktorých by mohli pokojne povedať pravdu. Klamstvo má svoje opodstatnenie v rodinách zasiahnutých alkoholom, klamanie patrí k jej základným rysom. Prostredníctvom klamstva sa maskuje odpor k nepríjemnej realite. Prvým klamstvom vôbec je, že rodina popiera existujúci alkoholový problém. Pre okolie vystupuje tak, ako keby žiaden problém neexistoval a o tom, čo sa deje doma sa nebavia ani jednotliví členovia v rodine. Majú problémy s prežívaním radosti a berú sami seba dosť vážne. Sú k sebe veľmi prísne, posudzujú sami seba bez zľutovania – dospelé deti alkoholikov sa domnievajú, že sú príčinou všetkých problémov. Majú negatívne vnímanie seba samého vzhľadom k tomu, že počas detstva neexistovali žiadne spôsoby, ako by sa mohli zavdačiť svojmu okoliu. Neustále boli kritizovaní za veci, ktoré nedávali žiaden význam. Kritiku vnútorne prijali ako svoje vnútorné pocity, ktoré v nich zostali, aj keď ich už nikto nekritizuje. Majú problémy s dôvernými vzťahmi a problémy pri nadväzovaní blízkych kontaktov. V detstve sa nestretli so zdravým vzťahom, jediný model, ktorý poznali bol rozporuplný vzťah (neistota) s rodičom. Strach z opustenia sa stáva pre nich prekážkou pri vytváraní blízkych vzťahov. Neprimerane reagujú na zmeny, ktoré nemôžu ovplyvniť, čo vyplýva z toho, že už ani ako malé deti alkoholikov nemali na nič vplyv, ale za okolie preberali zodpovednosť. Dospelé deti alkoholikov sa učia veriť sami sebe, lebo sa môžu spoľahnúť len na svoj úsudok. Sústavne hľadajú uznanie, pochvalu a uistenie – pre rodiča bola prvoradá droga, dieťa dostávalo zmätnutú spätnú väzbu na svoju osobu. Myslia si, že sú iní než ostatní ľudia, tento pocit nosili v sebe celé detstvo, čo v nich pretrváva aj v dospelosti. Majú prílišnú zodpovednosť, alebo sú absolútne nezodpovedné, čo má tiež svoj základ v detstve, kedy sa snažili všetko zabezpečiť, čo časom vzdali, lebo vnímali,

že členovia v rodine vzájomne nespolupracujú. Ako deti nezažili význam spoluúčasti na plnení úloh a nenaučili sa spolupracovať s ostatnými. Sú neobyčajne lojálne, dokonca i vtedy, ak si to druhá osoba nezaslúži. Lojalita je výsledkom strachu a neistôt. Radšej zotrávajú v nefunkčných vzťahoch, pretože je pre nich obtiažne a komplikované nejaký vzťah vybudovať. Podliehajú impulzom a sú netrpezliví. Impulzivnosť a netrpezlivosť majú taktiež svoju podstatu v detstve, kedy veci, ktoré sa neurobili ihneď, tak neboli vykonané vôbec. Ich impulzívne správanie je úmyselné a vy kalkulované. Dospelé deti alkoholikov majú sklon vyhľadávať okamžitú odmenu. Nedostatok trpezlivosti je ďalšou charakteristikou a tiež živnou pôdou pre ďalšie problémy v živote. Odkladanie vecí na neskôr im robí starosti, pretože keď vyrastali a nedostali ihneď, to čo v danom okamihu žiadali, tak viac to nedostali. Sľuby smerované do budúcnosti sa nikdy neuskutočnili. Majú pocit viny, keď bránia svoje práva, a preto často ustupujú ostatným. Majú strach pred inými ľuďmi, najmä pred akoukoľvek autoritou a vedením, boja sa hnevu a škandálov, radi sa správajú ako obeť, veľmi sa boja rozlúčok a strát, ľahko upadajú do závislosti, alebo si vyberajú závislých partnerov. Ako som ja pochopila, že som DDA? Odpovedala som si pravdivo na nižšie položené otázky. Tu sú:

