

**1
/
NOON**

PRAMEN



**Pre členov AA a všetkých ľudí
trpiacich závislosťou na alkohole
a iných drogách.**

Vychádza od apríla 2002

**Žiadna sila: To bolo naše dilemma. Museli sme
nájsť silu, pomocou ktorej by sme mohli žiť a
musela to byť sila väčšia, ako my sami.**

/ Ako to vidí Bill str.315 /

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovladateľné.
2. Dospelí sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali 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 odovzdávať toto poslanstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

" PRAMENĚ "

**Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov
na Slovensku**

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave

Kopčianska 14

851 02 Bratislava ,ul.

Tel/ 02 6381 1954

Bankové sspojenie : Tatra banka

Časlo účtu : 2663455021/1100

Redakcia nevracia zaslané
príspevky, vyhradzuje si pre
seba právo na ich krátenie a
redakčnú úpravu.

Vedúci redaktor :

Emil - Fenix

Redakčná rada :

Laco- Imka, Laco - Nádej

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMENĚ

A.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176

Tlač:

Tlačiarne Ing.Kanás , Nitra

Uverejnené materiály sú ma-
jetkom spoločenstva AA, kto-
rej práva reprezentuje KS AA
na Slovensku

OBSAH

1. Preambula AA 3
2. AA história a súčasnosť ..5
3. Adresár skupín AA6
4. Krok prvý -9
5. Zo života skupín AA.....16
6. Pozvánka na 5.zjazd 17
7. Nad tradíciami AA18
8. 24 hod.program20
9. Moje meno je.....21
10. Pohľad z druhej strany.23
11. Desiderata26
12. Odvaha - Nádej -
Vytvrlosť' 27.

AA - HISTÓRIA A SÚČASNOSŤ

Anonymní alkoholici začali svoju činnosť v meste Akron v americkom štáte Ohio v roku 1935. Dvaja alkoholici Bill W. a Dr. Bob si tento fakt priznali sami sebe. Zistili, že vzájomným pôsobením jeden na druhého môžu dosiahnuť to, čo z nich nebol schopný urobiť ani jeden sám o sebe- byť triezvym. Čoskoro objavili, že ich triezvosť sa ďalej posilňovala, keď sa ponúkli, že sa o svoje skúsenosti podelia s ostatnými. Za niekoľko rokov sa už v meste Akron stretávala malá skupina triezvych alkoholikov pravidelne. Ich počet plynule rástol a v roku 1937 počet účastníkov žijúcich triezvym životom prekročil 100 ľudí. Iba ťažko mnohí chápali, aký zázrak sa stal v ich živote. Rozhodli sa, že je ich povinnosťou spísať svoje zážitky a oboznámiť s nimi ďalších ľudí trpiacich touto chorobou. Aj napriek veľkým ťažkostiam sa im podarilo v roku 1939 vydať knihu *Anonymní alkoholici*, ktorú všetci podpísali, a od ktorej sa odvodil celý názov spoločenstva AA. Činnosť skupín AA sa rozvíjala veľmi rýchlo a rozšírila sa do krajín mimo USA. Pre zvládnutie rastúceho počtu požiadaviek a zabezpečenie pomoci novým skupinám, ktoré doslova vznikali denne, vznikla v

v meste New York prvá celosvetová kancelária AA, ktorá sa nazýva Kancelária všeobecných služieb (General Service Office). Kniha AA je preložená do 40 jazykov vrátane slovenského. V roku 2000 sa celkový počet členov AA odhaduje na 2 mil.osôb, ktorí sú združení v 96 000 skupinách a stretávajú sa v 150 krajinách na celom svete. Začiatky vzniku AA na Slovensku sa datujú do začiatku 90. rokov 20. storočia. Najstaršie skupiny na Slovensku vznikli v Bratislave *Imca*, v Nových Zámkoch *Siccus*. Ich činnosť trvá už 11 rokov. Šurianska skupina AA *Nádej* a bratislavská skupina *Svetlo* oslávili v tomto roku už svoje 9. výročie. V súčasnosti na Slovensku pracuje 18 skupín AA. Pre pomoc skupinám AA pracuje na Slovensku Kancelária služieb AA v Bratislave. Jej činnosť je zameraná na rozširovanie literatúry, kontakty so zahraničím, cirkvami, štátnymi a spoločenskými organizáciami a pod. Významnú úlohu v činnosti AA majú zjazdy AA. V tomto roku to už bude 5. zjazd AA, ktorý sa uskutoční v Topoľčiankach. Účasť hostí z USA, Nemecka, Poľska, Česka, Ruska, Rakúska a ďalších krajín dokazuje našu spolupatričnosť k AA na svete.

Skupiny AA - na Slovensku

Skupiny AA - na Slovensku

slava

!lok Skupina AA - " Z Mozartovho domu ",
hod. Karpatská ul.2, 1.posch.
 Kontakt : Paľo - tel. 02 6428 1434

k Skupina AA - Kopčianska 14, Petržalka / budova
hod. Matadorexu / , 2.posch. Kontakt Juraj -
 Tel. 02 5441 3454

a Skupina AA - CPPS , Tomášiková 23,
hod. Kontakt Milan - M: 0905 579 380

!k Skupina AA " Svetlo ", CPLDZ, Hraničná 2,
hod. 2. Posch. Kontakt : Oľga - Tel. 02 6381 1954

z Skupina AL-ANON- Cirkev česko-bratská,
hod. Cukrová 2,
 Kontakt : Dáša - Tel. 02 6280 2442

ok

a Skupina AA - Pinelová nemocnica, odd. AT
hod. Kontakt : Michaela - Tel. 02 5465 4622

a Skupina AA, Dom dôchodcov, Hrnčianska ul.
hod. Kontakt : Jožko - Tel. 033 6402 433

a Skupina AA- Pinelová nemocnica , odd. AT
hod. Kontakt : Michaela - Tel. 02 5465 4622

Zámky

!lok Skupina AA "Siccus ", Stará nemocnica CPLDZ,
hod Kontakt : Juraj - Tel. 035 641 0621

ly

č hod. Skupina AA " Nádej ", Nám.hrdinov, Mest.úrad ,
1.posch. Kontakt : Laco - Tel. 035 650 3575

atice

a hod. Skupina AA " Fenix " Námestie, Kult.Dom,
1.posch. Kontakt : Emil - Tel.035 6591176

ok hod. Skupina AA " Otvorené srdce ", Dom srdca
Ježišovho, Lukov Dvor,
Kontakt : Jano - Tel. 037 788 8702

Moravce

a hod. Skupina AA , Kláštor U tešiteľov, Hviadoslavova 77
Kontakt : Marián - Tel. 037 630 5202

in

ok a hod. Skupina AA, Psycho-sociálne centrum, Palackého
č.21 , Kontakt: Jarmila - Tel. 032 640 1008

ánske

ok hod. Skupina AA " Oheň" Pošta Šimonovany, 1.posch.
Kontakt: Rado -M; 0907 775711

anske Teplice

ok hod. Skupina AA, Partizánska 4 /pri pošte /
Kontakt: Laco - M; 0905 258 366

ra Bystrica

ok hod. Skupina AA , Centrum PPS ,Dolná-strieborná 2
Kontakt : Robo - M; 0903 541 633

e

ok hod. Skupina AA, "1.košický AA ", Psych.-sociálne
centrum, Bielocekevská 29, Kontakt: Anka
M; 0903 328 061

v

č hod. Skupina AA, Ukrajinské divadlo, Jarková ul.

