PRAMEŇ

1/2004

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Učiť sa , ako žiť najplnohodnotnejšie v partnerských vzťahoch a v bratstve so všetkými mužmi a ženami bez rozdielu, je naozaj vzrušujúce a fascinujúce.

(Dvanásť Krokov AA str. 66)

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 posolstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

" PRAMEŇ "
Časopis spoločenstva Anonymných alkoholikov na Slovensku

Vydáva :

Kancelária služieb AA
v Bratislave

Redakčná rada :
Emil – Komjatice – ved. redakcie
Tono – Bratislava , Laco - Šurany

Adresa redakcie :
Redakcia časopisu PRAMEŇ
A.Hlinku 5
941 06 Komjatice

Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147
Mail: baratpeter © Nextra. sk
Bankové spojenie : **1194729557 / 0200**
VÚB Nové Zámky

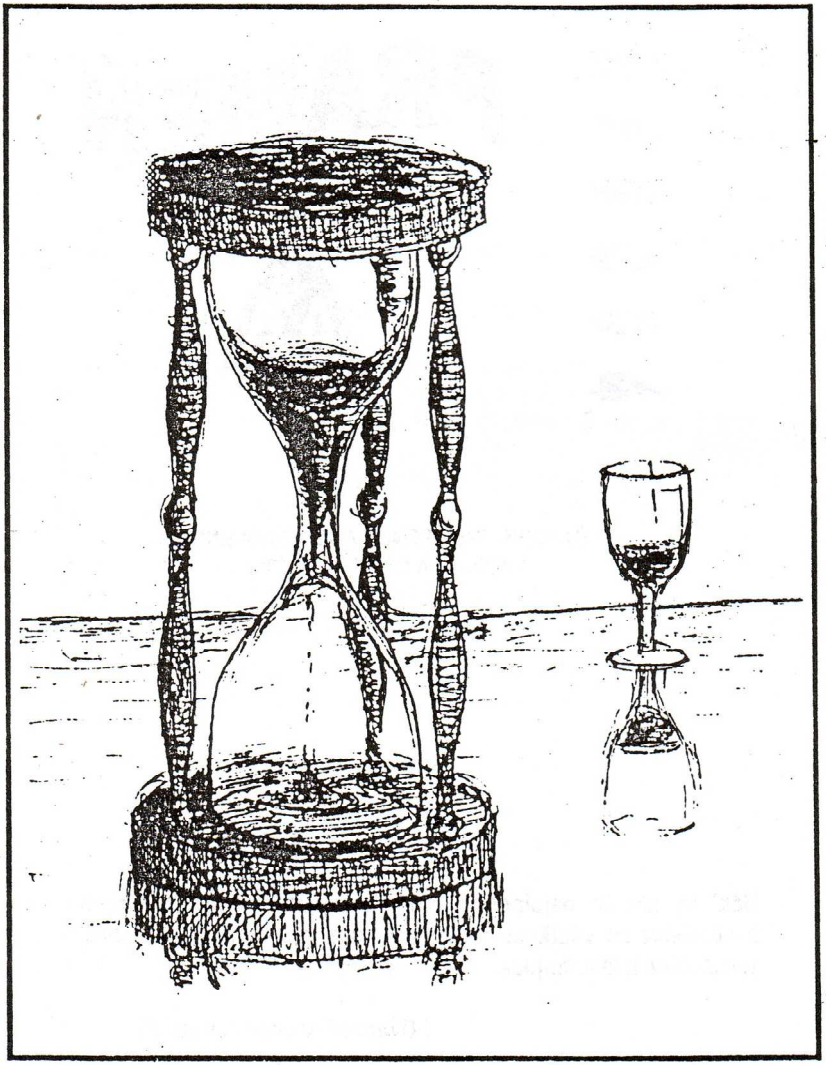
Tlač:
Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
Apríl 2004
Uverejnené materiály sú majetkom spoločenstva AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku

Redakcia nevracia zaslané príspevky. Vyhradzuje si právo na ich krátenie a redakčnú úpravu. Časopis je určený pre vnútornú potrebu

OBSAH

1. ÔSMY KROK
Cesta k emočnému uvoľneniu.. 5
Minulosť –prečo sa do nej vraciam 6
Napísané myšlienky 7
Ako si zabezpečiť PRAMEŇ .. 8

2. MOJE MENO JE ....
Sila spoločenstva 10
Je to veľmi ťažké..... 11
Stužková 12
3. UVERILI SME 14
4. ŠIESTA TRADÍCIA
Nejdeme po neznámej ceste.17
Bol som pripravený meniť AA 19
5. Cesta za tradíciami AA 22
6. POHĽAD Z DRUHEJ STRANY
Jar..... 25
Dlhých a strašných deväť rokov 27
7. AL- ANON
Musím začať od seba... 29
Tretí krok v praxi..... 30
8. Redakčné informácie 31



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. Našim prvoradým cieľom je zostať triezvym a pomáhať k triezvosti ostatným alkoholikom.

SLOVO NA ÚVOD

Motto **:** Ak máme dostávať ďalšie a ďalšie dary, naše prebudenie musí pokračovať.