1. Spomínate si na niekoho, kto pil, alebo bral drogy, alebo jednal nejakým iným spôsobom, o ktorom si dnes myslíte, že bol dysfunkčný?
2. Vyhýbali ste sa pozývať domov kamarátov kvôli alkoholizmu, alebo nejakej inej dysfunkcii vo vašej rodine?
3. Ospravedlňoval jeden z vašich rodičov pitie alkoholu, alebo iné dysfunkčné chovanie u druhého rodiča?
4. Boli vaši rodičia tak sústredení jeden na druhého, že ste mali dojem, že vás ignorujú?
5. Hádali sa neustále vaši rodičia, alebo príbuzní?
6. Boli ste neustále zaťahovaní do hádok, ale-

bo nezhôd rodičov a oni vás žiadali, aby ste sa postavili na stranu jedného z nich proti tomu

7. Snažili ste sa chrániť vašich súrodencov pred alkoholizmom, alebo iným podobným javom vo vašej rodine?
8. Ako dospelý sa cítite byť nezrelým? Cítite sa vo svojom vnútri ako dieťa?
9. Ako dospelý, máte pocit vedľa vašich rodičov, že s vami jedajú ako s dieťaťom? Pokračujete v zaujímaní postoja dieťaťa voči vašim rodičom?
10. Myslíte si, že je vaša zodpovednosť starať sa o pocity, alebo obavy vašich rodičov? Obracajú sa na vás ďalší príbuzní, aby ste riešili ich problémy?
11. Bojíte sa autorít a hľadáte neustále súhlas alebo pochvalu, ale ťažko to prijímate?
12. Považujete väčšinu spôsobov kritiky na vašu osobu za osobný útok?
13. Ponúkate často vaše služby a potom sa hneváte, keď druhí neocenia to, čo robíte?
14. Domnievate sa, že ste zodpovední za to, ako sa druhý cíti alebo ako jedná?
15. Je pre vás ťažké rozpoznávať pocity?
16. Obraciate sa mimo svoje vnútro, keď hľadáte lásku, alebo istotu?

17. Zaplietate sa do problémov iných ľudí?
18. Pletiete si lásku so súcitom?
19. Stotožňujete sex s intimitou?
20. Ocítli ste sa vo vzťahu s kompulzívnym, alebo nebezpečným človekom a divíte sa, ako ste sa v tom ocitli?
21. Posudzujete sami seba bez milosti a pýtate sa, či je to normálne?
22. Chováte sa doma ináč ako na verejnosti?
23. Domnievate sa, že vaši rodičia mali problém a pitím, alebo drogami?
24. Myslíte si, že ste boli poznamenaní alkoholizmom, alebo iným nefunkčným chovaním vašich rodičov alebo iných členov vašej rodiny?

Ja som odpovedala „áno“ skoro na všetky otázky, takže viem, že oba programy sú aj pre mňa. Môžem skonštatovať, že pôsobením oboch programov sa môj život mení k pozitívnemu, pretože existuje hlavná cesta a to program AA, ktorý je silne podporovaný programom DDA. Ďakujem zaexistenciu AA a DDA, pretože sa učím žiť konečne jednoducho svoj dospelácky život. S prianím pekných dní ...

Jasmina – alkoholička

EMOTION ANONYMOUS (EA)

(SKUPINA UZDRAVUJÚCICH SA Z NEZVLÁDUTELNÝCH EMÓCIÍ)

Veľmi som sa potešila hlavne tomu, že časopis Prameň má záujem pomáhať nielen AA - čakarom a Al-anonu, ale aj ostatným novovzniknutým 12-krokovým skupinám. Za vzájomnú pomoc a podporu skupín som veľmi vďačná.

EA (Emotion Anonymous) je spoločenstvo ľudí, ktorí sa navzájom spolu delia o skúsenosti, silu a nádej s cieľom zvládať svoje emočné ťažkosti. Pomocou základných nástrojov programu sa učíme znovu objaviť svoj stratený vnútorný pokoj a radosť v živote. Zisťujeme, že dokážeme žiť v pokoji aj s nevyriešenými problémami. Program môže pomôcť mnohým

z nás, ktorí trpíme rôznymi emočnými ťažkosťami ako sú depresia, sociálna fóbia, hnev, nefungujúce vzťahy, smútok, úzkosť, nízka sebaúcta, panické ataky, ustráchanosť, žiarlivosť, pocit viny, nenávisť, beznádej, permanentná únava, napätie, pocit osamelosti, obsesívne a negatívne myšlienky, kompulzívne správanie a iné. Jedinou podmienkou členstva je túžba byť emočne v poriadku. V programe sa učíme hovoriť v 1.osobe jednotného čísla, takže aj ja v tomto prípade budem písať za seba ako som sa dostala k EA, ako vznikla naša skupina Slovensku a ako mi pomáha.