KROK - prvý

**Priznali sme si svoju bezmocnosť nad akoholom -
Naše životy sa stali neovladateľné.**

SVETLO z BEZNÁDEJE

Môj alkoholizmus mi dokázal takmer dokonale zničiť môj život a bol príčinou nesmierného utrpenia mojich najbližších. Za celé desiatky rokov som prežil s ním peklo, ktoré je ťažké opísať. Začiatky môjho pitia spadali do rokov štúdia. Vypili sme si boli sme veselší a navyše nám to aj chutilo. Pri športovaní už bola pijatika pravidlom a v zamestnaní, ako som raz manželke povedal som mal pitie v pracovnej náplni. Tak sa pomaly recesia z pitia menila na problémové pitie a na závislosť od alkoholu. Toto mi však ani na rozum neprišlo. Vážnejšie sa problémy začali prejavovať tak okolo 30 -35 roku. Už som cítil, že to nie je s mojim pitím v poriadku. Nasledoval nesmierny počet pokusov o kontrolu pitia samozrejme ako vždy neúspešných. Nepomohli manželkiné prosby, dohovárania mamky, bratov, priateľov. Bol som plný sebaľútosti a celý svet bol mojim nepriateľom. V 42 rokoch prišiel

infarkt a ja som asi deväť mesiacov nepil. Neskôr som si dovolil malé pivo, jeden pol deci a za pár mesiacov som pil viac ako predtým. Vymyslel som si však ďalší dôvod - čo s takým zdravím, však aj tak skoro zomriem. Nezabudnem na jeden prípad. Išiel som z práce a bolesti v hrudi boli veľmi silné, krvný tlak sa zvyšoval, začal som mať problémy so stabilitou a už som myslel, že to je moja posledná chvíľa. Vytiahol som si nitroglycerin, ale necelých 40 metrov bola predou mnou krčma. Na nitku premočený studeným potom som sa dotackal do krčmy a namiesto tabletky som si dal koňak, potom druhý, tretí a liek zostal vo vrecku nohavíc. Dnes mi prechádza mráz po chrbte z tejto nezodpovednosti voči sebe. Napriek tomu som sa nepoučil, po operácii chrbtice som zostal načas na vozíku. Po ďalšej operácii sa môj stav trochu zlepšil a moje kroky hociako bolestivé znovu viedli do krčmy. Bol som zhrozený z toho ako žijem, moje noci boli strašné a

plné desivých snov. Bol som plný neistoty a úzkosti. To, že si neviem dať rady s pijatikou som si za žiadnu cenu nepriznal. Naopak čím ma viac upozorňovali, tým som bol agresívnejší. To už boli aj celé dni, čo som nebol doma a trávil čas v krčmách. Rodina sa pomaly a isto rozšypávala a ja som sa cítil zbytočný. Čoraz viac som rozmýšľal o skončení života. Pamätám sa na moje pokusy havarovať s autom a aj iné, našťastie pre mňa neúspešné. Môj psychický stav sa veľmi zhoršoval. Život sa mi rútil, nevedel som si zodpovedať na otázku čo bude dnes. Mal som jednoducho zo života strach. Musel som znovu začať piť, pretože inak som iba ťažko mohol fungovať. Po jednom zo stoviek či tisíciek mojich bludných alkoholických kruhov som celkove zrezignoval a požiadal syna, aby ma odviezol na psychiatriu. To mi už bolo jedno, čo so mnou bude. Nič som už od života nečakal. Takmer tri dni som s nikým nekomunikoval. Vedel som, že celý môj život zničilo pitie, len to som nevedel pre čo zo mňa chcu urobiť alkoholika? A ja som ním už dávno bol. Spomínam si na chvíľu, keď plný beznádeje som svoje takmer neprítomné oči zdvihol hore a prosil zúfale Boha o pomoc. Nie to nebola viera v Boha to bol skôr posledný výkrik nešťastného a celkom porazeného človeka, ktorý si priznal, že svoj život nezvládol. Potom už sa diali pre mňa priam zázraky. Súhlasil

som s liečením, kde som pochopil, že som skutočne alkoholik a nič na tom nezmením. Už v priebehu liečby som sa stretol s AA. Po prvom mítingu, ktorého som sa zúčastnil som si do denníka poznamenal, že som sa cítil ako na omši. Veľmi mi utkvelo v pamäti ako títo ľudia s úsmevom a v pohode dokázali hovoriť o svojich ťažkých životných skúsenostiach. Hlavou mi prebehla myšlienka, keď sa to podarilo im, tak prečo by sa to nepodarilo mne. Od tejto doby už štvrtý rok žijem nový život. Celá naša rodina je šťastná. Za pomeme krátku dobu sa nám podarilo vyriešiť mnohé problémy. Naše vzťahy sú úprimné tak, ako nikdy doteraz. Môj deň je plný optimizmu a noc je nocou pokojného spánku. K tomuto všetkému som potreboval urobiť ten prvý a rozhodujúci krok, priznať si svoju bezmocnosť nad alkoholom. Dlhá, predĺhá bola moja cesta k tomuto priznaniu. Zaplatil som za ňu ja, ale aj moja rodina krutú daň. Bol to však krok, ktorým moja noha vkročila na pevnú pôdu života, ktorý by som nevymenil za nič na svete.

Emil -alkoholik

& & & &

Nikdy neviete, čo dokázate,
kým to neskúsíte.

Adams



TEN HLAS MI HOVORIL MUSÍŠ TAM ÍŠT

Po viacerých ťahoch (pil som viac ako 20 rokov) bol pre mňa júl až september 2001 mimoriadne ťažký. Prekonal som viacero alkoholických kríz. Prišlo to tak ďaleko, že som alkohol potreboval a pritom mi ho organizmus odmietal. Boli chvíle, keď po vypití pohárka som musel z hlboka dýchať, len aby mi zostal v žalúdku. Pil som aj pre to, lebo som chcel spať, a tak som pil aj v noci. Nezostalo to pri však pri tom. Prišli noci, keď som síce zavrel oči, no za nimi sa šialenou rýchlosťou premietali hororické scény. Démoni, orgie, obrazy akoby v krivých zrkadlách. Bolo to peklo. Začal som brať antidepresíva. O pár dní mi už pramálo záležalo na tom, že za nimi pijem alkohol. Alebo pred nimi ? Už ani neviem... Nezáležalo mi na ničom a na nikom. Hlasy niektorých kolegyň, že sa musím " zobrať "

boli pre mňa čímisi úplne ničím smiešnym. Bol to uragán alkoholického šialenstva, ktoré ako som si už pripúšťal, sa nemôže skončiť dobre. Lenže aj to mi bolo jedno. Nakoľko pili všetci domáci, nemohli mi nejako zvlášť vyčítať, že pijem. Ale mrzelo ich to vzhľadom na moje povolanie. Preboha, čo len na to povedia ľudia. Potom akoby z dialky som začul hlas dobrého človeka, aby som zašiel na Reváň. Vraj sa tam stretnem s ľuďmi, ktorí prežili podobné peklo, ako som prežíval ja. Hlas silnel a ja by som ho poslal najradšej niekde dokelu. Hrdinsky som si bránil svoje alkoholické " Ja ". Nakoniec mnohí veľikáni pili, no nie ? Bol to teda aj problém pýchy na vlastné schopnosti. Bolo mi však stále horšie a horšie. Vedel som, že je to veľmi zlé. Poznal som modlitby, poznal som mravné normy. Všetko bolo zbytočné. Ale modlitby tých druhých zrejme nie. Keď sa ma tá dobrá duša opýtala, či tam pôjdem ešte raz. Povedal som, že ani za nič. V sebe som však začal pociťovať niečo zvláštne. Mysľou mi prebehla myšlienka. Prídu tam moji bratia a sestry. Čo keď práve tam, a čo keď práve toto so mnou zamýšľa Boh. Nakoniec som sa rozhodol ísť a nezostať doma sám s fľaškou. Veď ja som sa na to

