

3002 / 1

PRAMEN



ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2003

Spätne sme prebrali svoje životy. Zistili sme,
že sa nám osvedčila iba dôkladnosť a česťnosť

(Anonymní alkoholici str. 80)

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovladateľné.
2. Dospeli sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a 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

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

Redakčná rada :

Emil – Komjatice – ved. Redakcie
Tono – Bratislava , Laco - Šurany

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMENĚ
A.Hlinku 5
941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176

Mail: baratpeter © Nextra. sk

Bankové spojenie : **1194729557/0200**
VÚB Nové Zámky

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
Apríl 2003

Uverejnené materiály sú majetkom
spoločenstva AA, ktoré reprezentuje
Kancelária služieb AA na Slovensku

OBSAH

1.	Preambula AA	3
2.	Rozhovor	5
3.	Krok štvrtý	9
4.	Príprava 3. čísla	15
5.	V bode obratu	16
6.	Tradícia druhá	17
7.	Informácie z interskupiny	18
8.	Skupiny AA -jubileá.....	20
9.	Moje meno je.....	22
10.	Informácie z redakcie	26
11.	Pohľad z druhej strany.....	27
12.	Kalendár akcií AA	29
13.	AL- Anon	30
.		

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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

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

6
F
O
V
O
N
A
G
U
V
O
D

Motto: Je jasné, že život, ktorého obsahom je hlboká nevôľa, vedie iba k prázdnote a nešťastiu. Do akej miery to dovoľíme, do takej miery premrhané hodiny, ktoré by ináč mohli byť hodnotné.

(Anonymní alkoholici str.80)

Drahí priatelia ,

Dostáva sa Vám do rúk už štvrté číslo nášho časopisu a prvé v tomto roku. Je to iba pár dní pred veľkonočnými sviatkami. Počas týchto sviatkov si pripomíname utrpenie Ježiša a jeho obetovanie za záchranu ľudstva. V nás, a okolo nás všade vo svete jestvuje bolestná a tvrdošijná prítomnosť utrpenia. Človek na ňu narážal odjakživa, predovšetkým však vtedy, keď sa spoliehal iba na vlastné sily. Sami sme ním prešli a neustále prechádzame. Našli sme si však v AA cestu, na ktorej sa usilujeme svojmu životu dať nový zmysel. Pretože sme už na vlastnej koži pocítili, čo pre nás znamená pomoc Boha vieme, že môžeme v túto pomoc naďalej dúfať. Tak ako každý človek, túžime byť šťastní, preto sme nastúpili cestu, ktorú dáva každému alkoholikovi program 12. krokov a 12. tradícií. Práve na nej sa učíme trpezlivo odstraňovať naše charakterové vady, hľadať pokoj vo vlastnej duši a rozdávať ho aj iným. Prajeme Vám všetkým príjemné prežitie týchto sviatkov a hlavne ďakujeme všetkým, ktorí svojimi príspevkami tvoria náš časopis a pomáhajú niesť naše posolstvo tým, ktorí ešte stále trpia.

Emil s kolektívom redakcie

ROZHOVOR

O utrpení, nádeji, viere , pokání a radosti z hľadania nového života.

Cesta na ktorú som nastúpil, a ktorou kráčajú AA pri realizácii 12 krokov a 12 tradícií vo svojom živote odokryla predo mnou nesmierne priestory hľadania v sebe samom i vo svete, ktorom žijem. Sú však otázky, na ktoré hľadám, alebo lepšie povedané budem hľadať odpoveď po celý zbytok svojho života. V tomto rozhovore, ktorý som mal s pánom dekanom D.. I. kňazom rím. kat. cirkvi som spolu s ním na ne hľadal odpoveď.

- E.** Každá závislosť je cestou nesmierného utrpenia pre človeka, ktorý ňou trpí a pre všetkých , ktorým na ňom čo aj len trochu záleží. Sám som dlhé roky viedol život spojený s alkoholom. Priviedol ma až tam, kde sám život už nemal pre mňa žiadnu cenu. Do smrti nezabudnem vetu, ktorú psychicky a fyzicky zničený som zo seba dostal v nemocnici : „ Bože, už len ty jediný ma môžeš zachrániť “. Práve vtedy, keď sa zdalo, že som stratil vďaka môjmu pitiu všetko, sa stal akoby zázrak a ja už od tej doby takmer 5 rokov nepijem. Všetko čo som v sebe už oplakal, sa mi akoby švihnutím zázračného prútika vrátilo. Nie hneď, ale za čas, o ktorom som ani nesníval. Nie je to iba môj prípad. Takmer všetci ľudia, ktorí prešli závislosťou a našli triezvy život, prechádzajú nesmiernym peklom, ktoré sa podobným zázrakom premení na nedozernú nádej. Nevráti sa im späť iba podlomené zdravie, ale čo je najdôležitejšie, nachádzajú znovu vlastnú dušu. Čo sa vlastne stalo a v čom vidíte pán dekan úlohu Boha v tejto zmene ?
- D.** *Boh tak miluje človeka, že aj na jeho ceste zblúdenia, mu stavia do cesty určité hrádze, dáva mu určité znamenia, či je to už nepokoj, podlomené zdravie, výčitky svedomia a pod. To sú vlastne tie znamenia jeho lásky, ktorými chce zastaviť tohoto utekajúceho človeka. Niekedy až v tej temnote, kde nemôže stavať na svojej vôli, kde sa mu všetko zrúti tak, ako ste to naznačili, ako keby stával z popola si uvedomí, že je tu ešte niekto , ktorý ho môže z tohto stavu vytiahnuť. Bežne ľudia v živote akoby boli iba dotknutí vierou a Boha viac menej používajú. Ten, ktorý prechádza tým peklom života, je tak zranený, že sa už bytostne otvára celý tomuto svetlu. To ho vlastne premieňa a zachraňuje. Opravdivá viera sa rodí až na pokraji zúfalstva, pretože dovtedy sa človek snaží ešte stále držať tých svojich zdanlivých ľudských istôt. Preto teda ten zázrak. Človek , ktorý nachádza vieru v momente jeho najväčšieho zúfalstva, si ju o to viac cení a preto je to aj bod obratu človeka k viere.*
- E.** *Závislosť na alkohole, drogách, hraní pre človeka znamená nekonečný pád do tých najhorších ľudských vlastností. Droga sa stáva prvoradou, človek nevidí ani mieru a ani hĺbku nešťastia seba a svojich najbližších. Dá sa toto všetko odpustiť a môže si človek vôbec odpustiť sám seba ? Veľmi dlho aj mňa trápili tieto*

- D. otázky, pokiaľ som sa cestou pokánia neoslobodil. Takéto pokánie sa nedá robiť polovičato, musel som dostať zo seba všetko, čo ma trýznilo a zhrýzalo. Čo môže podľa Vás znamenať pokánie pre ľudí postihnutých závislosťou ?
- D. *Veľkou ťažkosťou takéhoto človeka, ktorý si nedokáže odpustiť sám sebe a aj sám seba trestá, hoci Boh mu už dávno odpustil, je jeho vlastná pýcha. On by možno svojim úsilím chcel niečo urobiť, alebo vymazať, potrestať sa, alebo očistiť. Ale nie je to úloha nás. Iba Boh ide so svojou láskou tak hlboko, že len on jediný je schopný premeniť srdce človeka. Ako je to u sv. Jána, : „ že keby nám aj srdce niečo vyčítalo, Boh je väčší ako tvoje srdce “. Pokánie je iste veľmi dôležité, aby sme sa vedeli vyrovnáť so svojou minulosťou a otvorili sa novému životu. Bez opravdivej ľútosti sa ďalej nedostaneme, neprežijeme skutočnú premenu nášho života. Avšak ľútosť či pokánie, nie je cieľom, je to prostriedok, ako ísť ďalej. Mnohí majú mylnú predstavu o pokání ako o sebatrestaní.*
- E. V rámci ľútosti a pripomínania minulosti si mnohí z nás neustále sypú popol na hlavu, mysliac si, že takýmto spôsobom im bude skôr a možno aj ľahšie odpustené. Pre neustále sypanie popola na svoju hlavu, nevidia vychádzajúce slnko nádeje v ich novom živote. Má zmysel pokánie, ak nenasleduje zmena človeka k lepšiemu ? Alebo inak povedané má človek, ktorý sa dostal zo závislosti právo znovu úprimne milovať a byť milovaný ?
- F. *Je chybou nepriznať priznať si vinu, ale zároveň nemôžeme zostať v nej, lebo pokánie vedie k novému životu. Predstavme si, že žena, ktorá zradila muža a stala sa prostitútkou, olutuje svoje hriechy a vracia sa domov, neodváža sa však do neho vstúpiť, zostane na ulici kajúčne oblečená, posypaná popolom, rozhodne konať pokánie za svoje hriechy. Zostáva na ulici celé dni, týždne, mesiac. Čo pomôže jej mužovi takéto pokánie ? On ju chce mať naďalej doma, chce ju naďalej milovať, cítiť jej blízkosť. Ona tvrdošijne trvá na svojom pokání, chce sa očistiť. A možno sa aj veľmi bojí vojsť do domu objať, svojho muža a povedať mu, ako veľmi ho miluje. A práve k tomu by mali viesť kroky pokánia. Upadaním do hriechu akoby v nás odumierala láska, ktorá v nás oživa silou pokánia a odpustenia Bohom. Ak túto lásku nielenže prijmem, ale ju aj dávame iným, začína sa náš život meniť a naplňovať. Minulosť nie je pre nás už ničím iným ako súčasťou našej cesty, ktorá nie je ani rovná, ani jednoduchá, ani taká aby, sme sa jej museli obávať, pretože pokiaľ máme vieru, nie sme na nej sami.*

- D. V Evanjelii sa hovorí o „ Slove“, ktoré telom sa stalo ... Závislosť je v podstate smrteľná choroba, a práve cesta z nej do plnohodnotného života nie je založená na liekoch, ale práve na liečbe slovom. Konečne celý princíp AA znamená pomáhať jeden druhému slovom a vlastnými životnými svedectvami. Myslíte, že Boh aj na našich prípadoch ukazuje silu Evanjelia ?
- E. *Božie slovo je nesmiernne mocné, veď už vieme, čo ľudské slovo môže spôsobiť. Niekedy vytiahnuť človeka z nešťastia , dať mu nádej , ale môže ho i raniť na celý život, dokonca aj zabiť.. Božím slovom povstal svet, Ježiš liečil akúkoľvek chorobu, dokonca niektorých vymanil z osídíel smrti. Toto slovo nie je minulosťou a nebolo to iba za jeho čias, ale deje sa aj dnes. U ľudí zdanlivo strokotancov života sa objavuje nový život, ktorý sa rozdáva ďalej, to ukazuje tú silu Evanjelia, že i dnes pôsobí a môže zmeniť život každého človeka bez výnimky.*
- F. Väčšina z nás je bezvýhradne presvedčená, že sami by sme sa zo závislosti nedostali. Všetci ďakujeme Bohu, alebo Sile Vyššej , tak ako ju v svojom ponímaní chápeme. Myslím si, že si dosť individualizujeme Boha. Myslíte si, že je chybou, keď má Boh v našom ponímaní toľko podob ?
- G. *Boh je veľmi taktný , necháva na slobodu človeka či ho hľadá a či chce za ním kráčať a človek ho vlastne na tejto ceste objavuje. Toto je vlastne naša celoživotná úloha. Pravdy sa nemôžeme zmocniť, iba v pokore jej slúžiť a učiť sa jej. Stále sme na ceste očisťovania svojich nesprávnych a falošných predstáv o Bohu. Oni sa očisťujú práve stále viac a viac priezračnejším životom.. Na tejto našej ceste za Bohom a pokojom v našej duši, by sme mali byť pripravení neustále rúcať falošné modly našich predstáv o Bohu, lebo jediná istota je to, keď dôverujeme Bohu a žijeme život spojený s ním.*
- H. Radosť z navrátenej slobody z náručia závislosti je u každého z nás z počiatku nesmierna. Mnohí však zabúdajú na cestu, na ktorú vykročili a žijú svoj život takpovediac iba pre seba, alebo čo je ešte horšie vrátia sa k droge. Môže si človek uchrániť vieru alebo šťastie iba pre seba ?
- I. *Radosť z obrátenia , z nového života si nemáme nechať iba sami pre seba. Zakladateľ légie Marie Frank Duch na konferencii anglických a írskych biskupov na otázku prečo veľa Irov , ktorí emigrovali do Anglicka, strácajú vieru, odpovedal : „Katolíci si môžu udržať svoju vieru, iba vtedy, keď ich budeme učiť, šíriť ju medzi iných “. Je to vlastne paralela s tým, čomu vy hovoríte odovzdávanie posolstva ostatným trpiacim alkoholikom. Na to, aby sa alkoholik uzdravil potrebuje toho druhého, ktorý rovnako trpí. Človek, ktorý vykročil na cestu hľadania duševného života, nemôže na nej zastať. Cirkev nie je múzeum ,*