Viaceri už môj príbeh poznajú Začal sa v roku 2000 keď sa moja choroba začala prejavovať zvláštnymi pocitmi. Ja, spoločenská, veselá osôbka som zrazu mala problém byť medzi ľuďmi. Až tak, že som nevedela fungovať. Nebola som schopná ísť do školy (v tom čase na VŠ), byť na tréningoch, ísť do obchodu, samozrejme nasledoval pád do depresie. Vedela som, že musím niečo so sebou robiť, aby som sa úplne nezbláznila. O tom čo prežívam som sa zdôverila rodičom. Mama bola v tom čase dosť v zlom zdravotnom stave, recidíva rakoviny po 8 rokoch. Moja mama bola skvelá mama. Pamätám si, keď som rodičom hovorila o tom čo sa vo mne deje, veľmi som plakala, nevedela som čo sa so mnou bude diať, mala som pocit, že prichádzam o rozum, že sa zbláznim! Vždy som mohla s mamou hovoriť o čomkoľvek, aj v tomto prípade mi bola veľkou oporou a snažila sa ma upokojiť. Verila, že mi psychiater nejako pomôže. A tak sa aj stalo. Diagnóza - sociálna fóbia, depresie. Ďalších 5 rokov som brala lieky, neskôr som absolvovala skupinovú terapiu na dennom psychiatrickom stacionári v Trenčíne. Výborná skúsenosť, veľa som sa o sebe naučila, veľa bolesti z minulosti som v sebe spracovala a pokračovala som v individuálnych terapiách ďalších 7 rokov. Mala som úžasnú terapeutku, verím že najlepšiu ako som mohla mať. No napriek tomu, epizódy depresii sa vždy po nejakom čase vrátili. Koncom roku 2012 sa môj zdravotný stav rapídne zhoršil. Jedinú záchranu som videla znovu v skupinovej terapii. A práve tam som prvýkrát počula o 12-krokovom programe, ktorý je vraj možný aplikovať pri závislostiach na alkohole, drogách, automatoch, pri spoluzávislosti a tiež pri emočných problémoch, ktoré sú úzko spojené s duševnými poruchami. Keď mi terapeutka hovorila o tom, že EA na Slovensku zatiaľ nie je, no možno by stálo za zváženie takúto skupinku časom rozbehnúť – dala mi chrobáka do hlavy. No hlavne som cítila vieru a nádej, že takýto program by možno mohla byť pre mňa cesta ako ďalej v živote fungovať. Po ukončení stacionára sme spoločne s kamarátkou zo skupinovej terapie začali chodiť do trenčianskej skupiny Al-anon. Tiež sme sa zúčastnili viacerých AA krokových seminárov, AA mítingov, viackrát sme zavítali do Al-anonu v Bratislave a snažili sme

sa čo najviac dozvedieť o programe. Popritom som si začala zisťovať informácie o EA vo svete, registrovala som sa do EA medzinárodnej mailovej skupiny. Chodila som pravidelne do trenčianskeho Al-anonu, ale o čom zdieľať, nakoľko nikto mne blízky ani nikto v rodine nemá problém s alkoholom. Napriek tomu som sa v skupinke cítila príjemne a slovo alkohol v literatúre Al-anon som si zamieňala za emócie. Videla som na iných a cítila na sebe, že program naozaj funguje. Myšlienka rozbehnúť EA sa premenila v realitu 1.6.2014 sme rozbehli skupinu EA (Emotion anonymous) v Trenčíne. Po pár mesiacoch vznikla 2. skupina EA v Nových Zámkoch a teraz nedávno 1.11.2015 sme vytvorili mailovú skupinu EA-Cesta v 12krokovom programe, ktorá funguje podobne ako Triesvy priestor pre alkoholikov. Jedná sa akoby nepretržitý míting EA, je na internete a funguje na báze mailových zdieľaní členov. Táto možnosť je skvelá hlavne pre členov, ktorí nemajú v meste ani v ich blízkom okolí EA skupinu, kam by mohli chodiť na živé mítingy. Momentálne pracujeme na preklade literatúry EA, predpokladáme že v júni 2016 by mohla byť v predaji modrá kniha EA v slovenskom jazyku. Brožúrku 12x12 pomocné otázky k práci na krokoch v EA je možné zakúpiť si už teraz. Veľkú vďačnosť by som chcela vyjadriť svojej terapeutke, ktorá okrem toho že 12krokový program šíri nie len medzi svojimi klientmi, tiež tento rok začala so seminármi a workshopmi, zameranými na vzdelávanie sociálnych pracovníkov, psychiatrov, psychologov o možnostiach využitia 12krokového programu v praxi. Naklonenosť odbornej verejnosti isto tiež veľmi prospeje nárastu našich 12 krokových skupín.