akosi zvláštne aj tešil. No tej noci z 20. na 21.9.2001 som si povedal," Pavle, si alkoholik. Neštvi sa už na to ! Je to fakt. Prijmi ho." Celého spoteného ma priviezli k chatám na Reváni. Musel som vyzerať na poľutovanie. Vo vestibule ma privítal usmiaty chlapík slovami. Ahoj, ja som Jano a som alkoholik. Vitaj, a mimochodom tu si všetci tykáme. Tak som prežil na Reváni medzi alkoholikmi z celého sveta takmer tri dni. V nedeľu mi už bolo citeľne lepšie. A nielen na tele. Aj keď som sa na zásady AA díval ako vyoraná myš, pretože som ich počul prvýkrát v živote. To čo som počul a videl, hlavne výpovede prítomných ma zasiahli kdesi veľmi hlboko. Odrazu som nemusel nikomu nič vysvetľovať. Oni vedeli ako mi je. A ja som vedel, že to naozaj vedia. Bez toho,že by som poznal 12 krokov AA, som urobil prvý. Nielen som bol, ale som alkoholik. A práve v tomto poznaní je moja záchrana. Od Reváňa som prečítal všetku dostupnú literatúru AA. Robím si inventúru života. Nie je to ľahké. Neraz mi je tak blbo, že ktovie, či nejaký ten pohárik by to nespravil. V zápätí si spomeniem, že ja predsa nemusím piť, aspoň dnes nie. A tak sa ako tibetský láma stále dodokola modlím svoj modlitbový záchranný mlynček: "Modlitbu AA." Neviem, kto ju zostavil, ale je v nej sila, ktorá

ma postupne mení. Až po záverečné: Nech sa stane Tvoja vôľa, nie moja. Ako ty chceš, a nie ako chcem ja. Reváň ma vlastne naučil vykročiť na cestu nie teoreticky dokonale zvládnutej pokory, ale pokory, ktorá je vo mne. Preto je skutočnou pokorou. Preto mám odvahu napísať aj toto vyznanie. Je nádejou na ceste k sebe samému. Želám si už iba jedno: aby som prirodzene a POKORNE dospel až k hĺbke a službe kroku dvanásteho. Ak by som na tejto ceste zakopol, viem, kde mám priateľov, ktorí sú mi ochotní vždy pomôcť. Ďakujem...

Pavel - alkoholik

Drogy vám nepomôžu, iba do hrobu - a to bude ešte dlho trvať a nebude to príjemné. A spolu s vami pomôžu do hrobu i ľuďom, ktorých máte najradšej.
Holidayová

Nesiem zodpovednosť
Keď kďokolvek hocikde natiahne ruku o pomoc, chcem, aby sa mu vždy ponúkla pomocná ruka A.A.
A za to nesiem zodpovednosť

ZÁCHRANA PRIŠLA PÁR MINÚT
PRED DVANÁSTOU

V mojom živote som prežila chvíle, ktoré rozhodovali o tom, či sa lekárom podarí zachrániť môj život. Tri mesiace trvalo liečenie cirhózy pečene, aby som sa mohla ako tak vrátiť do života. Zo strachu som asi rok a pol nepila. Túžba po alkohole však bola silnejšia a znovu sa to začalo. Onedlho ma moje pitie znovu úplne položilo a lekári museli znovu bojovať o môj život. Opäť sa mi pred očami premietol neradosný film môjho života. Začala som viac piť tak po štyridsiatke. Pila som doma a fľaše som si schovávala. Dlho som si myslela, že to na mne nevidieť. Neskoršie sa dávky zvyšovali, tvrdý alkohol som miešala s pivom. Rodina už videla, že je zle, ale ja som ich prosby ignorovala. Boli bezmocní, pretože ja som si za žiadnu cenu nechcela priznať svoju závislosť na alkohole. Syn k nám prestal vodiť priateľov, manžel bol radšej vonku ako doma. Lekári mi pomáhali, ale nikto by za môj život nebol dal ani deravý groš. V týchto ťažkých chvíľach, keď som bola fyzicky zničená a moja psychika bola na dne som na radu lekárov súhlasila s liečením. To bola rozhodujúca chvíľa, keď som už pochopila, že prišiel rad na mňa. Pochopila som, že som závislá a sama túto chorobu nezvládnem. Na

stretnutiach AA som stretla ľudí, ktorí mi nesmerne pomohli. Naučila som sa od nich nespoliehať sa na osud, ale robiť niečo preto, aby aj všedné dni boli krásne a vychutnať si s nimi tie nádherné chvíle spolupatričnosti. Títo ľudia, s ktorými sa týždenne stretávam sa stali súčasťou môjho života. Už druhý rok žijem bez alkoholu a môj syn, ktorí sa za mňa oprávnenne hanbil mi k narodeninám v blahoželaní písal, že je na mňa hrdý. Ako balzam na dušu zapôsobili na mňa slová riaditeľa jedného podniku na našom stretnutí, keď hovoril o tom, že dáva pre nami dolu klobúk, ako sme dokázali zmeniť k dobru svoje životy. Teraz je moje odhodlanie abstínovať veľmi silné. Viem, že to robím pre seba a dúfam, že sa postupne zahoja aj rany mojich blízkych. Keď som bola na dne, prosila som Boha a modlila sa, aby mi pomohol. Teraz mu ďakujem, že mi dal silu zaklopať na tie správne dvere a nebáť sa vložiť svoj život do rúk ľudí, ktorým budem až do smrti nesmierne vďačná. Teraz chcem vychutnávať tie nádherné chvíle života so svojimi najbližšími a v našom spoločenstve, ktorému vďačím za tento život. Srdečne Vás zdravím a prajem veľa zdravia

Helena - alkoholička



BOL SOM PRESVEDČENÝ, ŽE DROGA JE MOJIM OSUDOM.....

Na svoje detstvo nemám tie najlepšie spomienky. Otec pil a ja som sa doma nerád zdržiaval. Ani v mojom prípade jablko nepadlo ďaleko od stromu, aj keď viem, že otec nie je zodpovedný za môj zbabraný život. Piť som začal už v dvanástich rokoch. Pili sme v partii a mne sa tento život začal páčiť. Na strednej škole som býval v internáte, pili sme častejšie a viac. V 14. rokoch som po prvýkrát začal fajčiť marihuanu. Bol som väčšinou preč. Doma si mysleli, že som v internáte a v internáte si mysleli, že som počas vikendu doma. My sme však častejšie boli na chate, alebo niekde inde vonku. Ani nie po roku som skúsil pervitín, a ak mám úprimne povedať, triezvy resp. čistý život ma vôbec nelákal. V tejto dobe som sa ešte nepovažoval za narkomana. Za narkomanov som považoval tých, čo si pichajú heroín a ja som doslova nimi opovrhoval. Alkohol ma prestal zaujímať. Peniaze na pervitín som zo začiatku mal z vreckového a rôznych fingovaných potrieb, na ktoré som si z domu vylákal peniaze. Potom sa dávky zvyšovali, a ja som si musel peniaze zháňať tak, že sa zo mňa stal dealer. Na jedno stretnutie na chate som priniesol

heroín a dohodli sme sa, že si dávku dáme všetci. Mal som strach. Báľ som sa ihly. Potom som sa divil, prečo som sa tak bránil, veď to bolo silnejšie a lepšie. Aj keď som heroín prijal, stále som mal ešte strach a viac menej som striedal pervitín s heroínom. Prešla krátka doba a pervitín mi už nestačil, aj keď som si dával štvornásobné dávky. Prišli abstáky. Keď som bral pervitín, mal som absták na heroín a naopak. Musel som vylúčiť pervitín a začať brať heroín. Bolo treba viac peňazí. Bral som veci z domu, ale po získaní peňazí z dilerstva som sa ich snažil vracaf. Školu som dokončil, aj keď som o ňu nemal žiadny záujem. Hoci ma rodičia po skončení gymnázia presvedčali na ďalšie štúdium, prakticky som im nedal šancu s konštatovaním, že to je môj život a do neho im nič nie je. Peniaze som mal, drogu tiež a v tejto chvíli života som bol presvedčený o tom, že skutočnosť, že som narkoman je môj osud a ja na tom nič nezmením. Vlastne ani som nechcel. Mal som krizy a ťažké chvíle. Mnohokrát som si dával dávku s tým, že bude posledná, ale v kútiku duše som sa pripravoval na ďalšiu. Po inom živote som vôbec netúžil. Po prvýkrát v živote som prijal myšlienku na zmenu života pri návšteve kamaráta, ktorý sa