- D. *ani viera nie je nejaká cena vo vitríne, do ktorej si ju uložíme. Je to vlastne cesta k Bohu, ktorý veľmi ticho a nenápadne nám pomáha pokiaľ sami neodmietame túto pomoc a nedostaneme sa do pozície všemohúcnosti človeka, ktorá nás už toľkokrát priniesla do nešťastia*
- D. Ako správca veľkej farnosti spolupracujete s AA a spolu poriadame určité akcie najmä v protidrogovej prevencii u mládeži. Sám svojim farníkom, ktorí prídu za vami s touto problematikou ponúkate na ubolenú dušu náš časopis „PRAMEN“, aby v našich životných príbehoch nachádzali iskierku nádeje pre seba. Boli ste tiež na niektorých našich stretnutiach. Čo podľa Vás môže AA znamenať pre ozdravenie života ľudí ?
- E. *Vo svojom pôsobení človek neraz vkladá nádej do dobre vychovaných, perspektívnych ľudí a stáva sa , že sa sklame. Na druhej strane u ľudí, ktorých už takmer všetci odpísali, tam nečakane nájdete úžasnú silu a nádej . V AA som bol milo prekvapený, že človek tu nachádza pokoru, nič sa nezakrýva pred ostatnými, čo je veľmi ťažké, ani to, že je slabým človekom, že potrebuje obrátenie. A tu akoby všetky masky spadli a človek je taký, aký je a vládne tam naozaj úprimná, neformálna atmosféra, že sa tam každý cíti dobre. Cez vaše životné príbehy je vidieť, že nikto nie je odpísaný, že každý človek má nádej, nech by bol v akejkoľvek situácii. Kým ešte žije, vždy môže začať nanovo. Vy to svojimi životmi môžete veľmi silno hlásať, že to nie je teória, že je to niečo , čo sa tu stále uskutočňuje. Veľký význam majú aj také akcie, aké sme spoločne robili v oblasti prevencie. Samotní rodičia si to veľmi pochvalovali, pretože takto dostávajú mladí ľudia neskreslené a pravdivé informácie. Tieto deti dostávajú zrazu iný obraz o živote s drogami, alkoholom a gemblerstvom.. Podobne nemalú úlohu zohráva váš časopis. Ľudia si to chvália a žiadajú si ho. Najväčší význam pôsobenia skupín AA však vidím v tom, že vôbec existujú. Sú vlastne ostrovmi nového životného štýlu, hlavne vždy sú pripravení pomôcť tým, ktorí sa rozhodnú ich pomoc prijať.*
- E. Srdečne ďakujem pán dekan za rozhovor

Ale načo je sloboda, ak nie na to, aby si sa angažoval
SARTRE

KROK - š t v r t ý

Urobili sme dôkladnú a nebojácnu inventúru samých seba.

OTVORIL SOM SI BRÁNU VAZENIA V SEBE SAMOM

Ahoj, milí čitatelia, volám sa Ivan a som narkoman a alkoholik. Rozhodol som sa prispieť svojou skúsenosťou so štvrtým krokom a to hneď z dvoch dôvodov. Predtým než som začal robiť štvrtý krok som sa mu všemožne vyhýbal, no neustále som sa s ním stretával, či už na mítingu, alebo len tak, keď som si chcel náhodne niečo prečítať v knihe AA. Považoval som to za náhodu, ale len dovtedy, kým som pochopil, že náhoda je vlastne to, že Boh chce zostať v anonymite. Tak som to začal vnímať ako znamenie. Každé pomyslenie, či účasť na mítingu, kde bol práve 4. krok som chápal ako isté pripravenie sa na tento krok. A tak nech i tento článok zapôsobí na čitateľa ako isté znamenie pre realizáciu jeho štvrtého kroku.

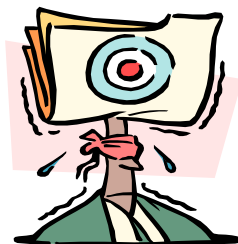
Ďalším dôvodom, prečo by som chcel opísať štvrtý krok v mojom ponímaní, je isté znepokojenie z toho, že slovenskí AA a NA málo pracujú s programom ako takým. To nemyslím ako výčitku, ale len ako poznamenanie, ktoré by mohlo pôsobiť motivačne, zvlášť pre tých, ktorí váhajú, či sa pozrieť na seba reálne, alebo pre tých,

ktorí už držia v ruke pero a chcú písať prvé riadky. V knihe N.A. (Narcoticus Anonymus) sa píše istý návod, ako robiť štvrtý krok a ja ho opíšem ; „ Najlepším spôsobom ako napísať štvrtý krok je začať ho písať “. A skutočne to tak je. Myslím si , že neexistuje nejaká špeciálna vetička, ktorá by v mojom mozgu aktivovala energiu k písaniu štvrtého kroku ako práve táto veta. No každopádne ešte predtým ako som bol pripravený písať štvrtý krok, musel som mať zvládnuté kroky 1,2,3, pretože by bolo asi pre mňa zložité písať úprimne o sebe, keby som seba vnímal ako poloboha, alebo lepšie povedané, samotného Najvyššieho..... Najskôr som musel pochopiť 1.krok, že užívanie drogy už dávno neovládam ja, ale práve, že drogy ovládajú moje telo, myseľ a dušu. Som úplne bezmocný, voči mojej závislosti a jediné čo mi zostáva je priznať si prehru. Nemám šancu zvíťaziť nad závislosťou. To čo som schopný, je nechať ju tak a vzdať sa! Ďalej čo bolo pre mňa dôležité bol 2.krok a to, že v tom nezostanem sám, že existujú ľudia, ktorí majú spoločný problém ako ja, a že s ich pomocou som schopný uzdravovať sa. Pre mňa obzvlášť bola prijateľnejšia táto alternatíva, keď som si vyššiu moc definoval ako skupinu ľudí na mítingu, alebo celé spoločenstvo AA. Ako plynul čas , tak som

pomaličky začal dôverovať viac a viac tomuto programu. Pochopil som, že skupina ľudí, ktorú som považoval za vyššiu moc, mi pomáha, ale častejšie som si kládol otázky o tom, kto to tu riadi, kto riadi tento svet, môj život. Postupne som prišiel na to, že skutočnou silou v tomto vesmíre je práve Boh a že na neho sa môžem vždy obrátiť. Že je mi vždy oporou a vďaka nemu som dnes triezvy. Považujem to za zázrak, lebo snád už nikto nepredpokladal, že by som bol ešte niekedy v svojom živote triezvy, a tak je to jasné. Kto by bol toho schopný, dostať ma z tej mizérie narkománie, ak nie Boh. Tretí krok je vlastne o tom, ako povedal jeden člen NA: „Nemusíte veriť v Boha, aby ste boli súčasťou programu. Stačí, ak veríte to, že Vy nie ste Boh.“

Takže, keď som toto pochopil, cítil som, že všetky znamenia, ktoré ku mne prichádzali, mi jasne dávali najavo, že je najvyšší čas sa na seba pozrieť. V prvom rade som sa potreboval zbaviť svojho hnevu a strachu. Sám som tomu nechcel veriť koľko nenávisť a zloby bolo vo mne. Ako nenormálne sa to dotýkalo mojej pýchy. Snažil som sa pozerieť na to, čo som v konkrétnych situáciách mohol spraviť a akú rolu som v tom hral. Kde som urobil chybu a nakoniec, či sa skutočne cítim v práve. Jeden kameň za druhým padal zo mňa a ja som videl seba zrazu úplne inak. Začal som si uvedomovať svoj podiel v každej situácii, ktoré som opisoval v svojej inventúre. Bol to rozsiahly zoznam ľudí, ktorí mi ležali v srdci, a ktorých som odpisoval, za to akí sú a za to čo robia. Neuvedomoval som si vôbec nedokonalosť ľudí. Nemohol som, lebo sám som sa považoval za niečo dokonalé. Som vďačný Bohu, že mi doprial toto pochopiť. Ďalej som sa začal venovať mojím vzťahom.

Boli dosť narušené a ja som v nich hľadal moju manipuláciu, časy, kedy som využíval sebaľútosti k môjmu prospechu, kedy som sa cítil menejcenný, ale aj povýšenecký. Opisoval som vzťahy osobné a aj intímne. Zvlášť u intímnych som si začal uvedomovať svoju schopnosť manipulovať s ľuďmi. Ako veľmi som každým opovrhoval, urážal a doslova šľapal po ľudskej dôstojnosti. Snažil som sa zastaviť u rôznych aférok na jednu noc. Spomínam si na to, ako som sa pri tom veľmi hanbil, koľkokrát som sa prebudil pri žene, ktorú som ani nepoznal, ale sponzor ma vždy upokojil a snažil sa ma nabádať k tomu, aby som o sebe písal aj veci pozitívne, pretože to inak nebude veľmi reálna inventúra. A mal pravdu. Bolo by zase choré písať o sebe ako o nejakom monštre. Musel som si uvedomiť, že mnohé veci som bol schopný robiť práve preto, že som svoj život neovládal ja, ale závislosť a silná túžba po droge.



Ďalej som písal o pocitoch hanby a o časoch, keď som sa cítil zneužívaný. Ešte predtým ako som si urobil inventúru, som počul jednu múdru vetu, piš 4.krok tak akoby piaty neexistoval. A je to naozaj múdre. My závislí máme tendenciu žiť v sebaklame a to by bolo pre tento krok to najhoršie. Písať ho pre niekoho ako pre seba a hlavne k vôli sebe.

Štvrtý krok nás závislých dostáva z väzenia. To, čo je najväčšou a najzákernejšou hrozbou pre budúci triezvy život nie sú vonkajšie vplyvy a ani pokušenia, ale duchovia našej minulosti ! A o tom je štvrtý krok. Vyrovnáť sa so svojou minulosťou, nechať ju za sebou a začať nový triezvy život. Namiesto toho, aby sme sa stali obeťami vlastnej minulosti, musíme pomocou Vyššej sily čerpať energiu vyslobodenia sa z vlastnej tyranie. No a o tom je už ďalší krok- krok piaty.