Pre mňa je 12krokový program DAR, ktorý mi zoslala Vyššia Moc. Nevieť čo bude zajtra, o týždeň, o mesiac, o rok ale viem, že EA je pre mňa cesta z ktorej nechcem už nikdy zísť a stratiť ju úplne z dohľadu. Jasné, že sklznem v živote ešte veľakrát, ale prosím Boha, aby mi vždy pomohol vrátiť sa späť našu spoločnú cestu 12-krokovým programom. Ďakujem. Kontakt v prípade akýchkoľvek otázok týkajúcich sa EA /tiež možnosť registrácie v mailovej skupine EA/: ljiska.ea@gmail.com. Naša web-stránka: 12krokovyprogram-ea.webnode.sk. *Jarka - EA*

LITERATÚRA

ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV



Modrá kniha Anonymní Alkoholici

Príbeh o tom, ako sa stovky žien a mužov uzdravilo z alkoholizmu.

cena 4,00 €



Dvanásť krokov Dvanásť tradícií

Súbor duchovných zásad. Princípy fungovania spoločenstva AA.

cena 3,50 €



Ako to vidí Bill

Obsah knihy čerpá z publikácií Billa W. – spoluzakladateľa AA. Materiál odzrkadľuje osobný pohľad skúseností Billa W. na spôsob života AA.

cena 5,00 €



Triezvy život

Niekoľko metód, ktoré používajú členovia AA, aby nepili alkohol...

cena 2,50 €



Denné zamyslenia

Zbierka citátov a úvah na každý deň. Kniha obsahuje výber z celkom 1300 príspevkov, ktoré boli vybrané neprofesionálnymi spisovateľmi.

cena 5,00 €



Anonymní Alkoholici vstupujú do dospelosti

Kniha zaznamenáva stručný vývoj spoločenstva AA. Je určená pre všetkých, ktorí sa zaujímajú o históriu založenia AA a vývoj princípov Uzdravenia, Jednoty a Služby.

cena 7,00 €

Uvedenú literatúru si môžete objednať na adrese:

Kancelária služieb AA na Slovensku
Misijný dom na Kalvárii 3, 949 01 NITRA
e-mail: aa@alkoholici-anonymni.sk

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty členov 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 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 odmietaa 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 nezaujíma 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 rozhlase, v televízii a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

PROGRAM 24 HODÍN „LEN DNES....“

Len dnes sa pokúsím prežiť tento deň. Netúžim po okamžitom riešení problému, ktorý sa objavil v mojom živote. Môžem niečo robiť počas 24 hodín, ale bála by som sa čokoľvek urobiť, keby som vedela, že by to tak malo byť celý život.

Len dnes chcem byť šťastná, väčšina ľudí je šťastná len vtedy, keď po tom úprimne túži.

Len dnes sa chcem prispôbiť tomu, čo je, a neskúšať prispôbiť všetko mojim plánom. Chcem si dať rady s mojim osudom, nech bude akýkoľvek.

Len dnes sa chcem pokúsiť posilniť svojho ducha. Chcem sa učiť a urobiť niečo užitočné. Chcem prečítať niečo, čo ma donúti premýšľať a koncentrovať sa.