AKO TO VIDÍ BILL

Vážení priatelia ,

Začína sa tretí rok existencie nášho časopisu. Toto prvé číslo v roku 2004 je už celkove v poradí ôsmim , čo značí, že viac ako 240 strán s problematikou AA sa dostalo k stovkám a môžeme povedať, že aj k tisícom čitateľov. Pri veľkosti AA na Slovensku a našich podmienkach je to taký malý zázrak.

Toto číslo „Prameňa“ dostávate krátko po veľkonočných sviatkoch, ktoré hovoria o víťazstve života nad smrťou. Prebúdzajúca jar je nemým svedkom tohto nového života. Ba čo viac aj naše životy po prekonaní pekla závislosti sú viditeľným potvrdením tohto víťazstva. My, čo sme boli tak blízko smrti , vieme o čom hovoríme. Snáď najlepšie je tento zázrak vyjadrený v knihe “ AA Dozrieva . “

„ Aké úžasné sú paradoxy. Nepočítajú sa, pokiaľ nie sú poznané a prijaté. Potom znovu potvrdzujú čosi vo vesmíre, čosi, čo je až za dosahom ľudského chápania. Ak sa stretávam so strachom, dostávam odvahu ; ak podporujem svojich bratov a sestry, moja schopnosť milovať sám seba sa zväčšuje ; ak prijímam bolesť, ako časť svojej rastúcej životnej skúsenosti, zažívam väčšie šťastie ; ak sa dívam na svoje tienisté stránky, som vedený k novému svetlu ; ak prijímam svoju zraniteľnosť a odovzdanie sa Vyššej moci, dostávam milosť s neočakávanou silou. Potkýnal som sa cez dvere AA ponížený, neočakával som od života nič a dostal som nádej a dôstojnosť. Podivuhodne jediný spôsob ako si udržať tieto dary, je odovzdávať ich ďalej. “

O nič viac vás neprosí ani redakcia časopisu „ PRAMEŇ “, pomôžte nám vašimi svedectvami zapáliť svetlo, kde je tma, dať nádej, kde je bolesť a utrpenie, lásku, kde panuje nenávisť. Budete sami svedkom toho fantastického paradoxu, stanete sa sami bohatšími.

S úctou a so želaním všetkého najlepšieho ***Emil s kolektívom redakcie***

CESTA K EMOČNÉMU UVOĽNENIU

Pretože narušené vzťahy s ostatnými ľuďmi boli takmer vždy bezprostrednou príčinou všetkých našich ťažkostí, vrátane ťažkostí s alkoholom, iba ťažko by sme mohli byť odmenení uspokojivejšími a cennejšími výsledkami, ako tie, ktoré prináša tento proces.

(DVANÁSŤ KROKOV A DVANÁSŤ TRADÍCIÍ)

Ochotu získavam zvláštnym spôsobom. Po určitej dobe sa zdá, že už prichádza, najprv ako nepatrný náznak na pokraji vedomia, ale veľmi skoro prerastie v nepokoj, ktorý má núti vykonať skutok. Ak sa zamýšľam nad Ôsmym Krokom , dochádzam k poznaniu, že ochotu uskutočniť nápravu som získal ako výsledok túžby po zmierení sa s druhými ľuďmi a tým aj so sebou samým. Pocítil som ju vtedy, čo som si uvedomil svoj podiel na problémoch vo vzťahu s týmito ľuďmi. Túžil som po vyrovnanosti a pocite vnútorného pokoja, o ktorých sa píše v Prísľuboch. Z práce na prvých siedmich krokoch som už vedel, komu som ublížil, a že ja sám som bol pre seba najväčším nepriateľom. Vedel som, že je načase sa zmeniť, aby som dokázal obnoviť vzťahy s inými ľuďmi. Stále vo mne narastala túžba po živote v harmonických vzťahoch, sám so sebou a s ostatnými ľuďmi, aby som konečne mohol prežiť emočné uvoľnenie. Začiatok konca mojej izolácie pred priateľmi a pred Bohom nastal v okamžiku, keď som vytvoril zoznam Ôsmeho Kroku.

(Preklad výňatku z 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 – z jej pripravovaného českého vydania)

KROK ÔSMY

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

MINULOSŤ – PREČO SA DO NEJ VRACIAM

Na prelome rokov 1984 a 1985 som absolvoval protialkoholické liečenie. Je to už dvadsiaty rok, čo si túto udalosť pripomínam ako memento, kde by som sa nechcel vrátiť. Aj keď svoju protialkoholickú liečbu pokladám za „ vysokú školu života “ , nerád by som skĺzol do priepasti, kde som už raz bol.

Dostať sa z tejto priepasti už by snáď nebolo také jednoduché ako pred dvadsiatimi rokmi. O ďalšiu „ vysokú školu života “ viac nestojím. Už šiesty rok navštevujem inú školu, vlastne program, o ktorom som sa dozvedel v roku 1987 a tým je program Dvanástich Krokov a Dvanástich Tradícií Anonymných alkoholikov

Prečo sa vraciam do minulosti ? Mnohí nechcú mať s ňou nič spoločné, chcú na ňu zabudnúť, hovoria „ len nejatriť staré rany. “ Mať primerane spracovanú minulosť je však znakom zrelosti, aby sme mohli žiť v prítomnosti s jasným pohľadom do budúcnosti .