liečil z drogovej závislosti. Toto zamyslenie nevydržalo ani počas cesty domov. Pri ďalšej návšteve v liečebni mi znovu hovoril, či mi neváha ako vyzerám, a že moja váha je niečo okolo 50 kg. Stále som tvrdil, že som v pohode a o liečebni som si myslel svoje. Pre mňa bola niečo také ako Alkatranz, kde mučia ľudí, skratka posledná stanica, kde sa ja nedostanem. To si radšej hodím tú poslednú dávku. Mal som z nej jednoducho strach až hrôzu. Potom to už išlo so mnou prudko z kopca. Chytila ma polícia a hrozili mi tri roky väzenia za predaj drogy. Našiel som si priateľku, ale dostal som ju na drogy. Smutné bolo moje zistenie, že droga mi bola prednejšia ako ona. Po čase sa stalo zákonite to, že aj pre ňu sa stala droga prednejšia ako ja a prišlo sklamanie. Dávky sa znovu zvyšovali a začali chýbať peniaze. To už z domu mizlo všetko, čo malo cenu, počnúc kryštálom a končiac počítačom. Zistil som, že priateľstvo, ktoré som hľadal v partii pri droge bola iba ilúzia. Mál som ho iba vtedy, keď som mal drogy a peniaze. Ak som nemal nič, nebol som ani ja pre nich nikým. Abšťáky boli kruté a zapíjal som ich alkoholom aj dva dni. Začal som sa chovať ako paranoik. Stále som sa pozeral do kukátka na dverách, či niekto nejde, mal som strach na ulici,

neustále som sa obzeral. Rozprával som sa s niekym a počul pritom iné hlasy. Stalo sa mi, že som pozeral televízor a hlásateľka ako by mi hovorila "daj si, čo sa bojíš?". Mama začala niečo tušiť, ale stále neverila tomu. Našla ihly a lyžičky, ale ja som jej to vyhovoral. Nevie, myslím si, že už tušila, ale nebola schopná a nechcela tomu uveriť. Raz večer som sa doma pohádal s priateľkou, myslím si, že sme sa aj pobili. Rodičia boli doma a mamka prišla do izby. Plakal som a plakala aj priateľka. V rukách som mal žiletku, že si podrežiem žili. Prosil som o pomoc. Mamka sa pýta "Akú pomoc? Čo nezvládneš? O čo tu ide?". Potom som vyhrnul tričko a ukázal dopichané ruky. V zúfalom záchvate hnevu ma začala biť a veľmi plakala. Ešte v ten večer mi dohodla liečenie. Znovu som dostal šancu schovať sa, aby som doma nemusel prežívať peklo. V liečebni som však tajne v hlave počítal, koľko peňazí dostanem z PN a koľko drogy si budem môcť kúpiť. Svetlo do môjho života, ak sa to dá nazvať životom, prišlo asi po troch mesiacoch liečenia. Zistil som, že to čo robím je nezmysel, že predsa život môže mať aj svoju cenu. Na jednej skupine, pri návšteve matky jedného z pacientov som mu dal otázku. Čo máš radšej drogu, alebo mamku?

Bál som sa odpovedi, pretože ešte sám som nevedel na čom som. Ale už niekde v tejto fáze liečenia som začal pociťovať túžbu po živote bez drogy. Pochopil som, že celý môj doterajší život išiel mimo mňa a aj mimo skutočnej reality. Zistil som, že sa viem tešiť tešiť, smiať sa, rozprávať úprimne o sebe a bez zábran. Začal som pociťovať, že som rád na svete. Táto moja túžba bola podporená životnými príbehmi ľudí, ktorých som stretával v AA a na kluboch abstinujúcich. Pochopil som, že keď sa budem snažiť, to určite dokážem. Teraz som už štrnásť mesiacov čistý. Žijem v resocializačnom domove, kde som našiel skutočných priateľov, ktorí mi veľa dávajú. Zlepšil sa aj môj vzťah k rodičom. Najskôr som si myslel, že stále ešte nechápu tento môj pobyt, že si myslia, "Je to tvoj život. ty si jeho strojcom." Sám sa stále hľadám. Hľadám vo svojom vnútri to dobré, čo určite v každom z nás je. Možnože práve tento ich postoj je skutočným uznaním mojej zodpovednosti za seba a celý môj život. Som im za to vďačný a verím, že žiadna droga sa už nedostane v rebríčku hodnôt pred nich a mojich priateľov. S úctou vás zdraví

ČO AA NIKDY NEROBÍ ?

1. AA nikdy nenúti žiadnych alkoholikov, aby sa pripojili k programu. AA je iba pre tých alkoholikov, ktorý chcú dosiahnuť abstinenciu.
2. AA nikdy nekontroluje svojich členov, aby zistilo či stále pijú. Naopak pomáha im, aby boli schopní si pomôcť sami.
3. AA nie je žiadnou náboženskou organizáciou. Všetci členovia sú slobodní vo svojich vlastných presvedčeniach o zmysle života.
4. AA nie je ani lekárskou organizáciou, nedáva žiadne lekárske ani psychiatrické rady.
5. AA nevlastní žiadne liečebne ani neobstaráva opatrovateľskú službu.
6. Hnutie AA nie je spojené so žiadnou organizáciou. Niektorí členovia sú členmi aj iných organizácií, ktoré vedú zápas s alkoholom, ale nie ako reprezentanti AA - je to ich súkromná záležitosť.
7. AA neprijíma žiadnu finančnú podporu ani zo súkromných, ani zo štátnych zdrojov.
8. Anonymní alkoholici sú skutočne anonymní, a takými chcú aj zostať. Neželaťú si, aby meno, ktoréhokoľvek člena bolo publikované v súvislosti s AA. Nie preto, že by sa hanbili za to, že patria k AA, ale chcú tým povzbudiť ostatných alkoholikov, aby v AA našli pomoc.



Atilla - Alkoholik- narkoman

OSLÁVILI SME**DEVIATE VÝROČIE SKUPINY AA "SVETLO"
BRATISLAVA.**

Dňa 9.2.2001 sa uskutočnilo slávnostné stretnutie skupiny AA "Svetlo" v budove Centra pre liečbu drogových závislostí na Hraničnej ul. Na stretnutí, ktorého nosnou témou bol návrat k duchovnému životu v abstinencii sa zúčastnilo niečo viac ako 60 účastníkov medzi ktorými boli aj priatelia z AA Rakúska a Česka.

Prajeme skupine veľa ďalších úspešných rokov

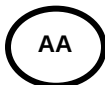
**DEVIATE VÝROČIE SKUPINY AA "NÁDEJ"
ŠURANY.**

V naplnenej sále Matici Slovenskej v Šuranoch sa uskutočnil slávnostný míting skupiny AA "Nádej" Šurany. Téma mítingu bola priatelia vtedy a teraz. Stretnutie skončilo diskotékou do neskorých hodín.

Ďakujeme a prajeme skupine veľa úspechov pre ďalšie roky



Skupina AA " 1. Košický AA " Vás pozýva na výročný míting, ktorý sa uskutoční dňa 22.6. 2002 spolu so zasadaním interskupiny v Košiciach. Miesto a hodinu stretnutia oznámime v pozvánkach.



**Anonymní alkoholicy
POZVÁNKA**

Milí priatelia ,

Združenie pre služby AA v SR usporadúva v tomto roku 5. celoslovenský zjazd, na ktorý Vás srdečne pozývame. Zjazd sa bude konať za zámku **v Topoľčiankach v dňoch 27. - 29. 9. 2002.**

Ústredná téma 5. Celoslovenského zjazdu AA : **Náš prvoradý cieľ.**
" Náš prvoradý cieľ je prinášať toto posolstvo ostatným alkoholikom, ktorí ešte stále trpia " (preambula AA)

Tešíme sa, že sa znovu stretneme , tento rok v krásnom a dôstojnom prostredí zámku v Topoľčiankach.