Ivan narkoman - alkoholik

ZOZNAM HNEVU



Keď mi začiatkom roku 1997 zomrel môj muž, skončilo sa manželstvo, v ktorom muselo žiť a vyrastať štvoro už dnes dospelých detí. Prežívali horor rodiny, v ktorej obaja závislí rodičia sa predhánali v nadávkach, podlostiach a v osočovaní rozdávali bôľ sebe a im, rovnako fyzicky ako aj psychicky. Po jeho smrti som začala koncom roku 1997 po dlhšej triezvosti znova

piť. Po prežití takýchto neskutočne ťažkých šesť mesiacov som našla cestu na skupinu AA a znovu získala triezvosť.

Po roku navštevovania mítingov som začala s pomocou mojej sponzorky prácu na programe AA. V rámci mojej inventúry som začala písať svoj zoznam hnevu a inak tomu nemohlo byť. Pripomenul mi množstvo ľudí, tak z minulosti ako aj zo súčasnosti, na ktorých som pociťovala hnev. Iba moje deti boli z tohto zoznamu vynechané. Voči nim som predsa nepociťovala žiadny hnev. Alebo predsa ? Skúmajúc povrchne skutočne nie. Nepripúšťala som si v skutočnosti takúto myšlienku. A vôbec; mala by som na tie štyri milé stvorenia, ktoré si v dôsledku môjho pijanstva toľko vytrpeli a po smrti otca sa tak zázračne o mňa starali, cítiť akýkoľvek hnev? Takáto myšlienka vyvolala vo mne hneď spojenie so slovom „ zrada “ v tom najhoršom slova zmysle. Všetko sa v mojom vnútri búril a prežívala som nával hnevu. Moja sponzorka mi už na počiatku naznačila, že musím byť úprimná. Práve vtedy, keď sa budem toho báť, som povinná napísať svoj zoznam hnevu voči deťom a mužovi.

Tak teda oddelila som všetko, čo ma viazalo k deťom a konečne som napísala kedy a prečo som voči nim pociťovala hnev. Napr. K Márii, pretože bola jediná, ktorá ma ako mladé dievča upozornila na to ,že veľa pijem, že sa musím umyť a obliecť si niečo čisté. Prijala napriek svojmu mladému veku úlohu matky, ktorú som nebola v stave vykonávať sama. Ukázala takto na moju chorobu a ja som z toho dôvodu bola na ňu neobyčajne zlá.

Tiež Emanuel, ktorý sa vždy voči mne správal mentorsky a zvlášť teraz, keď sa stal otcom. Pripomínal mi ustavične, a ešte

mi pripomína aj dnes koľko zloby som narobila , cítila som a ešte stále pociťujem preto na neho hnev.

Ani u Ely tomu nie je inak. Skompromitovala počas rodinnej návštevy pred inými ľuďmi (je moja nevlastná dcéra), a vždy sa ma pokúšala očierniť pred svojim otcom, keď som na ňu nakričala. Môj hnev a moje nepochopenie bolo strašné, keď sa dozvedela, že po smrti muža som znovu začala piť. Tvrdo mi do telefónu povedala , že ma vymazáva zo svojho života a prestane ma navštevovať s vnukom. Povedala, že už dosť trpela ako dieťa a chcela by som od toho uchrániť svojho syna. Cítila som to ako neobyčajnú bezočivosť . Cítila som sa totálne zradená, „ja biedna matka “.

Tiež voči Markovi najmladšiemu synovi som cítila hnev, keď bol lenivý, neporiadny a bez ambícií v učení tak že musel dvakrát opakovať skúšky na učňovke a z týchto dôvodov nedostával žiadne peniaze na štúdium. A ja som tak potrebovala tie peniaze. Bol naviac taký bezočivý , že mi dal najavo ako rýchlo a veľmi potrebuje peniaze a že som povinná si hľadať nejakú prácu.

Keď som toto všetko napísala, pocítila som nesmiernu úľavu, ale predovšetkým: bola som úprimná. To najdôležitejšie pre mňa bola úprimnosť voči sebe samej. Veľmi ľúbim svoje deti a urobila by som pre ne všetko, a jednako som našla voči nim veľa hnevu minulého a aj terajšieho. Bolo to pre mňa veľmi bolestné zistenie. Neskoršie som si vyniesla na denné svetlo hnev voči mužovi. Celá moja zlosť, celý hnev z dôvodu rozspaného manželstva - ktoré v normálnych podmienkach bolo zväzkom plným lásky – som doslova vypľula zo seba. Zostávalo mi z toho zle, pretože som písala o človeku, ktorý už nežil. Úprimne som sa

priznala k svojmu hnevu, k výbuchom zlosti a hnevu sprevádzanými nadávkami a silnými slovami. Veľmi ma to bolelo, ale cítim sa nejakým spôsobom uvoľnenejšia, napriek tomu, že až teraz začína ďalšia etapa mojej práce. Spolu so svojou sponzorkou som sa začala pozeráť na krivdy, ktoré som urobila svojim deťom a mužovi. Tu som tiež nenapísala, že som pila a že bolo zle. Viem predsa, že aj v tomto prípade musím byť veľmi konkrétna. Vo veľkej knihe je napísané:. Nie sme povinní obracať pozornosť na chyby iných spoluúčastníkov “Zostanem teda naďalej v rozmedzí svojej inventúry.

Sponzorka mi objasnila, že môj hnev musím odhaliť v sebe preto, aby som ním vedená, náhodou nespôsobilá krivdu a neurobila bolesť iným – zvlášť tým, ktorých mám rada. Nechcem už nikdy také niečo urobiť, a preto aj naďalej pracujem nad svojou inventúrou, prihliadam na svoje vlastné chyby. Aby som si s tým poradila, budem potrebovať k tomu ešte nejaký čas.

Ale už teraz vidím svetlo na konci tunela a do tohto svetla by som chcela za pomoci Sily Vyššej prísť, alebo prinajmenšom sa priblížiť naľoľko budem môcť. Vtedy budem môcť preukazovať to, čo dnes iba beriem : lásku, porozumenie , trpezlivosť.

Felicitas alkoholiczka
Karlik 2/2002

**Kto nevie odpúšťať rúca most,
cez ktorý sám bude musieť
prejsť, lebo každý človek potre-
buje, aby mu odpustili**

HERBERT

NIE JE TO TAKÉ JEDNODUCHÉ ...



Mnohokrát som sa odhodlával k tomu, aby som si sadol a pokúsil sa urobiť aj štvrtý krok na papier. Jediný príklad štvrtého kroku som si prečítal vo Veľkej knižke AA. Sponzora nemám, aby som sa s nim poradil, a tak som sa rozhodol, že ho urobím spolu s Vami.

Myslím, že dozrel čas, lepšie sa poznám, hoci nemôžem povedať, že sa poznám na 100 percent. V čase po liečení som bol zakríknutý, sypal som si popol na hlavu a pomaly som si zvykal na život bez alkoholu. Nasával som program 12. krokov a 24 hodinový program. V hlave som mal ako v úli, mal som problémy sám so sebou, každá maličkosť, ktorá nebola podľa mojich predstáv ma rozčuľovala, zvyšovala vo mne napätie a ja som iba s ťažkosťami a iba s ťažkosťami ovládal svoj hnev. Samozrejme tieto stavy som nezvládol a z času na čas som vybuchol. Rozčuľovalo ma parkovanie susedov, to, že doma pobejú z jednej izby do druhej a pod. Zabudol som aký rachot som vedel spraviť, keď som bol opitý. V podstate napätie vo mne vyvolávali rôzne maličkosti, banality, škaredý pohľad,

telefonát, keď som pozeral televíziu, keď niekto chodil hore dole, sprchoval sa, umýval riad atď. To všetko ma vytáčalo. Aj dnes sa nájdu chvíle, keď ma takéto hlúposti vyvedú z miery, ale myslím si, že som odolnejší voči vonkajším vplyvom. Pomáha mi, keď cítim, že je toho už veľa, porozprávam sa o svojich problémoch na mítingu našej skupiny. Nie, že by to bolo šibnutie ako čarovným prútikom, ale prinúti ma to opäť sa zamyslieť nad sebou samým a hľadáť príčinu, prečo nezvládam danú situáciu. Prišiel som na to, že nemôžem chcieť, aby moji najbližší a okolie sa správalo podľa mojich predstáv, musím ich viesť prijať takých akí sú. Keď mi niečo nesedí, tak je to môj problém a je na mne, ako sa s tým vysporiadam. Mal som vzťahové problémy s bratom. Porozprával som o tom na skupine a pochopil som jednu vec. Zdanlivo náš problém je len môj, lebo brat ho ako problém nevnímal, a tak zostalo na mne prekonať sám seba, stretnúť sa s bratom. Po stretnutí sme si podali ruky, objali sme sa, mal som po probléme.

Mnohí si povedia aké jednoduché, ale nájsť v sebe dostatok síl na zmenu, ktorú chcem spraviť, nie je vôbec ľahké, ak to chcem urobiť tak, aby som nikomu neublížil. Nemôžem rozoberať do detailov mnohé nezhody, ktoré vznikli medzi mnou a manželkou, dcérou, synom a vnukom, ale jedno je isté, že nie vždy som reagoval bezchybne. Snažím sa prísť na príčiny mojej reakcie, pokiaľ som reagoval podráždene. Aj moji najbližší niekedy nezvládnu situáciu a je to na mne, ako to prijmem a aké závery urobím. Úmyselne nespomínam obdobie, keď som holdoval alkoholu, lebo riešenie problémov v tomto období bolo nulové, a vzťahy na bode mrazu. Dnes ma viac

aj zaujíma moja prítomnosť , triezvosť, dnešné vzťahy, ktoré sa lepšia. Možno mi aj viac dôverujú a to všetko mi dodáva novú silu žiť. Je tomu asi rok, čo som našiel odvahu a predstúpil pred svojich najbližších , ospravedlnil som sa im a poprosil o odpustenie. Neviem, čo som od tohto kroku čakal , ale spravil som ho. Ja som z toho nezmúdreľ, ale najdôležitejšie je to, že som stále triezvy.