Do akej budúcnosti ?

Máme ju prisľúbenú ? Pre mňa ako pre uzdravujúceho sa alkoholika je budúcnosť najbližších 24 hodín. Som vďačný Pánu Bohu za každú sekundu svojho života, života bez drogy – alkohol už dvadsiaty rok a pätnásty rok už aj bez drogy - nikotín.

Možno snáď až nostalgicky sa vraciam k minulosti, úzko to však súvisí s mojim Ôsmym Krokom. Každý rok v období, keď som bol na liečení, sa vraciam k svojmu denníku, ktorý som počas liečenia písal. Už počas liečenia som si robil inventúru svojho života. V denníku sa objavovali mená ľudí, ktorým som svojim alkoholickým životom ubližoval. Aj keď v čase liečby som nevedel o Ôsmom Kroku nič, že také niečo existuje som sa dozvedel až po prečítaní „ Modrej knihy AA“ v roku 1987.

Už vtedy som tento Krok urobil v snahe napraviť, kde to bolo možné, škody a krivdy, ktoré som napáchal. Som si vedomý, že všetko, čo som spôsobil svojím najbližším, manželke a deťom nikdy, nevrátim. Svojím triezvym životom aspoň čiastočne zmierňujem spôsobené škody a krivdy a nie len im.

V prvom rade som poprosil o odpustenie a sám som si odpúšťal, pretože to považujem za prvý krok k náprave, aby som neniesol batoh krívd, ktoré ma ťažili v mojom srdci, v mojej mysli. Verím, že i Pán Boh, ktorého som poprosil o odpustenie, tak učinil

a dáva mi silu pomáhať nielen sebe, ale aj iným , keď už ničím iným, tak príkladným triezvym životom.

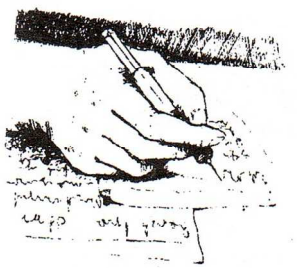
Dvanásť Krokov AA sa prepletá mojím životom od doby, keď som po prvýkrát prečítal každý jeden Krok, tak aj Ôsmy starostlivo premietam do svojho života, s pokorou prijímam blahodárne údery pravdy o živote bez drogy alkohol, čo ma napĺňa vierou v život sám

S úctou a vďakou Jano -alkoholik

NAPÍSANÉ MYŠLIENKY

Môžem povedať, že Krok Ôsmy je jednoduchý a jasný.“ Spísali sme zoznam ľudí.... a boli pripravení na nápravu..“ Písať si svoje myšlienky mi často pomáhalo v ťažkých a v nepríjemných situáciách tak, že v Ôsmom Kroku som videl skôr akýsi technický prístup, a nie ako základ pre vykonanie Kroku Deviateho. Aj keď podľa mňa sú tieto Kroky nerozlučne spojené. Vo svojej podstate sa rovnako zaoberajú nápravou a opätovným chybami mojich narušených medziľudských vzťahov. Ale tu je zakopaný aj môj osobný problém v súvislosti s týmto Krokom.

Z praktického pohľadu môžem využiť moju úprimnosť v Štvrtom Kroku vo vykonanej inventúre a urobiť nápravu u toho, komu som ublížil. Najprv som myslel na krivdy materiálne a finančné, ktorých som sa dopustil počas doby môjho pitia. Až neskoršie som došiel na to, že za tým je oveľa viacej. Všetky tie nevyjasnené vzťahy a epizódky, ktoré mali vplyv na môj pocit viny cez, ktoré moje podvedomie ničí moje dobré pocity tak dlho, až dokedy ich nenapíšem na papier . Už počas mojich prvých mítingov, iní účastníci AA sediaci so mnou za stolom mi hovorili; „Ty sám si za seba zodpovedný “. Ak sa táto zodpovednosť chápe vážne , potom aj Ôsmy Krok musíme brať veľmi vážne a zodpovedne. Mne však viac vyhovovalo zľahčovanie a zabúdanie a tiež aj myšlienky, že to predsa iní nesú za všetko vinu. Oni boli voči mne zlí a nespravodliví. Vnútorne som sa prel o tom, kto bol vinný viac. Cítil som sa malý a ohavný, keď som rozmýšľal o mojich skutkoch počas pitia. Prosba o prepáčenie, v tom čase, bola neodmysliteľne spojená s opitosťou, porušenými sľubmi a sebaľútosťou. O tom ako stále tieto obranné mechanizmy pracovali, som sa presvedčil vtedy, keď som rozmýšľal nad tým ako budem vypadať, ak mi niekto odmietne odpustiť alebo prepáčiť.. To by bolo strašné, čosi také by som určite nevydržal! To bude lepšie, ak neurobím radšej nič !