Len dnes chcem cvičiť svoju dušu tromi spôsobmi:

- ❖ urobím niečo dobré bez toho, aby som sa pochválila
- ❖ chcem urobiť aspoň dve veci, ktoré nemám rada, len preto, aby som sa vyskúšala
- ❖ v prípade, keď sa budem cítiť urazená, nedám to dotyčnému pocítiť

Len dnes chcem prijať svoje okolie, chcem dobre vyzerieť, byť vhodne oblečená, hovoriť pokojným a zdvorilým tónom, byť úprimná, nič nekritizovať, nehľadať nedostatky tam, kde nie sú a nemeniť nikoho s výnimkou seba samej. Nechcem nikoho vylepšovať.

Len dnes má byť môj program nemenný. A predsa nemusím podľa neho postupovať, ale pokúsím sa vyvarovať unáhlenosti a nerozhodnosti.

Len dnes chcem pre seba svoju pokojnú polhodinku, aby som si mohla oddýchnuť a lepšie sa pozrieť na svoj život.

Len dnes sa chcem nebáť. Nechcem sa báť zažívať rozkoš a vnímať krásu. Chcem sa zbaviť obáv a tešiť sa z toho, čo je pekné. Dúfam, že ak dám veľa svetla zo seba, veľa získam.



„Každý deň s východom slnka sa naša duša nanovo prebúdzá...“

PRÍSLUBY

Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítíme skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť za ňou zavrieť 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 sebaľútosti sa vytratí. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych.

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



KONTAKTNÝ ADRESÁR SKUPÍN

SKUPINY „AA“ (anonymní alkoholicí)

BANSKÁ BYSTRICA

Skupina AA „MOST“
BJB, Horná Strieborná 3
Utorok – 16,30 hod.
☎ Anina 0910 910 627

BRATISLAVA

Skupina AA
„Z Mozartovho domu“
YMCA, Karpatská 2, č.d. 264
Pondelok – 18,30 hod.
☎ Laco 0908333575
☎ Ondrej D. 0914185413
☎ Ondrej M. 0904619744

Skupina AA „SVETLO“
Tomášikova 8/a, Dom nádeje
Utorok – 18,00 hod.
☎ Oľga 0907725063

Skupina AA „Dúbravka“
Centrum rodiny, Tajovského 6
Utorok o 17,00 hod
☎ Laco S. 0940738869

Skupina AA „Teplická“
Rímsko-kat. kostol, Teplická 2
Streda – 18,00 hod.
☎ Ľubo 0904878212
☎ Milan 0908726343

Skupina AA „MAJÁK“
Zrúnskeho 2, (Zborový Dom
Brat. jednoty baptistov)
Štvrtok – 17,30 hod.
☎ Želka 0903294927

Skupina AA – Štúdium MK
Františkánsky kostol,
Frant. nám. 2, zadný vchod
Štvrtok o 17,00 hod
☎ Martin 0902724500

Skupina AA „TRIEZVOŠŤ“
Dom Quo Vadis, Veterná 1
Piatok – 15-17,30 hod.
☎ Fero 0910314151
☎ Eva 0918831248

Skupina AA „SANATKO“
AT Sanatórium, Osuského 10.
Piatok – 17,00 hod.
☎ Michaela 0905404825
☎ Patrícia 0902229278

Skupina AA „Triezve duše“
Evanj. kostol, Strečnianska 15
1. piatok v mesiaci – 15,30
hod.
☎ Ferko 0910314151

English speaking meeting
Franciscan church
– Františkánsky kostol
Františkánska 2
Sobota – 17,30 hod.
☎ Marek 0948134340

Skupina AA „Quo vadis“
Dom Quo Vadis, Veterná 1
Nedeľa – 17,30 hod.
☎ Marek 0948134340

DOMANIŽA

Skupina AA „Domaniža MM“
fara Domaniža
Každá párna nedeľa
– 16,45 hod.
☎ Jana 0944524246

HRONOVCE

Psychiatrická nemocnica
Dr. Zelenýáka 65
Odd. - OPLDZ
Nedeľa – 15,00 hod.
☎ Juraj 0905605709

JASOVÁ

Skupina AA
Rím.-kat. fara, Jasová 296
Utorok – 18,30 hod.
☎ František 0903218531

KEŽMAROK

Skupina AA
Evanj. fara- pri červenom
kost., v budove Lýcea
Pondelok – 16,00 hod.
☎ Miki 0903606232

KOMÁRNO

Skupina AA „DUNAJ“
dvojazyčný míting slovensko/

maďarský
Nám. M. R.Štefánika – Matica
slovenská

Streda – 19,00 hod.