V mnohých situáciách mi pomáha naša modlitba : Bože, daj mi vyrovnanosť , aby som prijal to, čo zmeniť nemôžem A opäť som na začiatku a musím si zopakovať štvrtý krok : Spravil som dôkladnú a nebojácnu inventúru samého seba „ Neviem, teraz mi chýba niekto druhý, kto by ma vedel otázkami prebudiť, aby som ešte našiel niečo, čo by bolo potrebné dostať z mojej duše. Bol by som strašne rád, keby mi moja manželka povedala: „ Teraz si už konečne dobrý chlapec. “ , lebo keď som pil, tak mi hovorila : „Keby si nepil, aký by si bol dobrý chlapec “, a ja nepijem a nie som dobrý chlapec. Naučil som sa jedno, že ak niečo niekto odo mňa chce, tak to nespravím hneď. Tak všetko, aj to dobré padne do zabudnutia a ja do nemilosti.. Keď je na mňa kladená oprávnená požiadavka a ja nie som dobre naladený, tak dokážem toľko šomrať, že z maličkosti vznikne konflikt. Až potom, keď sa spamätám, začnem konať. Koľkokrát som si povedal : „ Ovládaj sa ! “ , ale keď to je naozaj ťažké. Po skončení danej činnosti už len konštatujem, že všetky tie moje výstrelky boli zbytočné. Iba som nimi všetkých nahneval. Na druhej strane, keď ja niečo potrebujem od druhého a náhodou sa stretnem s neochotou a šomraním, a, tak ma to rozčúli. Pokiaľ si pravda nespomeniem na

vlastnú reakciu v podobnej situácii. Takto vzniká kolotoč, ktorý môže zastaviť len rozumný rozhovor bez zbytočných emócií. Ľahko sa to píše, ale ťažšie sa to robí. Vždy som si myslel, že jediný môj problém je alkohol. Všetko som riešil alkoholom. Dnes sa musím naučiť riešiť hlavne vzťahové problémy bez alkoholu a je to veľmi ťažké bez toho, aby som sa niekoho nechtiac dotkol. Občas sa mi stáva, keď mi niečo prekáža, že mám chuť konkrétnej osobe povedať pekne do očí, čo si myslím. Až príde na lámanie chleba, tak som ticho, alebo habkám a nakoniec to dopadne úplne inak. Je to naozaj zložitá. Predstavím si, akoby sa to dotklo mňa a nakoniec som rád, že to dopadlo tak, ako to dopadlo. Nemôžem opisovať konkrétne príhody, ale učím sa, že pri riešení problému, ktorý sa dotýka dvoch ľudí , môžem prejsť len svoju polovicu cesty. Tú druhú si musí prejsť druhá strana sama. Sám nemôžem prejsť celú cestu, lebo to nerieši spoločný problém a nikdy nenájdem riešenie, aby vyhovovalo mne aj tomu druhému. Otázne je nakoľko som svojim alkoholizmom poškodil dôveru mojich najbližších a ako rýchlo prejdeme každý svoj kus cesty, aby sme sa stretli. Mne veľmi pomáha viera, náš program dvanástich krokov, moja skupina AA v YMCE a každý AA, ktorého poznám. Neviem, či som touto inventúrou naplnil a prekročil náš štvrtý krok. Mám však dobrý pocit, že som sa prinútil a konečne napísal, ako to vnímam a cítim.

Písanie tiež nebolo jednoduché a moju inventúru som nenapísal za jedno poobede, ale takmer za dva mesiace, po takmer piatich rokoch triezvosti. Nemyslím si, že tým som jednoducho naplnil štvrtý krok. Aj počas písania týchto riadkov sa mi vynárali situácie,

ktoré skúšali moju vieru, či som na správnej ceste. Myslím si a verím, že častejšou inventúrou sa mi podarí, korigovať vlastnosti, ktoré ma trápia veď som ich počas môjho pitia vypestoval až k obludnosti. Učím sa ovládať svoj hnev, keď nevládam situáciu a najmä agresivitu, ktorá sa u mňa prejavuje, hoci nie v takých rozmeroch ako v minulosti.. Trápi ma, keď zvýším hlas, začnem kričať a chvíľu to trvá, kým sa dokážem upokojiť. Zakaždým prídem k záveru, že to bolo zbytočné, že som nevládol situáciu. Potom ma to mrzí, dokážem sa ospravedlniť, ale napriek tomu sa podobné situácie opakujú. Veľmi ma mrzí, najmä to, že dokážem takto otriast' aj so zlepšenými vzťahmi v rodine. Dúfam, že to všetko raz prebolí a o nejaký čas budem spokojnejší

Tono - Alkoholik

Buď vd'ačný !

- že máš tak veľa dobrého za tak nízku cenu,
- že nemusíš piť,
- že existuje AA, a že si našiel cestu do AA včas

Hľadaj !

- spôsoby ako pomôcť ostatným alkoholikom, ktorí ešte trpia

Nezabúdaj !

- že, v AA máš priateľov, ktorí ti vždy pomôžu

REDAKČNÉ INFORMÁCIE

► Časopis vychádza štvrťročne, „PRAMEN“ č. 2/2003 vyjde v júni 2003

► Zameranie čísla 2/2003

- Piaty krok AA :
Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
- Tretia tradícia : Jedinou podmienkou členstva je túžba prestať piť.
- Ďalšie obvyklé rubriky ako :
 - Moje meno je ... stála rubrika pre príbehy a svedectvá členov AA
 - Pohľad z druhej strany: Rubrika pre vyjadrenie pocitov rodinných príslušníkov a priateľov členov AA
 - Al – Anon
 - Prečítali sme za Vás
 - Na pomoc skupinám AA
 - Informácie zo skupín a interskupiny
 - Akékoľvek úvahy a pocity členov AA

Príspevky prosíme zaslať na adresu redakcie do 5.6. 2003

Redakcia Vás veľmi prosí o zaslanie čo najviac príspevkov. Nezabudnite, že je to vaše svedectvo, ktoré pomáha tým, čo ešte stále trpia.

ĎAKUJEME

-

V BODE OBRATU

***Polovičné riešenia neboli nič platné.
Ocitli sme sa v bode obratu. Úplne
sme sa odovzdali do Jeho ochrany
a starostlivosti.***

(Anonymní Alkoholici, kap. 5)

Každý deň sa ocitnem v bode obratu. Moje myslenie a konanie ma môžu viesť vpred k vývoju, alebo ma dostať z cesty k starým zvykom a pijatike. Niekedy sú bodmi obratu začiatky ako napríklad , keď sa rozhodujem, či pochválím alebo odsúdím, keď začínam prosiť o pomoc namiesto toho, aby som konal len podľa vlastného uváženia. Niekedy sú bodmi obratu ukončenia, vtedy keď jasne vidím nevyhnutnosť prestať ukazovať dráždivú nevôľu alebo zničujúci egoizmus. Mnohé charakterové vady ma denne uvádzajú do pokušenia a preto mám tiež možnosť denne si ich uvedomiť. Moje charakterové vady sa prejavujú denne, či už v takej, alebo onakej forme : sebaodsudzovanie, zlosť, únik, pýcha, pomstychtivosť alebo veľikášstvo.

Pokusy s polovičnými riešeniami pri odstraňovaní charakterových vád iba ochabujú moju snahu zmeniť sa. Len ak prosím Boha o pomoc bez akýchkoľvek zábran, stanem sa ochotným a schopným zmeniť sa.

(Výňatok z knihy „ Ku každodennému zamysleniu “ ,ktorá vznikla na návrh General Service Konference v roku 1987 a obsahuje citát zo zdrojov literatúry schválenej konferenciou AA a osobné úvahy členov AA)

TRADÍCIA DRUHÁ

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.

NAPĽNA MA SLUŽBA INÝM

Cieľom spoločenstva AA a teda aj mojím je predovšetkým triezvy život. Pre mňa samozrejmy už devätnásty rok. Moja cesta k triezvemu životu bola dosť klukatá. Na začiatku tak sa pred tridsiatimi rokmi som si nepripúšťal, aby som ja bol alkoholikom. Začal som sa liečiť najprv ambulantne. Nepil som, ale s nikým som sa nestretával, jedine s personálom na protialkoholickom oddelení, kde som dvakrát týždenne prichádzal na nejaké tabletky, v ktorých veru nebola extrahovaná „viera v Boha“, či viera vo „Vyššiu silu“. Skôr to bol strach, že ja nemám piť celý život, považoval som to za nezmysel.

Vydržal som nepiť ani nie celý rok. Po prvom poháriku pepermitového likéru začala moja jedenásťročná cesta slzavým alkoholickým údolím. Cesta, ktorá skončila protialkoholickou ústavnou liečbou. Bola to medicínska liečba, ktorá síce môže uzdraviť človeka po stránke fyzickej či psychickej, ale to pravé uzdravenie prišlo až po prečítaní knihy „ANONYMNÍ ALKOHOLICI“. Prvé české, ktoré vyšlo v roku 1987. Tu som sa dozvedel o Dvanástich krokoch a Dvanástich tradíciách. Napriek tomu poznaniu musel pre

prečítaní knihy „ANONYMNÍ ALKOHOLICI“. Prvé české vydanie, ktoré vyšlo v roku 1987. Tu som sa dozvedel o Dvanástich krokoch a Dvanástich tradíciách. Napriek tomuto poznaniu, musel pre mňa uplynúť ešte nejaký čas, aby som mohol angažovane pracovať podľa týchto krokov v skupine AA „Otvorené srdce“ u nás v Nitre. Stalo sa to až v roku 1998.

Zase symbolických 11 rokov práce v klube abstinentov znamenalo pre mňa čas dozrievania v práci na sebe a v práci pre druhých. Možno podľa tohto princípu, len v inom spoločenstve závislých ľudí, kde prezentácia „viery“ bola skôr svedomia jednotlivca a nie svedomia celej skupiny.

Rok 1998 bol pre mňa „nežnou revolúciou“ v praktickom prevzatí programu AA pri angažovaní sa v zakladaní skupiny AA „Otvorené srdce“. Z nadšeného propagátora abstinencie v Klube abstinentov sa stal horliteľ pre možnosť voľby mnohých ľudí v aplikácii triezveho života pomocou programu AA. Je to už piaty rok zrodu Spoločenstva v skupine, kde som akoby stále na začiatku, pretože nováčikov pribúda poskromne. Aj sa sem tam objaví nejaký „kuvíči hlas“, ktorý by chcel meniť všetko, len nie seba. Zatiaľ nemám pocit, že

by som bol tým „ starým kozákom “, skôr mám dojem, že som len služobníkom , či dôveryhodným to musia povedať iní, a hlavne „ autorita – milujúci Boh “ v ktorého verím a ktorý mi dáva silu. Trebárs k tomu, že som už piaty rok nevynechal ani jedno stretnutie skupiny AA.. Moja služba iným ma naplňa vždy nádejou na prežitie dňa bez drogy, alkoholu a nikotínu. A večer ďakujem autorite najvyššej milujúcemu „ Bohu “ za to ,že som mohol prežiť ďalší deň bez drogy.

Bol by som však sebou, keby som si svoju skúsenosť nechával iba pre seba. Snažím sa s ňou deliť s inými, najmä s tými, čo majú problém, čo trpia. Delím sa tými, ktorí sú ochotní a schopní túto skúsenosť prijať. Mám radosť z toho, že sa takí nájdu. Trápi ma však, že je oveľa viac tých, ktorí majú strach prijať život bez alkoholu ako svoj životný štýl. Pred tridsiatimi rokmi som bol jedným z nich.

S vďakou – Ján
Skupina AA „ OTVORENÉ SRDCE “ Nitra

**..... DOKONCA AJ PRI NAJLEPŠÍCH
ŽELANIACH NAJDEME SA NEVYHNUTNE
NA CESTE KOLÍZIE S INOU ĽUDSKOU
BYTOSŤOU, ALEBO OSUDOM**

Druhá tradícia hovorí : Jedinou autoritou nášho spoločenstva je milujúci Boh tak, ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Veľmi dlho som si myslela, že táto tradícia sa dotýka skupiny , mítingov a toho, čo sa na nich deje. Teraz si to už nemyslím.

Pred peknými pár rokmi som si s pomocou spoločenstva začala vytvárať môj nový svet. Menší, než predtým, lepší, spokojnejší, veselší. Alkohol prestal byť mojím bezprostredným problémom. Nepravých ľudí som odsunula na bok. Najvážnejšie prekážky vo vnútri odišli a zostala som so svojim životom, s jeho ťažkosťami a radosťami.