Jeden sponzor AA mi povedal, že tiež na začiatku cítil v Ôsmom Kroku iba veľkú záťaž, neskoršie ho však pocítil ako veľkú úľavu. Dodával mi odvahu pre vykonanie tohto Kroku hovoriac, aby som nemyslel pri ňom na možné komplikácie a negatívne následky. „ Sprav zoznam všetkých osôb, o ktorých si myslíš, že si im nejakým ublížil a

napíš, aký charakter mala táto krivda.“ Ako som už spomínal, na začiatku som myslel iba na materiálne krivdy. Tie ako som to zbežne pociťoval, sa udržovali rozumných hraniciach. To, že som svojej najbližšej rodine a priateľom spôsobil veľa krívd v duševnej a citovej oblasti, mi došlo až po nejakom čase. Pre mňa osobne zoznam mal tú zlú stránku, že pred sebou som uzrel celú škálu svojich chýb. Naplnilo ma znechutenie a smútok. Objavila sa tiež ľútosť, pretože medzi osobami, ktorým som ukrivdil bolo dosť veľa takých, ktorým som už nič nemohol vynahradiť, pretože medzičasom umreli. Ako sa už veľakrát ukázalo, všetko začínalo od mojej pripravenosti povedať „ áno “ na vzniknuté situácie, od prijatia faktov, a nie ako som to až doposiaľ robil zľahčovania a opekňovania alebo dokonca zapierania. Až neskoršie potom prišla myšlienka, kedy a ako by som sa chcel stretnúť s tými, ktorým som ublížil, aby som započal proces nápravy. Ukázalo sa, že pre mňa je veľmi dôležité „ vnútorné objasnenie“ „mojej situácie.

- Určite som pripravený na prijatie toho, že mi niekto neprepáči, dokonca prepáčiť nemôže, že v ňom naďalej zostane hnev voči mne a je tiež možné, že práve k vôli tej starej záležitosti bude žiadať vykonanie spravodlivosti ?
- Je mi jasné, že o prepáčenie môžem jedine prosiť, a to, že nesmiem do toho, dávať žiadne „ úpravy ? “

Až vtedy, keď dokončím tieto „ práce“ môžem pristúpiť k vykonaniu Kroku Deviateho.

D. – alkoholik
ZDROJ 4/2001

AKO SI ZABEZPEČIŤ „PRAMEŇ“ V ROKU 2004

Všetkých čitateľov nášho časopisu chceme upozorniť na spôsob jeho objednávania a distribúcie:

- **Objednávky môžete zaslať na adresu redakcie :**
  REDAKCIA ČASOPISU PRAMEŇ
  Ul. A. Hlinku č.5
  941 06 KOMJATICE
  alebo na meilovej adrese : baratpeter© Nextra.sk.
- **Príspevok na tlač za 4 čísla časopisu spolu s poštovným činí :**
  150,- Sk, pre skupinu AA
  180,- Sk pre zasielanie individuálnym záujemcom.
  250,- Sk, pre zasielanie zahraničným záujemcom
- **Príspevok je možno poslať** na účet 1194729557/ 0200 VUB Nové Zámky, Exp. Šurany, alebo priamo poštovou poukážkou na adresu redakcie.
- **Termíny vydania časopisu v roku 2004 :**
  1/2004 – apríl
  2/2004 – jún
  3/2004 – september
  4/2004 – december

VERÍME, ŽE NÁŠ ČASOPIS SA STANE VAŠÍM SPOLOČNÍKOM AJ V ROKU 2004

INTERSKUPINA INFORMUJE

Zasadanie Interskupiny 28.2.2004

Interskupina sa uskutočnila 28.2.2004 v Bratislave. Zaoberala sa fungovaním kancelárie AA, prípravou celoslovenského zjazdu AA pre Slovensko. Prijala tieto rozhodnutia :

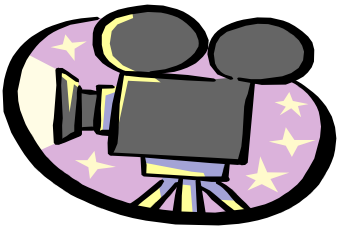
1. Nová adresa kancelárie pre služby AA :
   Združenie pre služby AA
   Lipského 5
   841 01 BRATISLAVA
2. Termín zjazdu bol stanovený na 17-19.9.2004 boli navrhnuté štyri lokality, z ktorých budúca Interskupina vyberie jednu.
3. Boli uskutočnené voľby pre nastávajúce dvojročné obdobie :
   Predseda : Tomáš – sk. Nitra
   Tajomník : Eva – sk. Hraničná Bratislava
   Pokladník : Jana- sk. YMCA Bratislava
   Kontaktné osoby pre styk so zahraničím :
   Margita – sk. Lučenec / Maďarsko /
   Michaela – sk. Hraničná , Bratislava / Angl.hovor.krajiny /
   Jarmila –sk. Trenčín / Angl. hovor.krajiny /
   Paľo – sk. YMCA / Nemecky hovor. Krajiny /

Zasadanie Interskupiny 27.3.2004 v Šuranoch

Hlavnou témou bola príprava VII.Celoslovenského zjazdu AA. Bolo rozhodnuté , že zjazd organizačne zabezpečí skupina AA Trenčín. Zjazd sa bude konať :

V dňoch 17-19. septembra 2004 v Beluských Slatinách / pri Púchove /
Nosnou témou zjazdu bude : **JEDNOTA SPOLOČENSTVA A ŠÍRENIE POSOLSTVA AA**

Doplnenie kontakt.osoby pre zahraničie :
Emil –sk. Komjatice / Poľsko /



MOJE MENO JE ...