☎ Gabo 0905624847

☎ Juraj 0905605709

KOMJATICE

Skupina AA „FÉNIX“

Kultúrny dom – námestie,
1.posch.

Piatok – 19,00 hod.

☎ Emil 0905372147

KOŠICE

Skupina AA „1. košícký AA“

Psych.centrum,
Južná trieda 23

Utorok – 16,30 hod.

☎ Hilda 0907459998

☎ Marek 0903402731

LEVICE

Skupina AA „Levičatá“

Rím.- kat. kostol, pastor.
centrum, Rybníky III

Streda – 16,00 hod.

☎ Korina – 09174357004

☎ Jozef 09....

LUČENEC

Skupina AA „3 Pe“

Spoločenské centrum,
Sokolská 12

Utorok – 18,00 hod.

☎ Margit 0915302898

MARTIN

Skupina AA „Môj domov“

Evanjelický farský úrad
M. R. Štefánika
(Memorandové nám.)

Pondelok – 18,00 hod.

☎ Ľuboš 0905299564

NITRA

Skupina AA „Otvorené srdce“

Evanjelický kostol,
Sládkovičova 12

Utorok – 17,00 hod.

☎ Rudo 0918266070

Skupina AA „24“

Misijný dom na Kalvárii 3.
– pastoračné centrum

Streda – 18,00 hod.

☎ Tomáš 0905800603

NITRIANSKY HRÁDOK

Skupina AA „Venuša“

Kultúrny dom – Nitr. Hrádok

Sobota–letný čas: 19,00 hod.

Sobota–zimný čas: 18,00 hod.

☎ Milan 0911229144

☎ Robo 0908153077

NOVÉ ZÁMKY

Skupina AA „Siccus“

Františkánsky kostol –
námestie

Pondelok – 17,00 hod.

☎ Klárka 0907575257

☎ Zuzka 0911052595

PEZINOK

Skupina AA „Triezvy život“

Psych. nem., P. Pinela, odd AT
Malacká cesta 2192/63

Streda – 17,30 hod.

☎ Marianna 0903557544

Skupina AA „12 krokov“

Psych. nem., P. Pinela, odd AT
Malacká cesta 2192/63

Nedeľa – 17,30 hod.

posledná nedeľa v mesiaci –
info míting

☎ Michaela 0905404825

PIEŠŤANY

Skupina AA „Istra“

JPC /Jezuiti/ nad predajňou
Dobrá kniha

Pondelok – 17,00 hod.

☎ Igor 0907749910

POPRAD

Skupina AA

Kostol BJB, Jahodná 5
Štvrtok – 17,30 hod.

☎ Jozef 0905313618

PREDNÁ HORA

OLÚP

Prvá nedeľa v mesiaci –
15,00 hod.

Štúdium MK, krokový seminár

☎ Jozef 0915819816

☎ Michaela 0905404825

PREŠOV

Skupina AA
Jarkova ul.77,
Katólicky kruh
Piatok – 17,00 hod.
☎ Domino 0908338311

ROŽŇAVA

Skupina AA „Escape“
Javická ul. 66
Štvrtok – 18,00 hod.
☎ Evka 0907515957

SENEC

Skupina AA „Pokoj v srdci“
Rím.-kat. kostol –
pastoračné centrum
Pondelok – 17,00 hod.
☎ Jozef 0904396159
☎ Lívia 0949586723

SENICA

Skupina AA „Návrat“
Železničná 78,
Kresť. Centrum
Nedeľa o 16,30 hod.
☎ Martin 0905404825

SPÍŠSKÁ NOVÁ VES

Skupina AA „Nová sloboda“
Šafárikovo nám. 3 – sídl. MIER
stredisko DIETKA na prízemí
oproti kinu MIER
Pondelok – 18,00 hod.
☎ Marek 0915929084

ŠALÁ

Skupina AA
Kultúrny dom – vchod B,
ul. SNP
Pondelok – 18,00 hod.
☎ Stano 0907391532

ŠURANY

Skupina AA „Nádej“
Rím.-kat. farský úrad
Štvrtok – 17,30 hod.
☎ Laco 0907797503

TRNAVA

Skupina AA „Otvorené srdce“
Poliklina Družba, Starohájska 2,
1. posch., č. dv. 133
1. a 3. piatok v mesiaci
17,00 hod.
☎ Alica 0915461903