- Dnes nepi
- Choď na míting
- Čítaj literatúru AA
- Hovor so sponzorom

**A nájdeš cestu k Bohu,
ktorý ti pomôže**

Radosti boli mojim osobným úspechom. A ťažkosti ? Po pravde, nechcem ich akceptovať. Keď prichádzajú, cítim sa ukrivdená, nedocenená, neakceptovaná. Ľudí, ktorí mi ich pripravujú, považujem za osobných nepriateľov. Hnevajú ma a cítim sa urazená. Podozrievam ich z nepravosti dokonca zo zlomyseľnosti. Ak teda sama som dobroprajná, žičlivá, milá, je možné urobiť niečo pre to, aby aj oni tiež (ťažko som to chápala), že aj oni by mohli byť žičliví voči mne arobiť to, čo chcem ja, pretože ja predsa chcem dobre. Zvlášť pokiaľ ide o mňa, viem, čo je pre mňa najlepšie. Uvažovala som, že pokiaľ sa to týka mojich vzťahov a problémov, nechcem, aby sa mi iný človek do nich miešal. Často som hovorila: „ už viem ako si poradiť a ja si poradím “. Vtedy najvyššou autoritou v spoločenstve som bola ja, pretože som už všetko vedela. Úplne som prehliadla jednu vec.

V mojích záležitostiach som sa stala Bohom pre seba samu. Skutočne som čoraz spokojnejšia a vyrovnanejšia, ale keď mám nejakú konkrétnu vec vybaviť, to všetko robím s veľkou precíznosťou podľa plánu logiky. Vtedy viem najlepšie. Počula som, že je to nedostatok pokory a riadenie sa svojim svetom. Stávam sa skutočne Bohom pre môj súkromný ošoh. Som autoritou sama pre seba. Výsledky toho sú často oplakané. Doslova, ťažko sa vyrovnávam s tým, že moje plány a myšlienky sú často klamné. Vtedy je pre mňa najľahšie obviňovať iných, pretože keby nie oni, tak a mohla by som tu hovoriť celé litánie. Ibaže prečo ? Ako ťažko je prestať sa riadiť svojim životom. Často jednoducho neviem, kde je hranica medzi bytím Boha pre seba a žiadosťou k Bohu.

Zvlášť ťažko mi je vtedy, keď mám konkrétne ťažkosti. Kde je hranica medzi zanedbaním a poriadkom, medzi lenivosťou a prehnanou horlivosťou. Čoraz častejšie si dávam takéto otázky, dotýkajúce sa mňa samej. Som sama ,nemám okolo seba nikoho, kto by urobil niečo za mňa. Sama si musím vybrať svoju cestu života.,

Prestať byť autoritou pre seba ? To je ťažké. Jedinou autoritou pre mňa by mohol byť Boh- akokoľvek ho chápem. Ako to urobiť ?

A predsa to skúsím !

bb. moków
„MÍTYNG“



INFORMÁCIE INTERSKUPINY

Interskupina sa zišla 29..3.2003 v Šuranoch . Z jej stretnutia prinášame tieto informácie :

- k 31. 5. 2003 sa ruší prenájom priestorov na Kopčianskej ul. v Bratislave. Po rozhodnutí o Novom sídle Kancelárie AA Vás budeme informovať,
- prejednala zmenu distribúcie časopisu o čom je informácia v tomto čísle
- rozhodla o konaní VI. Zjazdu v dňoch 19.-21.9.2001 v Topoľčiankach a jeho tématickom zameraní
- určila termín ďalšieho jednania na 21.6.2003 v Komjaticiach

Na zasadnutí Interskupiny bola konštatovaná neustála nízka účasť zástupcov skupín. Bolo doporučené, aby si každá skupina určila aspoň dvoch zástupcov, aby mohol byť aspoň jeden z nich na týchto zasadaniach prítomní.

Interskupina doporučuje aby sa skupiny AA v rámci svojich stretnutí zaoberali prácou s literatúrou AA a jej rozširovaním.

Interskupina sa obracia na skupiny AA so žiadosťou o zapojenie sa do odberu a rozširovania nášho časopisu „ PRAMEŇ“

10. VÝROČIE SKUPINY AA

" SVETLO " BRATISLAVA

8. 2. 2003

Pamätám si ako dnes, keď som prvýkrát s otvorenými ústami počúvala o Anonymných alkoholikoch. Takú hlbokú pohodu a ten šťastný pohľad, aký som videla v očiach môjho priateľa z Mexika som dovtedy nezažila.

Po tomto stretnutí som začala svoje skromné pátranie po tom, čo to vlastne AA je a ako pracuje. Zistila som, že AA je obrovské spoločenstvo trizvých alkoholikov, ktoré vtedy fungovalo. Tiež som prišla na to, že na Slovensku už vtedy fungovala jedna skupina AA. – z Mozartovho domu. Začala som chodiť na stretnutia tejto skupiny a pomaly som objavovala „tajné recepty“ AA. Zistila som, že funguje viac skupín AA v Čechách. K vôli tomu som bola často v Prahe. Netrvalo dlho a našla som si zopár priateľov, ktorí boli ochotní so mnou podieľať sa na založení skupiny „Svetlo“. Naša skupina prešla rôznymi štádiami vývoja. Zažívali sme obdobia rozkvetu, keď sa naša skupina rozrastala. S počiatku sme boli nadšení sami sebou, tým, že vôbec existujeme a máme túto šťastnú šancu.

Napĺňanie dvanásteho kroku viedlo ku zakladaniu nových skupín a pomaly sme začali prichádzať na to, o čom AA je. Nejaký čas nám trvalo, kým sme pochopili to, že sme šťastnou časťou „väčšieho spoločenstva“, AA. Niektorí naši členovia sa veľmi aktívne podieľajú na organizovaní zjazdov a iných akcií AA. Naša skupina nie je ani zďaleka ideálna. Pre mňa je veľmi dôležité, že rastieme, fungujeme, žijeme. Som veľmi vďačná mojej skupine Svetlo, pretože vďaka nej som dnes triezva a mám zo života radosť.

10 ročné jubileum skupina AA "NÁDEJ" Šurany

V sobotu 29.3.2003 oslávila v šurianskej Disco hale jubilejné 10. výročie svojho založenia skupina AA „Nádej“. Stretli sa tu ľudia, ktorých spoločným problémom je závislosť. Ani by som to nenazval problémom, lebo väčšina z nich tento problém úspešne zvládla. Na tému Mitingu „Ak pomáhaš iným, najviac tým pomáhaš sebe“, hovorili členovia AA z Bratislavy, Nitry, Komjatic, Pereša, Hodov, Nových Zámkov. Svoje pozdravy poslali členovia AA z Michaloviec a Žiliny. Na stretnutí boli prítomné aj terapeutky z CPLDZ v Nových Zámkoch a viceprimátor mesta Šurany.

Skupina AA „Nádej“ vznikla 24.3. 1993, na jej zakladajúcom mítingu sa zúčastnili štyria členovia. Skupina sa osem rokov schádzala na farskom úrade. Aj keď začiatky neboli ľahké, postupne sa skupina rozrástla na viac ako 20 členov. Potom sme sa schádzali rok v hasičskej zbrojnici a v tomto období nebola núdza o mítingy, kde prišlo aj viac ako 24 účastníkov. Problémy s priestormi na Mestskom úrade negatívne ovplyvnili činnosť skupiny. Skupina však aktívne pracuje naďalej a účasť takmer stovky účastníkov na jubilejnom 10. výročí nás veľmi potešila. Pamätám si, že prvý výročný míting sme kúpili 10 krémešov a 6 malinoviek a z toho ešte vystalo. Dnes nás tu bolo okolo sto a mojím tajným želaním je, aby na 20. výročie bol náš míting na amfiteátri v Šuranoch, pretože už aj Disco hala bola dnes zaplnená.

Laco AA - Šurany

**DOVIDENIA
V roku 2004**



MOJE MENO JE ...

ALKOHOLIK, ALEBO GEMBLER – OBOJE

Napísať do časopisu „PRAMEŇ“ som sa rozhodol, preto, lebo dúfam, že môj príbeh osloví niektorých začínajúcich abstinencov, alebo aj takých, ktorí chcú so svojou závislosťou skončiť, ale nevedia ako s tým začať. Žiaľ tých druhých je omnoho viac. Viem to, lebo tú „hanbu“, že čo na to povie sused, kolegovia v práci, rodičia, známi a hlavne moje deti, že som alkoholik – gambler som prežíval aj ja na vlastnej koži. Hoci moja rodina to vedela, myslím tým manželku a deti, nikto druhý o tom nevedel. To, že som pil sa nedalo zatajovať, ale o tom, že som aj gambler nikto ani netušil. Moju manželku to veľmi trápilo, ale nevedela o tom hovoriť s nikým v širšom okruhu svojej rodiny. Jednoducho sa za to hanbila a trpela moju závislosť spolu s deťmi.

Piť som začal ako stredoškolák z frajeriny. Kto viac pije, ten je väčší chlap, aspoň som si to vtedy myslel. To, že sa dopracujem až na závislého človeka som si nikdy nepripúšťal, a ani nikdy som nechcel prestať piť. Dokonca ani prvé napomenutia manželky na rôznych podujatiach „už nepi“ ma neoslovovali. Myslel som si, že keď každý pije, prečo by som nemohol piť aj ja.

Asi rok po „nežnej revolúcii“ sa v krčmách objavili prvé výherné automaty. Nakoľko som bol častým hosťom v týchto lokáloch, netrvalo dlho, aby ma premožla hráčska vášeň. Aj keď som na začiatku ľutoval peniaze na automaty, lebo som to hneď prepočítaval na množstvo alkoholu, ktoré môžem za tieto peniaze vypiť, aj tak som to ďalej skúšal. Odvtedy to išlo so mnou pekne dolu vodou. Financovať dve závislosti, pijatiku aj automaty sa normálne nedalo. Začal som viac pracovať na vedľajších pracovných pomeroch, mal som tiež možnosť počas práce robiť rôzne fušky, a tak som si na seba zarobil. Dva tri roky to išlo bez väčších problémov. Mal som pre seba dosť peňazí, manželka o mojom hraní nevedela, a tak mi nemohla nič vyčítať okrem toho, že som chodil domov „dobro“ neskoro a riadne podguráženy. Pamätám sa, že v tomto čase som sa o rodinu už vôbec nestaral. Raz som mal ísť miesto manželky na rodičovské združenie a ani som nevedel, do ktorej triedy chodí môj syn.

Problémy začali až vtedy, keď som začal potrebovať čím ďalej viac peňazí. Siahol som na naše úspory a moju výplatu. Vtedy prvýkrát manželka zbadala, že nielen pijem, ale aj hrám. Sľúbil som jej, že to už viac nespravím a že už v živote nebudem hrať. Nehral som asi pol roka, ale piť som neprestal ani vtedy, pretože som to nepovažoval za potrebné. Potom som začal v tajnosti hrať znovu. Začal som si opätovne

požičiavať peniaze raz od jedného a raz od druhého. Prežíval som strašné muky, blížili sa Vianoce a ja so nemal za čo kúpiť darčeky. Až okolo 22- ho decembra som sa manželke priznal, že nech na výplatu nečaká, že nebude, lebo som všetko prehral. Nevieť z čoho a ako, ale manželka vytvorila také isté vianočné prostredie ako predtým. Takže naše deti nepocítili nič, len ja. Tolko viem, že som sa za vianočným stolom sedel ako múmia a keď sme išli rozbaľovať darčeky, hanbil som sa ako pes. Vtedy som manželke sľúbil po druhý raz, že s hraním končím navždy. Lenže ako náhle sa rodinné vzťahy dali ako-tak dokopy, na všetky svoje sľuby som rýchlo zabudol a kolotoč sa začínal znova. Pôžičky, klamstvá a podvody. Už mi nestačilo, že som domov nedoniesol výplatu, ale už som si začal požičiavať aj od vlastných detí. Potajomky som im kradol peniaze zo zásuviek. Nebral som už ohľad na nikoho a na nič. V tých časoch som bol v rodine už iba do počtu. Manželka ma nenávidela a moje deti so strachom v očiach čakali na svojho otca, kedy sa mu uráči prísť domov a v akom stave. V noci som spával iba veľmi málo, prebúdzal som sa celý spotený. Keď som išiel do mesta, vždy som sa pozeral okolo seba, aby som ani náhodou nestretol niekoho, komu dlhujem. Do práce som začal chodiť neskoršie, len aby som si ráno mohol dať svojich 100 gramov, lebo krčmu otvárali presne o šiestej.