Vzhľadom na výdaje na prenájom historických spoločenských priestorov a ďalšie organizačné výdaje sme zaviedli registračný poplatok za účasť na zjazde.

Úhrada vopred : - 150,- Sk

Registrácia na mieste: - 200,- Sk

Ubytovanie je zabezpečené priamo na zámku v Topoľčiankach a v ďalších ubytovacích zariadeniach v blízkom okolí v nasledovných cenových reláciach :

63 lôžok á 275,- Sk/noc 55 lôžok á 375 Sk/noc

10 lôžok á 350,- Sk/noc 16 lôžok á 110 Sk/noc

Je možné ubytovanie aj v historických apartmánach cena od 1500-2000 Sk/ noc. za apartmán.

Ďalšia možnosť ubytovania je v ubytovni Calex- Zlaté Moravce - cena : 100 Sk/lôžko /noc. (Vzdialenosť 6 km od Topoľčianok -MHD)

Stravovanie je zabezpečené na zámku v Topoľčiankach :

Raňajky : 50,- Sk Obed : 100,- Sk Večera : 100,- Sk

Ak máte záujem o lacnejšie ubytovanie doporučujeme Vám prihlásiť sa v dostatočnom predstihu. Ubytovanie budeme zadeľovať v poradí, v akom budú zaslané prihlášky a zaplatené registračné poplatky. Úhrady je možné vykonať priamo bankovým prevodom na účet " Združenia pre služby AA na Slovensku ".

Bankové spojenie . **č.úctu 2663455021/1100**, ako variabilný symbol uviesť **5/2002** . Prihlásiť sa možno aj na **E-mail adrese : aaslovakia @ inmail.sk.**

Prípadné informácie : Oľga - č.t. 02 6381 1954, M : 0907 725 063

Michaela - č.t.02 545 4622, M : 0905 404 825

Tešíme sa na stretnutie , s pozdravom

Združenie pre služby AA v SR

NAD TRADÍCIAMI AA

HLADANIE POKORY

V prvých rokoch mojej účasti v spoločenstve AA som viac menej cítil tú úžasnú atmosféru zo stretnutí s členmi AA. Najmä z toho, akým spôsobom dokázali zmeniť svoje životy na nepoznanie. Ich sila a príklad boli tým, čo ma nesmierne podporovalo na začiatku môjho triezveho života. Keď sme na mítingoch čítali 12 tradícií vnímal som ich iba ako organizačnú súčasť mítingov AA. Dnes je môj pohľad vďaka účasti na viacerých akciách AA aj mimo našej skupiny celkom iný. Pochopil som, že tradície AA mi pomáhajú ukazovať cestu, ako môžem uzdravovať môj život. Že práve najvyšším cieľom je naše spoločné dobro a práve ono je podmienené jednotou AA...Nie ja, ale moja skupina a spoločenstvo AA. Toto je moje prvé poznanie z Tradícií na ceste k pokore. V čase zlomu môjho života, keď som si priznal svoju závislosť, sa môj duchovný život menil. V pokore a bez

váhania som prijal Boha ako jedinú autoritu spoločenstva tak, ako sa prejavuje vo vedomí celej skupiny. Teda vo vedomí každého aj mňa. S uznaním a bez problémov chápem aj názor tých, ktorí túto vyššiu silu vidia v skupine AA. Celý život, kedy som sa cítil čosi viac mi ukázal moju ľudskú slabosť, nedokonalosť. Teraz prišla chvíľa, keď môžem bez pretvácky povedať, že vďaka Bohu, žijem tak ako žijem. Za moje 4 roky v skupine som prešiel viacerými úlohami. Snažil som sa vždy byť užitočný a prispieť k dobrej atmosfére v skupine. Prešiel som však aj chvíľami, keď som sa snažil silou mocou v dobrej snahe pomáhať a možná aj vnucovať svoje názory, rady. Dnes viem, že moje šťastie je práve v tom, že môžem slúžiť a nemusím nič, ani radiť, iba byť sebou samým, nič viac a nič menej. Skupina ma učí žiť v úprimnosti. To bolo poslanstvo ďalšej časti druhej tradície o vodcoch a členoch.

Tretia tradícia mi hovorí o tom , že jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť. Mal som obavy , podarí sa mi to ? Tu však odo mňa nikto nechce to, čo nedokážem. Už môj cieľ, moja túžba je niečo, čo je pre alkoholika obrovská zmena. A každým dňom sa vďaka tejto túžbe a pomoci priateľov AA dostávam ďalej od potreby alkoholu. Je to však aj jediná podmienka, ktorá nás robí všetkých rovnakých, bez ohľadu na vzdelanie, postavenie, národnosť, jazyk , ktorým hovoríme. Nikto nie je viac a nikto nie je menej , pretože iba vďaka tejto túžbe sme začali triezvy život. Akoby sme zmazali všetky vonkajšie znaky svojho Ja a to je už veľmi blízko k pokore. Táto tradícia ma učí neodsudzovať nikoho. Nikomu nemôžeme zobrať príležitosť a možnosť uzdraviť sa. Nemáme právo zobrať hocikomu šancu začať triezvy život. Nikto pokiaľ on sám nechce, nemusí zostať mimo spoločenstva AA. Je to rovnosť šancí, ktorá nemá obdobu v iných spoločenstvách. Už na začiatku svojho triezveho života som poznal, čo znamená pocit osobnej slobody. Nebol som zviazaný s potrebou zháňať alkohol, nepotreboval som vymýšľať zložité klamstvá pre

svoje okolie. Mohol som hovoriť to čo si myslím a čo cítim. Naša skupina nemá nič prikázané a predpísané čo má robiť. Robíme všetko, čo nám pomáha v našej abstinencii. Učíme sa od iných skupín to, čo si myslíme, že je pre nás prínosom. Táto sloboda zahrnutá v štvrtej tradícii hovorí o tom , že každá skupina AA má byť nezávislá, okrem, prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo AA ako celok. Napriek tejto slobode sme si vedomí toho, že existujú aj jej hranice. Nemôžeme našu činnosť zviazať so žiadnou inou organizáciou a vzdať samotnej slobody činnosti skupiny. Rovnako nemôžeme skupinu viesť tak, aby došlo k poškodeniu jednoty AA, pretože by sme mohli ohroziť našu vlastnú existenciu. Učím sa trpezlivo žiť podľa tradícií AA, hoci som len v začiatkoch. Priniesli mi už veľa dobrého do života. Oslobodzujem sa od egoizmu, dávam iný rozmer mojej duši. Verím, že na tejto ceste zažijem ešte veľa dobrého.

E. -Anonymný alkoholik



PRÁVE DNES

" Každý deň s východom slnka sa naša duša nanovo prebúda "

Program na 24 hodín

OÁZA POKOJA

Pre ľudí závislých na alkohole, narkotikách a ostatných
chemických prostriedkoch

Práve dnes chcem skúsiť prežiť tento deň dobre a nie naraz vyriešiť všetky problémy môjho života. Skúsim ho prežiť tak, ako ešte nemám odvahy prežiť zvyšok svojho života .

Práve dnes chcem byť šťastný . Predpokladám , že je pravdou :
" **Ludia sú najčastejšie šťastní natoľko, nakoľko sa rozhodnú nimi byť "**

Abrahám Lincoln

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

Práve dnes chcem cvičiť svoje myslenie. Chcem sa naučiť čosi užitočné. Chcem si prečítať čosi, čo vyžaduje určitú námahu, rozmýšľanie , sústredenie.

Práve dnes chcem cvičiť svoju vôľu tromi spôsobmi - urobím niečo dobré bez toho, aby som sa pochválil - vykonám najmenej dve veci, na ktoré nemám zvyčajne chuť - nikomu neukážem, že moje city boli zranené.