TRENČÍN

Skupina AA „JUH“
Rím.-kat. kostol sv. Rodiny –
pastoračné centrum
Streda – 17,00 hod.
☎ Peter 0910784462

Skupina AA „Kroky“
Nemocnica Trenčín - Psych.
klinika, klubovňa
Štvrtok – 19,00 hod.
☎ Peter 0910784462

Skupina AA
Nemocnica Trenčín - Psych.
klinika, klubovňa
Nedeľa – 18,00 hod.

Info a linka pomoci
☎ 0944521223

VRÁBLE

Skupina AA „Pokoj v duši“
Mestský úrad Vráble
Utorok – 16,00 hod.
☎ Miro 0905887218

ZLATÉ MORAVCE

Skupina AA
Kláštór tešiteľov, Mojmirá 1
Štvrtok – 17,00 hod.
☎ Vlado 0944582514

ZBEHY

Skupina AA „Čistá myseľ“
Farský úrad Zbehy
Utorok – 19,00 hod.
☎ Oskar 0904214376

Internetová skupina AA
„TRIEZVY PRIESTOR“
www.triezvypriestor.net

Skype mítingy:

cs_anonymni_alkoholici
Pondelok – 20,00 hod. –
Štúdium Modrej knihy
Streda – 20,15 hod. – Slogany
AA
Sobota – 19,00 hod. –
Krokové mítingy
(každý mesiac sa preberá
jeden krok)
Kontakt:
kris.mandyyy@gmail.com
☎ 0948777041

Skupiny „NA“
(anonymní narkomani)

BRATISLAVA

Skupina NA
oz PRIMA, Hviezdoslavovo
nám. 17, pri kine Mladost'
Pondelok – 19,00 hod.
Streda – 20,00 hod.
☎ Lenka 0903228728

Skupina NA
CPLDZ Hraničná 2 – malý klub
Piatok – 17,45 hod.
☎ Lenka 0903228728

POPRAD

Skupina NA
Alya, Jahodná 9
Utorok – 17,30 hod.
☎ Ľuboš 0911080308

TRENČÍN

Skupina NA
Psych. klinika – nemocnica
Trenčín - klubovňa
Štvrtok – 17,30 hod.
☎ Evka 0903965667

ŠURANY

Skupina NA „Emanuel“
Rím.- kat. farský úrad,
M. R. Štefánika 2
Utorok – 17,30 hod.
☎ Patrik 0908209744

SKUPINA „GA“
(anonymní hráči)

TRENČÍN

Skupina GA
Rím. – kat. kostol sv. Rodiny –
pastoračná miestnosť
Pondelok – 17,00 hod.
Kontakt:
nehazardujtn@gmail.com

SKUPINY AL – ANON

BANSKÁ BYSTRICA

Skupina Al – anon
Horná Strieborná 5
Každý nepárny utorok
v mesiaci – 16,30 hod.
☎ Alena 0905112302

BRATISLAVA

Skupina Al – Anon
Cirkev Bratská, Cukrová 4
Piatok – 17,00 hod.
☎ Dáša 0902394614

Skupina Al – anon
Petržalka
Evanj. kostol, Strečnianska 15
Každý 2. utorok – 15,30 hod.
☎ Dušan 0907136231
☎ Fero 0910314151

POPRAD

Skupina Al - anon
Kostol BJB, Jahodná 5
Štvrtok – 17,30 hod.
☎ Jana 0908699767

PREŠOV

Skupina Al – anon
„Cesta k pokoju“
Jarkova ul. 77, Katolícky kruh
Piatok - 18,15 hod.
☎ Milka 0905855858

PÚCHOV

„Štvrtkovečerný Al – anon“
Nový Dom kultúry, učebňa č.2
Každý párný štvrtok – 18,00 hod.
☎ Helena 0907779131
☎ Andrea 09707744289

PRIEVIDZA

Skupina Al-Anon
Pastoračné centrum
sv. Terézie z Lúisieux,
Fándlyho 4
každý nepárny štvrtok o 17 hod.
☎ Hela 0908733469