SILA SPOLOČENSTVA

Som alkoholik – vysloviť to a povedať dokonca s pokojom a hrdo, nie je nenormálne, ako by sa na prvý pohľad zdalo. Človek, ktorý to dokáže povedať, nie je žiadnym exibicionistom, pretože zdrojom jeho postoja a relatívneho pokoja je poznanie, ku ktorému sa ako alkoholik tvrdo dopracoval. Inak to nejde, pretože by to nebola pravda. Alkoholik musí na to prísť sám, nikto na svete mu to nenahovorí, ani ho o tom nepresvedčí.

Moja alkoholická púť začínala bežnými prípitkami pri určitých príležitostiach, ktoré som neuvedomujúc si to sám vyhľadával a aj inicioval. Občasné posedenia po práci sa zmenili na železné pravidlo s rotujúcim obsadením a neskôr so stabilnou partiou, v ktorej bol každý s podobným cítením vítaný. Cítil som sa povznesený, pretože všetky problémy sveta, pracoviska a rodiny boli vyriešené! Neskôr som zbadal, že tomu nie je tak – hlavne po príchode domov. Preto som tieto situácie riešil spôsobom dodatočného dúška na nabranie odvahy. Za týmto účelom som mal po byte aj na tých najnemožnejších miestach schované fľaše, aby som v prípade potreby dotoval potrebný alkohol. Postupne som sa vytrácal z reštaurácií a krčiem a oddal sa sólovému pitiu podľa potreby, ktoré som doviedol k dokonalosti. Chvejúce sa ruky , ranné dúšky, nespavosť, nepokoj v duši a v rodine, boli sprievodné znaky môjho života.

Medzitým som bol dvakrát na tzv. prerušení ťahu v nemocnici, ktoré som nebral vážne. To prvé bolo na naliehanie manželky (nepil som max. dva týždne), to druhé už z môjho presvedčenia, že musím so sebou niečo robiť, lebo som cítil, že už ďalej nevládzem. Vydržal som tri mesiace. Prvý pohár som vypil v presvedčení, že mi nemôže ublížiť. Omyl, pil som potom v kuse tri mesiace a v podstate tieto stavy triezvosti a opilosti sa striedali tri roky. Mojím najbližším som neustále sľuboval, že to nechám, že to zvládnem a mám pod kontrolou. Neverili mi, pretože vedeli, že som alkoholik. Ironiou osudu alkoholika je asi ten fakt, že každý o tom vie, len on nie. Bol som z toho zúfalý. Na jednej strane túžba prestať piť, na druhej strane neodolateľná túžba po alkohole.

Svoju bezmocnosť som si preveril v jednom novembrovom popoludní. V práci som si vybral dovolenku a šiel som sa pokochať pohľadom na rieku. Akosi automaticky v kufri auta bola zabudnutá fľaša vodky. Tak som sa kochal a popíjal. Ani zúfalý čin rozbitia nedopitej fľaše o hrádzu rieky a sľub, že „ nikdy viac “ nepomohli. Po návrate domov a vytriezvení som opätovne siahol po fľaši.

Prišiel čas, keď som už konečne pochopil, že sám to nedokážem a začal som prosiť Boha, aby mi pomohol ukázať cestu. Bol ku mne milosrdný, ukázal mi cestu spôsobom, o ktorom som vôbec nevedel.

Po týždni nepitia si ku mne prisadol syn, podal mi popísaný papierik s menami a číslami a poinformoval ma o hnutí Anonymných alkoholikov tak, ako sa o tom podozvedal, on na internete. Žiadal ma len o jedno - aby som to skúsil a šiel tam. „ Kto vie, možno je to práve to, čo ťa osloví ! “ Tak, ako som bol zvyknutý, bez rozmýšľania som sľúbil a na moje prekvapenie som tento sľub dodržal.

Na stretnutie som išiel plný očakávania, ale predovšetkým s veľkou nedôverou. Prišiel som úplne medzi cudzích ľudí, ktorých som doteraz nikdy nevidel. To však nebolo podstatné. Podstatné bolo to, čo som tam počul. Pred očami ako keby sa mi odvíjal dôverne známy obraz, nasledoval príbeh za príbehom, v ktorom som sa v nemom úžase takmer spoznal, alebo aspoň trochu uvidel.

Tu som prvýkrát počul slová ... som alkoholik... a tu som ich prvýkrát vyslovil aj ja, keď som hovoril môj príbeh. Po ich vyslovení sa mi nesmierne uľavilo a dohovoril som bez nervozity. Po mítingu mi bolo jasné, kde je moje miesto a kam patrím!

Dodnes navštevujem skupinu AA, stretávam sa a priatelím so spoločenstvom ľudí, ktorí majú rovnaký problém ako ja, a ktorých sila ma drží v nepretržitej triezvosti už 3,5 roka.

Jedine spoločenstvu AA môžem poďakovať, že sa zatiaľ triezvymi očami dívam na tento svet a niekedy sa až začudujem, čo všetko som dokázal prehliadať.