V apríli pred troma rokmi som sa poriadne opil. Viem, že som sa vrátil domov niekedy po polnoci. Strašne som sa ľutoval a plakal. Vtedy som manželke navrhol, aby sme sa rozviedli, že jej nechám celý byt a odsťahujem sa k matke. Už som nechcel, aby moja rodina ďalej trpela a sebe som chcel uľahčiť. Môžem ďakovať Bohu za to,

že manželka na to nepristúpila. Nevieť, ako by som bol dopadol. Navrhla mi, aby sme vyskúšali protialkoholické liečenie. Keď mi to nepomôže, potom sa rozvedieme. Štyri dni po tejto udalosti som už bol na liečení. Strašne som sa hanbil. Dozvedel som sa, že liečenie potrvá tri mesiace. Hneď som začal počítať, koľko peňazí stratím počas liečby. Po dohode s manželkou som na liečbu nastúpil na dva týždne - provizórne a potom sa uvidí. Vďaka Bohu, vydržal som celé tri mesiace. Aj keď dlhy za mňa nikto nevyplatil, počas liečby som sa veľa naučil. Nikdy som neveril, že aj slovom sa dá liečiť. Naučil som sa úprimnosti a pravdovravnosti o čom som mohol iba snívať. Desať rokov som žil v klamstvách a v ilúzií. Už som vedel tak klamať, že ani sám som nevedel, kedy hovorím pravdu. Teraz viem vypočuť aj názory iných a brať na ne ohľad. Rodinné problémy vieme riešiť spoločne s manželkou a o mojich problémoch viem otvorene s ňou hovoriť. Už aj maličkosti, ako sú slová pochvaly, či povzbudenia, dokážu spraviť pohodu v rodine.

Pre mňa je najdôležitejšie to, že som sa naučil „nemeniť to, čo meniť nemôžem“. Či veríte, alebo nie, ušetríte si veľa zbytočne vynaloženej energie. Počas liečby sme sa celý čas učili ako sa nemáme snažiť o zmenu svojho okolia, pretože meniť sa máme my sami. Svoje správanie sa mi podarilo zmeniť podstatne. V duchu som si však povedal, že to skúsím aj u svojich detí. A to som nemal. Stal sa zo mňa „Hitler“ aspoň tak ma nazývali moje deti, keď som ich začal vychovávať po novom. Keď som sa nad tým potom zamyslel, mali aj pravdu. Desať rokov som ich zanedbával a po troch mesiacoch liečenia som chcel byť zrazu ten najmúdrejší. Aké právo mám na to ja sám,

ktorý som ešte plný vlastných problémov. Teraz po troch rokoch vidím, že som spravil dobre. Nemusel som nikoho meniť, keď som sa menil ja, chtiac - nechtiac sa mení aj moje okolie, len to chvíľu potrvá a chce to trpezlivosť.

Dnes sa vzťahy v rodine na nepoznanie zlepšili a čo je hlavné, je pocit, že už nie som v rodine iba do počtu. Vieme sa spolu tešiť z maličkostí, zabávať a keď treba aj tvrdo pracovať. Na liečení ma naučili znovu žiť ako normálny človek, byť normálnym otcom a manželom. Po liečbe som nikdy neprerušil kontakt s AA. Často s manželkou navštevujeme kluby AA, aby sme mohli pomôcť začínajúcim abstinentom a hlavne, aby som nezabudol na svoju minulosť. Zo skúseností viem, že keď je niekomu veľmi dobre, tak rýchlo zabúda a ja zabudnúť nechcem. Trápi ma, čo všetko musela prežiť moja rodina, ale vôbec sa nehanbím za to, že som sa liečil a nemám ani minimálny dôvod sa cítiť menejcenný, pretože môj život je pokojný a bohatý tak, ako nikdy predtým.

S úctou Fero alkoholik- Gambler

PEKELNÝ HLAS.....



Pekelný hlas nezabudnuteľného zabudnutia ma deň čo deň volá nástojčivo do

ničoty. Nočné mory sa predierajú na svetlo. Chcú sa stať realitou. Kričím, revem do zbláznenia. Boj, Boj, Boj. Tí dvaja úhlavní nepriatelia skrytí vo mne, sa znovu do seba pustili. Pokoj zbraní trval len krátkych tisícštyristodvadsaťosem dní. Napriek pozitívam bolestných, nenaplnených

Majster démonov stojí všade okolo, rehoce sa, čaká. Aha, nebolo ti so mnou lepšie? Poď, zabudneš. Pýtam sa ťa, boli pekné tie predchádzajúce dni bez mňa? Mal by si mi poďakovať, že som neodšiel ďaleko. Ty sa namiesto toho brániš. Myslel si si, že svojou zmenou nájdeš a dosiahneš všetko, po čom túžiš? Dosiahol si veľa a predsa tak žalostne málo. Mám ťa ľutovať, ty úbožiak, bojujúci toľké dni s veternými mlynmi dobra? Nie! Poď začneme znovu sami dvaja na lúke. Nie zelenej, ale s farbou noci. Neboj sa, nezablúdiš, bezpečne ťa povediem do ríše zabudnutia. Nemaj strach, spomeň si na roky, keď ti bolo so mnou dobre. Vyvolal si ma, a tak sa teraz neschováš. Som v tebe, chceš ma? Nepotrvať dlho a pokyniem tvojim rukám, aby dokonali dielo myšlienok. Výčitky, výčitky! A zas výčitky! Úbohé a prázdne. Kašli na ne! Radšej budeme spolu nenávidieť. Vierolomnosť človeka, považovaného dlho za priateľa. Falošnosť a egoizmus ženy, ktorú si chcel tak veľmi milovať. Všetky krivdy a nepravosti, ktoré nedokážeš uniesť. Žiješ vo svete nepravdom tvojim ideálom, tak poď!

V júlových horúcich dňoch sa o mňa pokúšala smrť. Boj o prežitie sa mi podarilo vyhrať aj vďaka tomu, že v ťažkých chvíľach stáli pri mne Ivka, Juraj a Janko z Anonymných alkoholikov. Ďakujem im

Marian – alkoholik zo Žiliny

OCKO PREČÍTAJ SI TÚTO KNIHU ...



Do svojich tridsiatich rokov som žil usporiadaným a pokojným životom. Vyštudoval som, mal som dobrú prácu, oženil som sa do šťastného manželstva a narodili sa nám tri ratolesti. Ja a moja manželka sme žili v presvedčení, že náš spoločný život nemôže nič ohroziť. Život je však niekedy nevyspytateľný. Po tridsiatke som sa začal priateľiť s alkoholom. Pil som trinásť rokov a z nášho spoločného šťastného rodinného života sa postupne stávalo peklo. Pil som bez akýchkoľvek zábran a úplne nekontrolovane. Z alkoholu, ktorý som považoval za príjemného spoločníka sa stal nekompromisný otrokár a ovládol celý môj život. Ovládol moje telo i dušu. Všetko sa točilo okolo alkoholu a ja som nevedel, ako žiť ďalej. Postupne som začal strácať pôdu pod nohami a v mojom živote vládol nesmierny chaos. Ešte viac zmätku, nepokoja a trápenia som spôsoboval svojim pitím manželke a deťom. To som si však vtedy vôbec neuvedomoval. Vedel som, že niečo nie je v poriadku, ale stále som to vyriešil záverom, že ja to zvládnem, aj keď opak bol pravdou.

Až raz po niekoľkodňovom pití, keď som sa dostával z toho, keď sám som si pripadal odporný a zbytočný s pocitmi

nekonečnej beznádeje, dcérka stredoškôlčička mi priniesla malú knihu, ktorej obsahom bol životný príbeh jedného abstínujúceho alkoholika a povedala len toľko : „ prečítaj si túto knihu ocko, ak chceš “.

Pravdu povediac niekoľko dní som nechal knihu ležať a až potom som si ju prečítal. Po prečítaní tejto knihy som si uvedomil jednu skutočnosť, ktorú som si dovtedy odmietal priznať : „Som Alkoholik“.

O pol roka som šiel na liečenie, na ktorom som sa spriatelil s jedným spolupacientom. Po ukončení liečenia sme spolu s priateľom zašli na stretnutie skupiny AA. Po tomto stretnutí som vnútorne cítil, že ďalší môj život bude spojený so spoločenstvom AA. Chodím pravidelne na stretnutia skupiny AA a aj vďaka tomu abstínujem už šesť rokov. Vďaka novému spôsobu života podľa krokov a tradícií AA som spoznal sám seba a v mojom vnútri zavládla vyrovnanosť a pokoj. V rodine za tie roky abstinencie žijeme opäť pokojným a vyrovnaným životom, spoločne zvládame problémy, ktoré život prináša, aj keď nie všetko zlo, ktoré som v rokoch pitia spôsobil svojim najbližším sa dá nahradiť.

Bez zveličovania chcem povedať, že teraz patrím do dvoch rodín. Do príbuzeneckej rodiny a do rodiny spoločenstva AA.

S pozdravom Stano – alkoholik

S radosťou Vám oznamujeme kontakt so skupinou AA „Návrat“

V Michalovciach

Miesto stretnutí : Staničná reštaurácia

Na poschodí. Termín: Nedeľa o 17.00

hod. Tel. 056/ 6426206 – Mišo

0907/916158 - Hanka

INFORMÁCIE Z REDAKCIE NEPREHLIADNITE !!!

Všetkých čitateľov nášho časopisu chceme upozorniť na veľmi dôležitú zmenu v distribúcii a objednávaní časopisu :

Na základe prejednávania problematiky časopisu na Interskupine 29.3.2003 v Šuranoch sa mení objednávanie a distribúcia časopisu nasledovne :

Distribúciu časopisu bude vykonávať priamo **redakcia**. Z tohoto dôvodu žiadame všetky skupiny, aby si objednávali časopis na nasledovnej redakčnej adrese:

- **Redakcia časopisu „ PRAMĚŇ“**
ul.A.Hlinku 5
941 06 Komjatice
- Časopis si môžete objednať aj telefonicky na čísle tel. 035/6591176 alebo na mailovej adrese **baratpeter © Nextra. Sk**
- Časopis doporučujeme objednávať pre celú skupinu AA, súčasne na objednávke žiadame udať adresu zodpovedného člena skupiny pre styk s redakciou.
- Objednávky redakcia prijme aj od jednotlivcov, ktorý chcú časopis odoberať.

PREDPLATNÉ ZA ČASOPIS : Pretože, redakcia nedisponuje so žiadnymi finančnými prostriedkami a časopis musíme uhradiť ihneď po jeho vytlačení, **Vás žiadame o zaslanie platby vopred, buď za jedno číslo alebo, čo by bolo najlepšie predplatné na celý rok 2003.**

- Predplatné pre celý rok(4 čísla časopisu) pre skupiny AA ako celok predstavuje 150,- Sk .