Práve dnes chcem postupovať podľa určitého plánu, nemusím sa ho úzkostlivo držať, ale skúsim sa vyvarovať unáhlenosti a nerozhodnosti.

Práve dnes si najdem pokojnú chvíľu pre seba a skúsim sa odreagovať. Vtedy zbadám svoj život z lepšej perspektívy.

Práve dnes sa chcem zbaviť obáv a tešiť sa z toho čo je pekné. Dúfam, že ak dám svetu veľa zo seba, veľa získavam.

Práve dnes chcem prijať svoje okolie, chcem dobre vyzeráť, byť vhodne oblečený, hovoriť pokojným tónom, byť úprimný, nič nekritizovať, nehľadať nedostatky tam, kde nie sú, nemeniť nikoho s výnimkou seba samého.

MOJE MENO JE ...



TENTO ŽIVOT NEVYMENÍM ZA NIČ ...

Bože, môj život... koľkokrát si povzdychem keď sa rozhlídnem dozadu. Aj ja som začala tak, ako ostatní piť príležitostne. Myslela som si, že sa mi nič nestane. S alkoholom som začala v neskoršom veku, už som mala pomerne veľké deti keď som sa rozpila. Nejaký čas sa to dalo tolerovať. Potom neviem, čo som cítila. Myslela som si, že ma nikto nemá rada, že ma ani nepotrebujú. Až neskôršie som pochopila, že to nebolo nič iné ako hľadanie dôvodu na to, že som potrebovala piť. Muž mi to toleroval pomerne dlhú dobu. Až raz pred siedmimi rokmi som prišla domov a našla som zbalené kufre. To ešte predtým som dostala poriadny výprask, s modrinami na tvári a s plačom som odchádzala z domu. Bolo to strašné. Na určitý čas som sa odsťahovala z domu. Môj malý

vnúčik mal vtedy pol roka. Potom som sa rozhodla ísť na liečenie. Keď ma pán primár prijímal s modrinami, sa ma pýtal, " nechcete dať na niekoho trestné oznámenie". Povedala som, aby mi dali pokoj, len aby so mnou niečo robili, pretože som si už nevedela rady. Nikdy neoľutujem, ten okamih, keď som prekročila prah liečebne. Vrátil mi život, vrátili mi všetko čo som stratila. Keď mi zomrel manžel, hneď na druhý deň som prišla k AA, pretože som potrebovala ich silu. Bola som duševne na dne. Vtedy som pochopila tú obrovskú silu a pomoc. Dcéra mi povedala : "Mami, ja som si myslela, že ty znovu začneš piť". Odpovedala so jej, " čo by som tým získala, jemu život nevrátim a sebe pokazím". Dnes sa starám o svojho vnúčika a pomáham svojej dcére. Tento život, to je taký život, že niekedy si pripadáam ako v rozprávke. Ráno stávam s čistou hlavou, nemusím zháňať alkohol, môžem sa pozrieť každému do očí a v zrkadle vidím teraz úplne iného človeka .

Betka- alkoholička

UŽ CHÝBAL IBA PODPIS

Nikdy v živote som si nevedel predstaviť, že práve ja budem ten, ktorý bude mať pri svojom mene slovo alkoholik. Toto označenie vzbudzovalo u mňa skôr odpor. Piť som začal pomerne mladý a pri mojich 35 rokoch mám už 20 rokov pitia za sebou. Skúsil som to, cítil som sa silnejší, smelší a skrátka bol som predsa frajer. Tak sa stal alkohol mojím životným partnerom. Manželka to pomerne rýchlo zbadala, ale stále si myslela, že sa to podarí zmeniť. Potom už prišlo na hádky a ubližovanie. Namiesto toho, aby som pochopil, že som alkoholik ako mi to už otvorene hovorila, som jej nespočetne krát ubližoval. Zanedbával som rodinu a čoraz častejšie boli problémy aj v práci. Nafúkal som pri dychovej skúške a zaprisahal sa, že už viac nebudem piť. Moje predsavzatie vydržalo najviac dva týždne. Jednoducho som už bez alkoholu nedokázal žiť. Až raz prišiel osudný deň. Manželka ma vyhodila z domu a napísala žiadosť o rozvod. Do dnes je návrh na rozvod nepodpísaný v skrini. Vtedy som stretol kamaráta, ktorý mi poskytol tu najväčšiu pomoc. Zaviedol ma na liečenie. Zo začiatku boli v mojom vnútri pochybnosti. Boli to práve priatelia v AA, ktorý mi nesmierne pomáhali prekonať

tieto moje obavy a slabosti. Stále mám pred sebou otázku: čo mi alkohol dal? Myslím si, že nič také, čo by bolo prínosom pre môj život. Vziať mi toho zobral oveľa viac. Bol by som prišiel o rodinu, prácu a teraz bez prehnania môžem povedať aj o svoj život. Dnes mám radosť z mojej rodiny, darí sa mi v práci, vrátilo sa mi zdravie. Pochopil som, že abstinencia je založená na zmene myslenia. Držím sa 24 hodinového programu. Ten mi najviac vyhovuje. Prežiť deň v triezvosti a v láske s rodinou, ktorú nesmierne milujem, s celým svojim okolím a priateľmi, to je Boží dar a výzva na ďalší deň. Som človek závislý a do smrti s tým nič neurobím, ale to neznamená, že som menejcenný. Práve naopak som silný a šťastný. Mám život rád a z celého srdca ďakujem tým, ktorí mi pomohli prekonať pekló s alkoholom. Ako spomienka je stále v skrini uložený nepodpísaný návrh na rozvod. Verím, že tam zostane až do konca môjho života

Peter alkoholik



POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

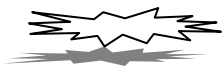
OCI VIEM, ŽE SI S TÝM PORADÍŠ

Som rada, že mám možnosť napísať týchto pár riadkov. Som presvedčená, že to čo teraz píšem by som nikdy otcovi nevedela povedať priamo do očí. Nemám odvahu sadnúť si k nemu a povedať to čo cítim. V našej rodine sa takmer nikdy nehovorilo otvorene o citoch a to je určite aj pôvodom mnohých problémov. Otcová abstinencia je nádherná vec. Je to výborný pocit ísť domov a nebať sa toho, čo vás zasa čaká. Niekoľko rokov som prechádzala našou ulicou v očakávaní a strachu z opitého otca, vedela som, že to budú znova sa opakujúce hádky a zbytočný krik. Alebo doma nebol a každý zvuk na chodbe mi rozbúchal srdce a vyvolával hroznú paniku. Veľmi som sa bála toho rozzúreného a agresívneho človeka, pred ktorým je najlepšie utiecť alebo sa schovať. Myslím si, že nie je nič horšie ako utekať večer z domu pred vlastným otcom, pretože sa bojíte toho najhoršieho. Nechcem písať a znovu opakovať ako veľmi nám ubližoval. Verím a viem, že na to dávno prišiel aj sám a určite ho to veľmi trápi a vždy bude. V najhoršom

období sme mu však nevedeli pomôcť a často si to vyčítam. Každý ďalší podobný zážitok priniesol ešte väčšiu nenávisť a priepasť medzi nami sa neustále prehlbovala. Ku koncu už nefungovala takmer žiadna komunikácia. Všetko čo sme spolu prežili je veľkou skúsenosťou pre nás všetkých. Možno, keby sa dal vrátiť čas veľa vecí by sme spravili úplne inak. Otcová abstinencia priniesla veľké pozitívne zmeny v našich rodinných vzťahoch. Častokrát som však zmätená a neviem ako sa mám k otcovi správať. Neviem odhadnúť, kedy sa otec chce rozprávať a kedy chce byť sám a mať pokoj. Celé je to krehké a bojím sa niečo spraviť alebo povedať, aby som mu tým neublížila. Je to náročné naučiť sa žiť s takmer novým človekom a vyrovnáť sa s mnohými vecami. Možno, že týchto pár riadkov pomôže zlepšiť komunikáciu a pochopenie medzi nami. Chcela by som ešte využiť túto situáciu a všetkým, ktorí prešli tým, čím môj otec odkázať. Veľmi obdivujem vaše rozhodnutie a pevnú vôľu a držím vám palce. Oci na Teba som obzvlášť pyšná a aj keď je to veľmi ťažké, Ty si s tým poradíš. Vždy som pripravená

Ti pomôcť, len mi prosím povedz ako. Mám Ťa veľmi rada.