Tomáš. - alkoholik

JE TO VEĽMI ŤAŽKÉ .....

Keď ma môj priateľ požiadal o napísanie článku do nášho časopisu, v ktorom by som opísal svoju viac ako trojročnú abstinenciu. Myslel som , že už, už mu zavolám, že to nedokážem, hoci som si vedel, že mám toľko toho na duši, čo by som mal napísať.

Keď som raz pred troma rokmi po prehýrenej noci prišiel domov a manželka so slzami v očiach mávla nado mnou rukou, uvedomil som si som si , že už je asi koniec. Možno strach, že ju môžem stratiť a nemal by som to pohodlie, čo mám pri nej, ma prinútilo, aby som urobil niečo so sebou. Našťastie mám jedného dobrého priateľa, ktorý mi podal pomocnú ruku, rozhodol som sa, že absolvujem trojmesačné protialkoholické liečenie. Vtedy som vôbec nevedel, o čom to je. Žiadne tabletky , denne som mohol pri ambulantnom liečení dochádzať domov, všetko to bolo pre mňa také divné. Dokonca aj príbehy , ktoré som tam od spolupacientov počul, ma viac menej uisťovali v tom, že ja som tu skôr iba preventívne, pretože až také veľké problémy som nemal, aspoň tak som si sám myslel.. Až po prečítaní životopisu, keď ma rozobrali tak ako bicykel sa vo mne niečo zlomilo a

pochopil som, čo je to liečba slovom.. Ak chcem byť iným človekom, musím sa zamyslieť nad tým, aký vlastne som, aké sú moje vlastnosti ,moje chovanie a aké životné hodnoty sú pre mňa prvoradé.

Keď som to všetko zhrnul, tak som to mohol charakterizovať takto ; zvonka pekné divadlo, zvnútra nič, bieda a prázdno.

Po liečení ako som si znovu poukladal moje životné hodnoty, som začal nachádzať aj cestu k vlastnej duši. V tom období náš chlapec, ktorý mal už vtedy pätnásť rokov, nebol pokrstený. Vtedy som spolu s ním zašiel na faru a spýtal som sa pána farára, či aj ja môžem s ním chodiť do prípravky na prvé sväté prijímanie a na birmovku. Chodil som tam pol roka, každú sobotu a pre mňa to bolo ako balzam na dušu. Cítil som, ako sa napĺňam energiou. Tam som naozaj pochopil obsah a dôležitosť slova pokora, ako aj rozdiel medzi slovami pokoriť sa a ponížiť sa. Vo svojich štyridsiatich rokoch som stál vedľa svojho syna na prvom svätom prijímaní a neskoršie aj pri sviatosti birmovania. Dnes môžem povedať, že som našiel Boha, svojho veľkého ochrancu, svoju Vyššiu silu, môžem sa na Neho kedykoľvek obrátiť a vždy s Jeho pomocou nájdem cestu.

Stane sa mi aj teraz, že niekedy reagujem na určité situácie podráždene, vždy sa však pýtam , prečo ? Napadne mi myšlienka, prečo nechápu, že aj ja môžem mať pravdu. Vždy je tam však to zázračné slovo pokora a prijmem situáciu takú, aká je, aj keď si možno chvíľu myslím, že som sa možno ponížil. Ale za krátky čas padnú slová vysvetlenia a opäť prežívame pocit pokoja a vzájomného porozumenia.

Otázne je, nakoľko som ja svojím alkoholizmom ublížil najbližším. Viem však, že to bolo veľmi bolestivé. Musíme však každý prejsť kus svojej cesty, aby sme sa naučili riešiť spoločne naše problémy.. Ja k udržaniu a obohacovaniu svojej triezvosti, a oni k tomu, aby si zvykali na mňa ako človeka, ktorý sa vracia k nim a k svojej duši ako márnotratný syn k svojmu otcovi.

Aj teraz, keď píšem tieto riadky, mám určité rozdielne názory na niektoré naše problémy s manželkou. Dávno však už nie sú to problémy zvnútra, ale zvonka, ktoré treba riešiť . Viem však, že bez mojej viery v Boha, bez pokory, bez mojej triezvosti, by som na to nemal ani tú najmenšiu šancu. Keď idem do kostola, vždy poďakujem Bohu, že mi dal šancu, aby som si mohol otvoriť oči, dostal sa z pekla závislosti na alkohole a našiel životné hodnoty, ktoré dnes uznávam, ktoré mi pomáhajú, aby som sa tešil z triezveho a krásneho života namiesto trápenia seba a tých, ktorých mám tak veľmi rád.

Fero- alkoholik

Možno existujú krajšie svety, ale súčasný je náš. Jean Paul Sartre

STUŽKOVÁ

Pred nedávnom sme stretávali hrdé tváre mladých ľudí, ktorých klopy zimného oblečenia zdobila zelená stužka nádeje – neklamný znak toho, že nadišiel čas stužkových, čo spôsobilo moje zamyslenie sa nad časom dávno minulým, aj keď nie tak ďalekým.

Vždy, keď počujem slovo „ stužková „ nevdojak prídu okamžite na um štyri veci; Dnes už hymnická pieseň hudobnej skupiny „ Elán “ a moje tri stužkové, ktoré som prežil. Každá bola iná a v každej som zohral svoju úlohu.