- Predplatné pre individuálnu objednávku za rok 2003 predstavuje sumu 180,- Sk.
- Predplatné časopisu do zahraničia predstavuje 250,- Sk za rok 2003.

Rozširovanie časopisu mimo skupinu AA:

Z hľadiska šírenia posolstva ostatným alkoholikom prosíme, aby každá skupina sa pokúsila šíriť časopis aj mimo svojich členov. Máme na mysli terapeutické kluby, liečebne, do rodín alkoholikov, kňazom , lekárom, do škôl a knižníc. Takto môžeme podstatne rozšíriť okruh ľudí, ktorým priblížime program AA a pomôžeme im nájsť cestu medzi nás.

- Každá skupina si môže objednať požadované výtlačky na predaj a peniaze zaslať vopred, alebo následne do redakcie.
- **Predplatné môžete zasielať na účet : 1194729557/ 0200 do VÚB Nové Zámky Exp. Šurany, alebo priamo poštovou poukážkou na adresu redakcie.**

Termíny vydania časopisu v roku 2003

- 1/2003 apríl
- 2/2003 jún
- 3/2003 september
- 4/2003 december

Objednávky zasielajte redakcii pokiaľ možno čo najrýchlejšie, najneskoršie však do konca mesiaca pred vydaním ďalšieho čísla. Inak Vašu objednávku vieme uspokojiť až od čísla, ktoré vyjde v ďalšom štvrtí roku.

Veríme, že náš časopis bude čím ďalej, tým vo väčšom rozsahu slúžiť členom a skupinám AA, a že sa zapojí stále viac osôb do jeho tvorby formou príspevkov a jeho rozširovania všade tam, kde na naše posolstvo čakajú trpiaci alkoholici. **Rk**



POHLAD Z DRUHEJ STRANY

VÍTAZSTVO NAD NOČNOU MOROU

Vydávala som sa v oseemnástich rokoch. Vtedy som nemala ani predstavu, aký bude môj ďalší život. Manžel pracoval na týžňovkách, ja som sa starala o 3 malé deti a s láskou som čakala na jeho príchody domov.

Postupom času sa manžel čím viac a viac prikláňal k alkoholu a zanedbával nás ako rodinu. S narastajúcim pitím sa stával nekludný, nervózny, čím ďalej tým viac drzejší a surovejší. Jeho slovnú zásobu ovládli škaredé a oplzlé slová. V piatok, keď prichádzal domov, samozrejme opitý a veľmi nervózny, nechcel sa ani najesť a išiel si hneď ľahnúť. Po niekoľkých hodinách sa v noci prebudil a potom u nás začínala nočná mora, na ktorú keď si spomeniem, chveje sa mi aj dnes celé telo. Vtedy bol veľmi smädný, búchal do dverí, kričal, nadával a my všetci sme stáli v pozore. Nedokázala som mu povedať ani slovíčko. Triasla som sa na celom tele. Pri písaní týchto riadkov sa mi ešte aj dnes po toľkých rokoch tisnú slzy do očí. Vykrikoval a nadával mi, že som sprostá, nič nedokážem spraviť, nič neviem, veľmi často sa mi ušli slová hrubšieho výrazu. Keď sa ma deti zastali, vždy dostali. Týmito slovami ma tak deptal a manipuloval, že som tomu pomaly začala sama veriť. Žila som utiahnutá, s nikým som sa nestretávala,

nerozprávala len, aby sa to nikto nedozvedel. Susedia však aj tak o všetkom vedeli. Po takýchto víkendových morách prišiel znovu pondelok, ja a deti sme sa tešili, že otec pôjde do práce. Každý pondelok sa u nás dospávalo, pretože po takýchto nociach sme boli všetci vyčerpaní. Vo štvrtok mi už po rozume chodilo iba to, že zajtra bude nešťastný deň – piatok. Na nič iné som sa tento deň nedokázala sústrediť. Sedávala som pri okne a pozerala, či nejde manžel domov. Prvé, čo som urobila po jeho príchode, som sa mu pozrela do očí. Podľa očí som dokázala rozoznať, či je a ako je opitý. Podľa svetielkujúcich očí som sa rozhodovala, či budeme spať doma, alebo pôjdeme spať k mojim rodičom. Veľmi sme sa báli, čo bude, keď sa prebudí. Vtedy som už bola tak vyčerpaná, že som sa potrebovala vzchopiť.

Potom prišiel deň, na ktorý tiež do smrti nezabudnem. Bolo to tiež piatok v decembri pre deviatimi rokmi. Manžel prišiel domov a namiesto očakávaného pekla mi povedal, že chce ísť na liečenie, pretože chce prestať piť. Vôbec som tomu neverila. Na moje veľké prekvapenie, počas celého víkendu nebol vôbec opitý. Požiadal ma, aby som aj ja s ním išla do liečebne. On išiel vlakom ja autobusom, vtedy sme sa už aj tak málo rozprávali. Stretli sme sa v liečebni. V tejto chvíli som bola zničená viac, ako on. V mojej duši sa neustále vynárala otázka,

dokáže to ? Dokáže sa dostať z tejto závislosti ? Neviem, kde som nabrala odvahu, ale porozprávala som všetko o našich nočných morách, ktoré sme ako rodina museli prežívať. Tak som sa rozcitlivela, že som si aj poplakala. Na moje prekvapenie manžel absolvoval celé liečenie. Vždy, keď som mala čas, som išla na skupinu a napodiv vždy sa mi tam uľavilo.

Postupom času sa z manžela stával iný človek. Spolu sme chodili na mítingy a naše problémy sa postupne riešili. Už nebol nervózny, nekludný a hlavne, že mohol prespať celú noc. Skončili sa noci plné utrpenia. Začali sme sa rozprávať o všetkom, menili sa vzťahy medzi nami a začal sa podstatne viac venovať našim trom deťom. Nebolo to však všetko jednoduché. Bolo ťažké si získať späť dôveru môjho otca, musel sa vrátiť znovu na týždenné smeny a dokázať povedať, že už nebude a hlavne nechce piť. Dnes manžel nepije už deväť rokov. Aj keď je doma málo, pokiaľ nám to čas dovolí, zájdeme medzi priateľov na mítingy AA.. Som rada, že spolu s jeho bratom, ktorý nepije už o niekoľko rokov viac ako on, na pracovisku tvoria takú malú skupinu AA. Dáva mi to viac istoty, aj keď už dnes vidím, že manžel sa vďaka Bohu s problémom pitia alkoholu vysporiadal. Mnoho trpezlivosti sme jeden aj druhý museli vynaložiť, aby sa upravili vzťahy medzi nami. Už to neboli hádky, ale spoločné rozhodnutia a spoločné kompromisy pri riešení problémov. Naše deti dorastali a dorastajú a my sme museli prekonať nemalé starosti, ale bol to už normálny, aj keď nie vždy ľahký život rodiny, taký akým žije väčšina rodín u nás.

Triezvy život zmenil v našej rodine nenávisť na lásku a pochopenie. Máme sa vzájomne radi a svoju lásku dávame aj

naším deťom, ktoré vyrastajú v rodinnej pohode a vzájomnej súdržnosti. Tento život by som už nevymenila za žiadny iný.

S vďakou Mária – priateľka alkoholikov

MODERNÝ ŽIVOT NEPOTREBUJE DROGY.



Som rád, že môžem napísať pár riadkov do časopisu „PRAMEŇ“ do rubriky „Pohľad z druhej strany“. Je to pohľad dieťaťa závislého, dospelávajúceho človeka a študenta. Ako dieťa som nejako zvlášť nepociťovala otcov alkoholizmus, pretože som bola ešte malá. No nie však natoľko, aby sa mi do pamäti nevryli niektoré situácie, ktoré doma vznikali. Pamätám si jeden okamih, ako som so sestrou sedela na schodoch a ocino na nás hulákal. Vystrašené sme sledovali, ako sa ho maminka snaží upokojiť, ale tým sa tol len stupňovalo.

Ďalšie čo si z toho pamätám je, že sme za ním chodili na Prednú Horu, kde sa liečil, a to znamenalo, že svitá na lepšie časy. Keďže naši začali navštevovať kluby, s tým prišli aj výlety, na ktoré som sa vždy tešila. No už s pribúdajúcimi rokmi som chápala, že tieto výlety sú vlastne rodinné terapie, ktoré

sú súčasťou života abstinenta, na ktorých si ľudia navzájom pomáhajú, a ktoré hlavne pomáhajú utužovať takmer rozpadnuté rodiny. Som nesmierne šťastná, že aj naša rodina patrí k tým, ktoré sa podarilo zachrániť. Neskôr sa k alkoholikom pridávali aj narkomani, organizovali sa rôzne akcie pre deti, na ktorých sa učili hlbšie preniknúť do problematiky, chápať aké zlo plodí droga a hlavne sme sa učili povedať droge NIE. Ani som nezbadała, ako som vyrástla a ako ma toto prostredie ovplyvnilo. Tým, že otec ako odliečený alkoholik vedel pomáhať iným alkoholikom, a tým, že pracoval so závislými. Jeho práca ma zaujímala, a keď som skončila gymnázium, rozhodla som sa, že aj ja chcem robiť niečo podobné. Pracovať s takýmito ľuďmi a poskytnúť im pomocnú ruku. Čiastočne sa mi to aj podarilo, študujem sociálnu prácu a pri štúdiu sa zameriavam hlavne na alkoholovú závislosť. Stretávam sa, a aj sa stretávam s abstinujúcimi závislými, no tak isto viem, že je ešte veľa ľudí, ktorí nenašli tú správnu cestu. V našej krajine je to obzvlášť veľkým spoločenským problémom. Ako riešiť túto situáciu? To je zložité, ale najdôležitejšia je prevencia. V poslednej dobe stále viac pribúda ľudí s názorom, že je moderné žiť triezvym životom, byť fit, že alkohol a drogy nepatria do normálneho sveta. Pri prevencii je potrebné, aby sa takýto pohľad na život propagoval a dával do pozornosti deťom a mládeži. Pretože práve v tomto vekovom období sa formuje človek, hľadá si miesto v spoločnosti, je ovplyvniteľný a ľahko podľahne nátlakom z vonka. Môže sa dostať do rôznych partíí, a práve tu sa zoznamuje s drogami a alkoholom. Problém dnešných mladých ľudí vidím v tom, že majú málo príležitostí, ako využiť voľný čas. Nudia sa,

a tak siahajú po niečom nepoznanom, po zakázanom ovocí.

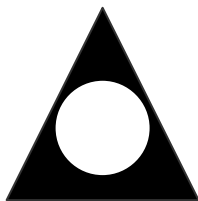
Musím priznať, že v alkoholizme otca nevidím dnes až takú hrôzu. Jednak preto, že naša rodina už netrpí jeho závislosťou a jednak preto, že keby neprešiel závislosťou, tak by som sa k takýmto myšlienkam ani nedostala. Prišla by som si, keby sa také aktivity, akými som prešla ja, dali do pozornosti čo najviac deťom, aby ich zaujali a zobrali si z nich čo najviac pozitívneho do života. Tú veľkú úlohu môžu zohrať rodičia. Mali by si uvedomiť, že ak má byť prevencia účinná, mali by sa do nej zapojiť aj oni. Nájst si čas pre svoje deti, porozprávať sa s nimi, čo si myslia, čo cítia, vysvetliť im nielen to, prečo nesiahnuť po droge, ale aj ukázať im možnosti, ako zabudnúť, že droga vôbec existuje.