Silvia



.... **BYŤ SPOLU ŠŤASTNÝ**

V pamäti mám tmavé tieň minulosti, ktoré už nikdy nechcem zažiť. Nikto z nás ! Už viac nechcem vidieť ten napoly odvrátený pohľad a zhnusené poznámky s opovrhnutím v hlase. Viete ako to ubíja ? Za nič som nemohla. Všetci ma trestali za to, že v mojej rodine bol alkoholik. Pamätám sa na príbeh z družiny. Už som sa nudila. V družine sme zostali už iba ja a môj brat. Vychovavateľky nervózne pokukávali na seba a kontrolovali čas. Rozprávali sa. Predpokladali, že naša mama sa spoľahla na otca a naopak. Nakoniec po nás neprišiel ani jeden. Mlčala som. Vychovavateľky nás odvieďli domov. Nik doma neotváral - prirodzene. Mamka musela nadčasovať a ocko ... Nechali nás u susedov, kde si nás večer vyzdvihla mama. Hlúpa situácia. Uchovávam si ju v pamäti ako výstrahu pre samu seba. Stalo sa tiež, že ocko po nás prišiel do školy oveľa skôr. Vzal nás na prechádzku. V každom bufete nám kúpil malinovku a niečo pre seba. Doma sa ľahko nazlostil. Ja som

zvykla držať jazyk za zubami a tak som mala "šťastie," že som sa iba prizerala, ako môj mladší brat dostáva bitku. Srdcevrúco plakal. Čo som mala robiť ??? Bolo mi to tak ľúto. Keď si spomeniem ako som si to uvedomovala v tej svojej detskej hlávke. Aj keď som sa rozplakala v ľútosti, že som bezmocná. Oco na mňa vykričal zbytok hnevu . Facka nepadla žiadna a odišiel do spálne. Často nám maminka hovorila, že sa s otcom nemôžeme hrať, lebo je chorý. Nenávidela som som tú neschopnosť nekompletnej rodiny. Raz v kuchyni sedela mama, mala sklonenú hlavu a plakala. Prečo ? Pristúpim. Po rukách modriny. Potom vyšiel otec zo spálne na WC, znovu sa hádal s mamou. Ona sa málokedy bránila, neprovokovala. Cestou do spálne kričal nezmyselné hlúposti, viackrát rukou naznačil streľbu do mamičky. Zakaždým odstrelil kus mojej dôvery k nemu. Jeden deň neprišiel. Nič zvláštne. Ale po pár dňoch sme sa dozvedeli prečo. Odviezli ho do liečebne. Cez víkendy sme ho tam navštevovali. To bývali pre mňa najhoršie hodiny celého týždňa. Ocko mal problém s alkoholom, my sme mali problémy s ockom a mali sme problémy aj bez ocka. Už si nespomínam, koľkokrát som si vymýšľala výhovorky, kde je môj ocko. Ešte ťažšie bolo

hovoríť pravdu a tváriť sa, že je všetko OK. Bála som sa dňa návratu domov. Ale moje obavy sa nenaplnili. Je z neho skvelý otec. Sme jedna normálna, veselá rodina. Deti chodia chodia do školy, škôlky, rodičia pracujú. Cez víkendy upratujeme a oddychujeme. Počas prázdnín cestujeme do hôr lyžovať , na turistiku. V lete sa chodíme kúpať. Teraz už chápem čo je to... **byť spolu šťastný**. Myslím si, že sme ideálna rodina. V kútiku duše však prosím; Bože daj mu prosím pevnú vôľu, veľa priateľov a dobrú rodinu, aby nemusel a hlavne nechcel "utápať žiaľ " v alkohole.

- **Zu** -



TREBA O TOM SÚSTAVNE HOVORIŤ

S Anonymnými alkoholikmi som sa stretol ako kaplán v Šuranoch. Tu sa na fare každý piatok stretávala skupina AA. Zo začiatku to bola viac menej zvedavosť z mojej strany o ich činnosť. Potom som sa zúčastňoval pokiaľ som mal čas na ich stretnutiach a ani vlastne neviem ako som sa stal sám súčasťou tejto skupiny. Bol som veľmi prekvapený s akou úprimnosťou títo ľudia riešia

svoje závažné životné problémy. Ako si navzájom pomáhajú a dodávajú odvalu. Oslovil ma tiež demokratický duch stretnutí. Nikto nikomu nič nevnucuje , neradí, nikto sa nehnevá ak niekto vynechá stretnutia. Všetci sa úprimne tešia z úspechov iného. Mal som možnosť vidieť pozitívne zmeny na týchto ľuďoch, ktoré na ich či už duševnom alebo telesnom zdraví zanechávala abstinencia. Sám som niekedy čerpal z tejto atmosféry silu do svojej pastoračnej činnosti. Vo svojich kázaniach často hovorím o nebezpečenstve drogovej a alkoholovej závislosti a poukazujem na možnosť pomoci , ktorú môžu ľudia najst' v AA. Cez kontakt s veriacimi pociťujem obrovský balvan bolesti, ktorú alkoholizmus spôsobuje. Žiaľ tento neduh, čoraz viac zasahuje aj mladú generáciu. Často rozmýšľam najmä pri úmrtí mladých ľudí, keď vidím nešťastnú rodinu, aký obrovský problém predstavuje droga . Pociťujem aj bezmocnosť a utrpenie ľudí, ktorí trpia závislosťou svojich blízkych. V týchto chvíľach si často každý kladieme otázku prečo ? Ale zároveň Pán Boh si kladie otázku a sami si tiež môžeme klásť otázku prečo nereagujeme na upozor-nenia a varovania. Prečo ľudia neprijmú pomocnú ruku ? Je v tom zmes hanby, pýchy, ale

aj strachu z okolia, ktoré ešte stále u nás odsudzuje viac tých, ktorí sa chcú z drogy liečiť ako tých, ktorí tvrdia, že pitie majú ešte stále v "norme". Prítom sú už dávno na ňom závislí. Tieto predsudky nemožno inak prelomiť ako sústavnou a trpezlivou informovanosťou ľudí. Práve tomuto môže poslúžiť váš časopis Príbehy ľudí, ktorí prešli peklom alkoholizmu a žijú krásnym, plným životom sú nádejou pre ostatných, že sa to dá. Musia to však chcieť a byť pre to ochotní aj niečo urobiť. Skúsenosti, ktoré som získal v AA mi dávajú nádej na záchranu pre mnoho ľudí. Na AA si cením najmä to, že to nie je nejaká anonymná masa ľudí, ale spoločenstvo, kde sa ľudia poznajú v tých najhlbších ľudských pocitoch a problémoch. Snažia si úprimne pomáhať a ich anonymita im umožňuje nechať si všetko toto pre svoj vnútorný život skupiny. Verím, že tak ako inde vo svete aj u nás počet skupín AA a ich členov bude rásť. Som rád, že sú tu, preto, že je dobré mať pomocnú ruku, vždy keď ju niekto potrebuje.

**S úprimnou vďakou váš priateľ
František**

REDAKČNÉ INFORMÁCIE:

Časopis bude vychádzať jeden raz za štvrtrok. V roku 2002 vyjdú tri čísla.

Zameranie druhého čísla :

- 2.krok AA
 - Nad tradíciami AA
 - Na pomoc pri zakladaní skupín AA
 - K 5. zjazdu AA
 - Moje meno je
 - Pohľady z druhej strany
 - Návrhy a námety
- Príspevky prosíme zaslať do 15.7.2002 na adresu redakcie.