Prvá stužková bola moja vlastná pred 33 rokmi. Nebolo Elánu, nebolo piesne, ba na stužkových sa nezúčastňovali ani rodičia. Tu som prvýkrát v živote pil ako aperitív CINZANO a musím priznať, že som očakával viac. Triedny profesor predniesol slávnostný prejav, vypili sme prípitok, dali si večeru, a keďže sme boli čisto chlapčenská trieda, nebolo sa s kým baviť, tak sme sa rýchlo rozišli. Najviac zo všetkého mi utkveli v pamäti dnes už neexistujúce priestory TATRA REVUE.

Tá druhá stužková bola stužkovou môjho syna pred 10 rokmi. Na ňu si pamätám najmenej. Šiel som tam so zmiešanými pocitmi. Na jednej strane hrdosť otca, ktorému maturuje syn a na druhej strane veľká obava otca – alkoholika s takmer dvadsať ročnou pijanskou kariérou, ako to dopadne. Vlastne, dopadlo to tak, ako malo. Pri spoločnom stole som sa alkoholu ani nedotkol, aby som dal okoliu na vedomie, že mňa sa to netýka. Zakrátko som dostal neovľadateľnú chuť piť. Veď naokolo pili predsa všetci. Boli veselí, tešili sa z programu svojich detí. Prečo práve ja sa tak zmietam so svojimi hroznými pocitmi viny, nepokoja, nezáujmu a celkovej duševnej prázdnoty ? Nedalo sa to vydržať, tlak silnel, musel som niečo urobiť. Pod rôznymi zámienkami som sa vzďaľoval od stola, mojim cieľom boli bufety, kde padali poháriky jeden za druhým, až pokiaľ som sa nedostal do normovanej hladiny. Vlastne až potom sa tá slávnosť pre mňa skutočne začala Začal som vnímať okolie, tancujúcich ľudí, spolustolovníkov, s ktorými som začal veselo popíjať. Syn mal hlavu plnú iných záujmov a manželka v snahe predísť najhoršiemu, zavelila na odchod domov. Neviem akým spôsobom, ale podarilo sa jej to. Doma sme tento problém nerozoberali, pretože v tej dobe to nebolo u nás ničím výnimočným.

Tretia stužková sa uskutočnila pred tromi rokmi. Bola to stužková mojej dcéry. Absolvoval som ju ako abstinujúci alkoholik, ktorý v tom čase bol triezvy tri mesiace. Môžem zodpovedne povedať, že až tu som bol vtiahnutý do správneho deja a s pocitom hrdosti nad svojou dcérou a sebou samým som sa opájal tento raz nie alkoholom, ale šťastím, ktoré bolo umocnené pocitom víťazstva nad sebou samým. Aj keď to boli v tej chvíli iba tri mesiace triezveho života, pre mňa však boli tou najcennejšou vecou, ktorú som v uplynulom období vykonal. Pri rodičovskom valčíku v náručí so svojou dcérou mi nevdojak tiekla slza po tvári, ako nemá výčitka zbabranej stužkovej môjho syna. Na otázku mojej dcéry prečo, som odpovedal malou lžou – že od šťastia, snáď mi to bude odpustené.

Na vážnosť a krásu tejto stužkovej nikdy nezabudnem, pretože až teraz som pochopil, o čom to vlastne je.

...Navždy sa zachová v pamäti stužková... tak znejú slová piesne Elánu , na to ,aby som to pochopil som potreboval tri. Nevadí, dôležité je to, že to už viem.

T - alkoholik

UVERILI SME...

AKO SI SA MODLIL

Keď som pil, mnohokrát som žiadal Boha, aby mi pomohol a skončil som s tým., ibaže som ho nazýval všetkými možnými nadávkami, na ktoré som si spomenul a vetou: „ Ak si taký mocný, prečo si dovolil, aby som sa takto opil a znovu sa dostal do ťažkostí ? “

Jedného dňa som sedel na okraji postele a cítil som sa veľmi osamelo. V ruke som zvieral nábojnicu pripravenú k nabitiu. „ Bože, ak existuješ “, zvolal som, „ daj mi silu stlačiť kohútik.“ Veľmi jemný a zreteľný hlas povedal: „ Zbav sa tej nábojnice “ Počúvol som a vyhodil som ju z dverí. Na okamžik zavládlo ticho, padol som na kolená a hlas hovoril znovu: „ Zavolaj Anonymným alkoholikom ! “ To ma vyľakalo. Udivený som sa obzrel a pátral po tom, odkiaľ môže hlas vychádzať. Potom som s hlasitým zvolaním „Ó Bože, “ vyskočil a bežal k telefónu. Keď som hmatal po telefónnom prístroji, padol mi na zem. Sedel som vedľa neho a chvejúcou rukou som vytáčal číslo spojovateľky. Skríkol som na ňu, aby ma okamžite spojila s AA. Povedala, „ Spojím vás s informáciami.“ Odpovedal som, že sa tak klepem, že nie som schopný vytočiť žiadne ďalšie číslo a zvolal som „ Choďte do pekla! “ Nie som schopný vysvetliť, prečo som nepoložil. Zostal som sedieť na podlahe, slúchadlo som mal pri uchu. Ďalšie slová, ktoré som počul boli„ Dobré popludnie, Anonymní alkoholici, ako Vám môžeme pomôcť ?