Prajem všetkým čitateľom veľa šťastných 24 hodín

Danka

KALENDÁR AKCIÍ AA

- ▶ Český zjazd AA – 6.- 8. 6.2003
Beskydy – Horní Bečva
- ▶ Výročný míting skupina AA
„Otvorené srdce“ Nitra
6.9.2002
- ▶ Výročný míting skupina AA
„Fénix“ Komjatice
18.9.2002
- ▶ 6. zjazd AA na Slovensku
Topoľčianky
19. – 21.9.2002



AL ANON

POROZUMENIE SEBA A ALKOHOLIZMU

POROZUMENIE ALKOHOLIZMU.

Americká Zdravotná spoločnosť uznáva alkoholizmus ako nemoc, ktorú je možné zastaviť, ale ktorú nie je možné vyliečiť. Jedným z príznakov je nekontrolovaná túžba piť. Alkoholizmus je progresívna choroba. Pokiaľ táto choroba nie je zastavená, môže dôjsť i ku konečnému šialenstvu alebo aj k smrti. Úplná abstinencia je jediná metóda na zastavenie alkoholizmu.

Alkoholizmus je choroba doživotná. Väčšina autorít súhlasí, že aj po rokoch vytriezvenia, alkoholici nie sú schopní mať kontrolu nad pitím, keď opäť začnú piť alkohol.

Dnes existuje mnoho úspešných metód liečenia. Anonymní Alkoholici sú najznámejší a tiež široko uznávaní ako najefektívnejší. Alkoholizmus už nie je beznádejným stavom, pokiaľ je spozorovaný a liečený.

Alkoholici sú ľudia rôzneho pozadia. Iba 3 až 5 % alkoholikov sú vyvrhelovia spoločnosti. Ostatní majú rodiny, priateľov, zamestnanie a počinajú si celkom dobre. Ich pitie však ovplyvňuje niektorú časť ich života. Trpí buď ich rodinný život alebo ich zamestnanie. Môžu to byť všetky tieto

možnosti. Alkoholik je niekto, ktorého pitie spôsobuje stály a zväčšujúci sa problém v jeho živote, a to po akejkoľvek stránke.

Alkoholici pijú, pretože si myslia, že sú k tomu nútení (alebo, že musia). Používajú alkohol ako baričku a únik. Citove hlboko trpia a použitím alkoholu tlmia túto bolesť. Nakoniec sa stávajú závislí na alkohole natoľko, že sú presvedčení, že bez neho nemôžu žiť. ***Toto je posadnutosť.***

Keď sa niektorí z alkoholikov pokúsia, zaobísť bez alkoholu, príznaky stiahnutia sú také ohromujúce, že sa navráti k pitiu, pretože pitie sa zdá jediným spôsobom, ako sa môžu zbaviť tejto agónie. ***Toto je závislosť.***

Väčšina alkoholikov by bola veľmi rád, pokiaľ by mohla piť iba spoločensky. Strávia s tým veľa času a námahy, keď sa pokúšajú piť ako ostatní ľudia. Skúšajú piť iba cez víkendy, alebo piť iba isté alkoholické nápoje. Nikdy si však nemôžu byť istí, že budú môcť prestať piť, keď si to budú sami priať. Skončia tým, že sú opilí aj vtedy, keď si to sami sľúbia, že sa teraz neopijú. ***Toto je donútenie.***

Prirodzenou vlastnosťou tejto nemoci je, že pacienti neveria, že sú chorí. Nádej na ich uzdravenie závisí na ich schopnosti uvedomiť si, že potrebujú pomoc, na ich túžbe, aby prestali piť a na ochote ich priznať, že sami si nevedia poradiť.

POCHOPENIE SEBA

Alkoholizmus je choroba „rodiny“. Nutkavé pitie ovplyvňuje pijana a to obratom ovplyvňuje jeho rodinné vzťahy k druhým : priateľstvo, zamestnanie, detstvo, rodičovstvo, milostné vzťahy, manželstvo – všetko trpí následkami alkoholizmu. Najzávažnejšie a najbližšie vzťahy, ktoré si človek vytvára v živote sú najzávažnejšie ovplyvnené a ľudia, ktorým na nich najviac záleží sú vtiahnutí najviac do ich chovania. Títo ľudia reagujú na chovanie alkoholika. Sú to oni, ktorí spozorujú, že sa im pitie vymklo z rúk a začínajú sa snažiť získať kontrolu nad ich pitím. Hanbia sa za scény na verejnosti, ale v súkromí sa snažia situáciu zvládnuť. Netrvá to dlho, aby sa cítili zodpovední a preberali alkoholikove pocity krivdy, obáv a viny. **Títo ľudia tiež onemocnia.**

Títo dobre zmýšľajúci ľudia začínajú počítať koľko pohárikov druhá osoba vypije. Vylievajú drahé nápoje do drezu, hľadajú po dome schované fľaše, načúvajú zvuku otvárania plechoviek s pivom. Celé ich myslenie sa zameriava na to, čo alkoholik robí, alebo nerobí a na to, ako ho zastaviť v pití. **Toto je ich posadnutosťou.**

Pozorovanie druhých, ako sa pomaly ubíjajú alkoholom je veľmi bolestivé. Medzitým to nevypadá, že by sa alkoholik staral o účty, o zamestnanie, o deti. O jeho zdravotný stav. Ľudia, ktorí sú v ich blízkosti začínajú mať starosti. Urobia tú chybu, že tieto problémy zakrývajú. Všetko napravia, nejako sa vyhovoria, vymyslia si výhovorky, aby napravili poškodené vzťahy a robia si stále viac a viac starostí. **Toto je ich úzkosť.**

Chovanie alkoholika skôr, či neskôr rozhnevá tých, ktorí sú nablízku. Títo ľudia si uvedomia, že alkoholik sa nestará o svoje

povinnosti, klame ich a využíva ich. Začínajú mať tiež pocit, že ich alkoholik nemá rád a chcú sa mu tiež pomstiť, potrestať ho a donútiť ho, aby sa odčinil za to, že im spôsobuje bolesť a trápenie svojím nekontrolovateľným pitím. **Toto je hnev.**

Príbuzní alkoholika začínajú predstierať. Prijímajú sľuby, veria im. Sami chcú uveriť, že tu neexistuje problém, vždy keď nastane obdobie strízelivosti. Stále zakrývajú svoje pocity a to, čo vedia, i keď im všetko hovorí, že niečo je v neporiadku v myslení alkoholika a v jeho pití. **Toto je zapieranie skutočnosti**

Najväčšou škodou tých, ktorí strávili časť svojho života s alkoholikom je to, že sú skoro úplne presvedčení a veria tomu, že oni sami toto akosi zavinili, že na to proste nestačili, neboli dostatočne chytrí alebo schopní, aby vyriešili tento problém pre tých, ktorých milujú. Myslia si, že to bolo spôsobené tým, že niečo urobili alebo že niečo, čo mali urobiť neurobili. **Toto sú ich pocity viny.**



My, ktorí sme sa obrátili na AL-Anon sme väčšinou toto urobili zo zúfalstva, keď sme už nemohli uveriť, že sa situácia niekedy zmení, keď sme už nemohli ďalej pokračovať rovnakým spôsobom ako predtým.

Cítíme sa ochudobnení o milujúceho partnera, nesieme ťažké bremeno povinnosti, máme pocity, že nás nikto

nechce, nikto nemá rád a že sme osamotení. Niektorí sme aj arogantní, samolúbi i takí, ktorí vládne nad druhými. Prichádzame do AL-Anonu, pretože potrebujeme jeho pomoc.

Aj keď nás do Al- Anonu dohnalo chovanie alkoholického priateľa, manžela, dieťaťa, rýchlo si uvedomíme, že aj naše myslenie sa musí zmeniť, aby sme sa mohli novým a úspešným spôsobom postaviť tvárou v tvár životným problémom. V Al-Anone sa učíme ako sa deliť s vlastnou posadnutosťou, s vlastnou úzkosťou, vlastným hnevom, s vlastným zapieraním a s vlastnými pocitmi viny. Cez toto spoločenstvo sa nám uľahčí citovať tým, že sa delíme s druhými o skúsenosti, o našu nadobudnutú silu a nádej. V priebehu stretnutí si pomaličky uvedomujeme, že náš nepokoj (zármutok) často pochádza z nášho vnútorného postoja, učíme sa vlastnej zodpovednosti, objavujeme pocity dôstojnosti, lásky k druhým a duševného rastu. Dôraz sa začína dvíhať od alkoholika a začína dopadať tam, kam patrí – na naše vlastné životy, nad ktorými máme moc.

AKO MÔŽETE POMÓCŤ SAMI SEBE !!!

Ak pokoj vašej mysle je poznačený úzkosťou, frustráciou na základe pitia blízkej a vám dôležitej osoby, alebo ak žijete už s preliečeným alkoholikom, alebo ak máte pocit, že ste so svojimi problémami osamotení a nikto vám nerozumie, potom sa môžete o svoje skúsenosti, problémy a pocity podeliť v skupine Al – Anon v skupine, rodinných príbuzných a priateľov alkoholikov. **Adresa : Al- Anon, Cirkev bratská, cukrová 4, 811 08 Bratislava**
Prípadné informácie : Dáša 02/62802442
(volať večer)

Ak žijete mimo Bratislavy môžete si takúto skupinu založiť sami. V každom meste alebo dedine žije veľa osôb, ktorí žijú v podobných situáciách, a ktorí potrebujú pomoc. Na uvedenej adrese Vám pomôžeme pri založení skupiny. Postup založenia skupiny je jednoduchý:

- zabezpečte si miesto stretávania, môže to byť miestnosť v budove školy, kostola , liečebne. ... a pod.
- bolo by potrebné informovať všetkých, ktorí prichádzajú do styku s rodinami alkoholikov o mieste a hodine stretávania.
- Ak je vo vašom okolí skupina Anonymných alkoholikov (AA) naviažte s ňou kontakt.
- Al- Anon nemá žiadne poplatky a skupina funguje len s dobrovoľných príspevkov na stretnutiach.
- O možnosti zabezpečenia literatúry a infor. letákov vám radi podáme informáciu. Je však možné sa o tom poradiť aj so skup. AA vo vašom okolí- radi pomôžu.
- Nebuďte sklamaní, ak skupina rastie pomaly začiatkový záujem u mnohých vyhasne .

Akémkoľvek sú dôvody, Al- Anon tak, ako aj AA sú len pre tých, ktorí to naozaj chcú a potrebujú. A týmto členom Al- Anon umožní pracovať na svojich problémoch bez tlaku a presviedčania.

Akémkoľvek ťažké sú vaše problémy, nájdete sa medzi nami takí, čo ich mali tiež. Ak sa pokúsíte mať otvorenú myseľ, určite nájdete pomoc. Uvedomíte si , že neexistuje taká situácia, ktorá by sa nedala zlepšiť a také nešťastie, ktoré by sa nedalo zmierniť. Nie sme dokonalí. Ak nás bude viac , naše uzdravenie, duševný pokoj a duchovný rast budú napredovať rýchlejšie, Al- Anon nie je spojený so žiadnou sektou alebo denomináciou.

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 posolstvo 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 vzdďľujú 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 zaaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase 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 VYROVNANOSŤ,

ABY SOM PRIJAL TO,

ČO MENIŤ NEMÔŽEM,

ODVAHU,

ABY SOM ZMENIL TO,

ČO MENIŤ MÔŽEM

A MÚDROSŤ,

ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ

JEDNO OD DRUHÉHO