RUŽOMBEROK

Skupina Al - anon
Kostol BJB, Bernolákova 18
Streda – 17,00 hod.
☎ Maja 0908928270

TRENČÍN

Skupina Al - anon
Horný Šianec
Streda – 18,00 hod.
☎ Helena 0907779131
☎ Zuzana 0904535615

ZLATÉ MORAVCE

Skupina AI - anon
Kláštôr tešiteľov,
Hviezdoslavova 77
Štvrtok – 17,00 hod.
☎ Beata 0902267952

SKUPINY „DDA“

LUČENEC

Skupina DDA
Spoločenské centrum,
Sokolská 12
Štvrtok – 16,00 hod.
☎ Eva 0902338033

POPRAD

Skupina DDA
Mnoheľova 26, učebňa VISTA
Sobota 17 hod.
☎ Dagmar 0915640395

PREŠOV

Skupina DDA
Jarkova ul. 77, Katolícky kruh
Piatok – 18,15 hod.
☎ Milka 0905855858

TRNAVA

Skupina DDA
Poliklinika Družba, č.d. 133
Starohájska 2
2. a 4. utorok v mesiaci
o 17,15 hod.
☎ Alica 09154619038

SKUPINY „AL – ATEEN“

LEVOČA

Skupina AI - Ateen
NSP, Probstnerova cesta 2 –
Domček opora
Piatok – 17,30 hod.
☎ Jano 0908668786

SKUPINY „CODA“

BRATISLAVA

Skupina CODA oz PRIMA
Hviezdoslavovo nám. 17
pri kine Mladost
Piatok – 19,30 hod.
☎ Lenka 0903793676

LEVOČA

Skupina CODA
NSP, Probstnerova cesta 2 –
Domček Opora
Sobota – 17,30 hod.
☎ Jano 0944327227

NITRA

Skupina CODA
Misijný dom na Kalvárii 3
Pastoračné centrum
Utorok – 18,00 hod.
☎ Paľo 0948366043

POPRAD

Skupina CODA
Jahodná 9
Pondelok 18,00 hod.
☎ Fero 0907517250

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Skupina CODA
Šafárikovo nám. 3 – sídl. MIER
stredisko DIETKA
na príz. oproti kinu Mier
Utorok – 18,00 hod.
☎ Marek 0915929084
☎ Janka 0917086128

SKUPINA „OA“ (pre ľudí s poruchou príjmu stravy)

BRATISLAVA

Skupina OA
Cukrová 2, zvonit' - „Kancelária“
Pondelok – 20,00 hod.
☎ Bibiana 0907573215

SKUPINA „EA“ (Emotions Anonymous)

TRENČÍN

Skupina EA
Študenská 1639/2
Trenčianska univerzita
A. Dubčeka
Každá párna nedeľa
– 16,00 hod.
Kontakt:
<mailto:liskja.ea@gmail.com>

Nasledujúce vydanie časopisu PRAMENĽ vyjde v decembri 2015

Témou sú kroky a tradície 8. – 12., Moja cesta do AA, Moja služba a tiež individuálne príbehy. Tiež uvítame príspevky spoluzávislých rodinných príslušníkov a všetkých, ktorí sa k danej problematike chcete vyjadriť.

Redakcia časopisu Vám všetkým ďakuje za Vaše príspevky, ktoré môžete posilať na mailovú adresu: redakcia.pramen@gmail.com

Príspevky je potrebné zaslať do 30.11.2015.

Časopis je možné objednať na emailovej adrese časopisu, alebo v Kancelárii služieb AA.

Doporučený príspevok za jedno vydanie časopisu je 1,00 €.
Celoročné predplatné vrátane poštovného je 7,00 €.

NÁJDEŠ NÁS

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU
- od 14,00 – 17,00 hod.

- v Kancelárii služieb pri Misijnom dome na Kalvárii č. 3, Nitra

Príď, radi sa s tebou porozprávame.

Informácie o nás nájdeš na internete:
www.alkoholici-anonymni.sk

Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na e-mail: **aa@alkoholici-anonymni.sk**

Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných telefónnych číslach a menách uvedených v adresári skupín.

*Som zodpovedný...
keď
ktokoľvek, kedykoľvek bude siaháť po pomoc,
chcem,
aby pomocná ruka AA bola vždy k dispozícii
a za toto
som zodpovedný.*