Predplatné zasielajte na účet
Kancelárie AA v Bratislave č.ú.
2663455021/1100
Variabilný symbol 20022
Objednávky za skupiny zasielajte spoločne.

Prosíme Vás o trvalé zapojenie do tvorby časopisu a jeho rozširovania. **ĎAKUJEME !**

**Odpustí sa ti, ak nemôžeš,
ale nie, ak nechceš.**

IBSEN

**ODVAHA - NÁDEJ -
VYTRVALOSŤ....**



DRAHÍ PRIATELIA !

Dostáva sa Vám do rúk prvé číslo časopisu **Prameň**. Naša odvaha, ktorá viedla k rozhodnutiu vydávať pre AA na Slovensku takýto časopis, je tiež nádejou, že práve on môže byť tým informačným zdrojom, ktorý spojí naše spoločné úsilie a snahu o rozšírenie poslstva AA u nás. Bude tiež zdrojom, ktorý môže nám všetkým prinášať nádej a svetlo do života. Je však na nás, či dokážeme práve svojimi životnými príbehmi, skúsenosťami takéto poslanstvo na jeho stránkach prinášať. Obraciame sa na vás preto s prosbou, aby ste sa o jeho kvalitu svojimi príspevkami čo najviac pričínili. Nie je dôležitá úprava, štylistika, rozsah príspevkov. Napíšte to, čo cítite vo svojom vnútri, to čo pomohlo vám zmeniť život k lepšiemu. To je práve to, čo môže zachrániť životy mnohých alkoholikov a členov ich rodín. Vaše príspevky sú vítané v akejkoľvek písomnej forme. Redakcia ich upraví do formy potrebnej k tlači. Naše rubriky, ktoré časopis prináša, v prvom čísle je možné rozšíriť a upraviť podľa vašich návrhov. V každom čísle časopisu sa chceme venovať jednému z dvanástich krokov AA

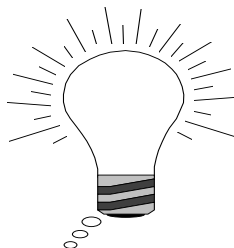
a problematike súvisiacej so životom našich skupín, podľa 12. tradícií AA. V budúcom čísle by nosnou témou mal byť **druhý krok "Dospelí sme k viere, že sila väčšia ako naša, obnoví naše duševné zdravie."** Stálou rubrikou bude rubrika **Moje meno je...**, kde môžete napísať všetky vaše pocity a myšlienky aktuálne pre váš súčasný život. Boli by sme radi, ak by sme mali dostatok článkov do rubriky **Pohľady z druhej strany**. Sú to pre nás veľmi dôležité pocity, ktoré prežívajú naši najbližší postihnutí našou závislosťou. Tieto pocity a myšlienky sú veľmi dôležité pre posilnenie našej duševnej pohody a aj orientácii v procese uzdravovania. Na stránkach časopisu vás tiež chceme informovať o všetkých akciách, ktoré AA pripravili, a ktoré sa pripravujú na Slovensku a u našich priateľov v susedných krajinách - v rubrike **Zo života skupín AA**. Budeme vám prinášať všetky informácie z kancelárie služieb AA na Slovensku pre potreby skupín AA. Napriek našej dobrovoľnej a bezplatnej práci pri jeho tvorbe, nemôžeme obísť ani otázku financovania jeho vydávania. Dnes

je žiaľ naša situácia taká, že kancelária AA zapasí s každou korunou, ktorú získa z predaja kníh na nájomné a skromné potreby pre činnosť. Jedinou cestou pre financovanie tlače časopisu zostáva jeho financovanie formou predplatného. Pri predpokladanom počte výťažkov 200 ks sú náklady na jedno číslo cca. 30,- Sk. V tejto cene je iba tlač a minimálne priame náklady súvisiace s tlačou. Distribúciu výťažkov uvažujeme z kancelárie na skupiny AA, čo by podstatne znížilo náklady, ktoré pri distribúcii ku konkrétnemu čitateľovi by inak dosiahli min. 12 Sk/ks. Pri 4 číslach za rok je predplatné 120,- Sk. Tieto čiastky môžu podľa požadovaného počtu výťažkov skupiny AA odvieť na účet kancelárie služieb. Žiaľ pokiaľ sa nám tieto prostriedky nepodari získať, môže byť toto číslo prvé a aj posledné. Zostali by sme pri odvahe, bolo by po našej nádeji a zbytočná by nám bola naša vytrvalosť. Porozmýšľajme spolu, ako tento problém vyriešiť. Veríme, že sa nám to podarí. Pre rozšírenie nášho posolstva je zvlášť dôležité, aby sa časopis dostal čo k najširšiemu okruhu čitateľov. Iba takto môžu naše životné príbehy osloviť tých, ktorí potrebujú našu pomoc. Preto zapožičiavajme časopis na čítanie čo najviac ľuďom, ktorí o to prejavia záujem. Rozšírme ho do liečební,

farských úradov, škôl, zdravotníckych zariadení, nápravno-výchovných ústavov, prosté všade tam, kde ľudia hľadajú záchytné body na zmenu svojho života k lepšiemu. Svoje šťastie z terajšieho života bez drogy si uchránime predovšetkým tak, že ho rozšírime na iných ľudí, ktorí túto pomoc potrebujú. Čím sa viac o toto budeme snažiť, tým bude náš život krajší a spokojnejší. Nikomu nemôžeme vnucovať náš pohľad na život, môžeme tu však byť vždy k dispozícii pre všetkých, ktorí sa na nás o pomoc obrátia, a to je veľká vec. Dovoľte nám záverom poďakovať všetkým, ktorý sa o prvé číslo nášho časopisu zaslúžili, ako sú autori, spracovatelia príspevkov, ľudia pri príprave článkov pre tlač ako aj samotným pracovníkom tlačiarne za ich priateľskú ochotu a pomoc. Naším želaním je, aby sa tento časopis vliat do rieky širokého hnutia AA na celom svete.

Šťastnú cestu " PRAMEŇ ... "

Redakcia



DESIDERATA

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

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

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

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

- BUĎ ROZVÁŽNY A USILUJ SA BYŤ ŠŤASTNÝM -

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

INFORMUJEME

PRIPRAVOVANÉ STRETNUTIA AA V ZAHRANIČÍ:

3.5.- 5.5. 2001 -

Stretnutie AA po nemecky hovoriacich krajín vo Viedni

31.5. - 2.6.2002

Zjazd českých skupín AA - Roudna u Soběslavi (15 km od Tábora)

Prihlásiť sa môžete na adrese a tel.čísle kancelárie AA

AKCIE AA NA SLOVENSKU :

22.6. 2002 - Zasadnutie interskupiny a výročný míting skupiny AA Košice (čas miesto bude upresnené)

7.9. 2002 - Zasadanie interskupiny a výročný míting skupiny AA Nitra (čas miesto budú upresnené)

27.- 29.9.2002 - Celoslovenský zjazd AA v Topoľčiankach
(Podrobná pozvánka je v časopise)

26.- 28.7.2002 - " Krokový seminár " (Skupiny ohlasia počet záujemcov na kanceláriu AA do 31.5.2002)

Ponuka Literatúry : Veľká kniha AA - 150,- Sk
Kroky a tradície - 100,- Sk
Triežvy život - 60,- Sk

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstva AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto poslanstvo alkoholikovi, ktorí 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 vzdďaľujú od nášho prvoradového cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA nezaujíma stanovisko k nijakým problémom mimo spoločenstva. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na priťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlasе a v tlači musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

BOŽE, DAJ MI VYROVNANOST,

ABY SOM PRIJAL TO,

ČO MENIŤ NEMOŽEM,

ODVAHU,

ABY SOM ZMENIL TO,

ČO MENIŤ MOŽEM

A MÚDROST,

ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ

JEDNO OD DRUHÉHO