Za štyri mesiace potom čo som vytriezvel v spoločenstve AA, sa ku mne vrátila moja žena. Vždy som jej hovoril, že to je jej vina, že toľko pijem, a že by tie plačúce deti a jej neustále sťažnosti donútili piť kohokoľvek na tomto svete. Po troch mesiacoch nového spolužitia som spoznal, aká je to úžasná manželka a matka. Po prvýkrát v živote som poznal, čo je to pravá láska, ktorá nahradila obyčajné využívanie milovanej bytosti.

A potom sa to stalo. Vždy som sa bál niekoho milovať, pretože pre mňa to znamenalo strácať. Veril som, že to čo sa stalo, je Boží trest za všetky moje hriechy, ktoré som napáchal. Moja žena onemocnela a musela byť hospitalizovaná v nemocnici. Lekári mi oznámili, že jej nemoc je rakovina, a že by moja žena nemusela prežiť operáciu. A aj keď ju prežije , je to iba otázka niekoľko hodín, než zomrie.

Otočil som sa na mieste a utekal som dole do haly. Jediné na čo som dokázal myslieť bolo, kde by som zohnal fľašu. Vedel som, že keď opustím nemocnicu, to bude prvé, čo vykonám. Ale Sila vyššia ako moja ma zastavila a ja som vykríkol „ Bože môj, „sestra, zavolajte AA ! “ Vbehol som do panskej izby a zostal som tam. Plakal som a prosil som Boha, aby si vzal mňa namiesto nej. Strach ma opäť ovládol a s veľkou dávkou sebaľútosti som povedal „ Toto je odmena za to, že som sa snažil pracovať na tých prekliatych Krokoch? “

O chvíľu som sa pozrel. Videl som, že izba bola plná ľudí, ktorí tam stáli a hľadeli na mňa. Videlo sa mi, ako by mi všetci naraz podávali ruku a hovorili svoje meno. „Sme z AA.“ Jeden z nich mi povedal.“ Vyplač všetko, budeš sa cítiť omnoho lepšie. My ti

rozumieme.“ Spýtal som sa „Prečo mi to Boh robí ? Tak som sa snažil a tá úbohá žena...“ ďalší z nich mi skočil do reči a povedal „ Ako si sa modlil ? “ Odpovedal som, že som prosil Boha, aby si zobral mňa namiesto nej. On na to „ Prečo si nepožiadal Boha ,aby ti dal silu a odvahu prijať jeho vôľu ? Povedz staň sa vôľa Tvoja, nie moja.“ Vtedy som sa po prvýkrát modlil, aby sa stala Jeho vôľa. Keď sa obzriem predtým späť, vidím, že som prosil Boha, aby konal veci podľa môjho želania.

Sedeli sme, ja a tí muži zo spoločentva AA v nemocničnej hale, keď k nám pristúpili dvaja chirurgovia. Jeden z nich sa opýtal , „ Môžeme si prehovoriť niekde osamote? “ Počul som, ako odpovedám, „ Čokoľvek mi chcete povedať, môžete povedať pred nimi. Sú to moji ľudia. “ Na to doktor povedal „ Urobili sme čo sme mohli. Je stále nažive a to je všetko, čo sme schopní povedať.“

Jeden mužov zo spoločenstva ma objal a navrhol, Prečo ju teraz neodovzdať do starostlivosti najvyššieho chirurga ? „ Požiadaj ho, aby ti dal silu prijať jeho vôľu “ Všetci sme spojili ruky a modlili sme sa modlitbu o duševnej pohode.

Nespomínam si, koľko času ubehlo. Ďalšie čo som počul, bol hlas sestry, ktorá volala moje meno. Ticho mi povedala, „Teraz môžete svoju ženu na chvíľu vidieť.“ Cestou, keď som utekal hore do jej izby, som ďakoval Bohu, že mi dal túto šancu a ja môžem svojej žene povedať, že som ju skutočne miloval a že sa môžem ospravedlniť za všetko, čo sa v minulosti stalo. Očakával som, že uvidím umierajúcu ženu. K môjmu údivu sa na mňa usmievala s očami plnými sĺz radosti. Pokúsila sa natiahnuť ruky a slabučkým hlasom hovorila „ Ty si ma neopustil neišiel si sa napiť ? “

To sa stalo pred troma rokmi a štyrmi mesiacmi. Dnes sme stále spolu. Moja žena pracuje na svojom programe v spoločenstve Al- Anon a ja pracujem na svojom. Obaja sa snažíme žiť práve dnes, deň po dni. Boh vypočul moju modlitbu vďaka pomoci priateľov zo spoločenstva AA.

HUNTINGTON BEACH, CALIFORNIA

S diablom sa stavil,
že premení vodu na víno

Vytvoril falošný prameň
z ktorého mu kvapkal svet fantázie
na jazyk.
A cynický smiech čierneho anjela
mu sľúbil silu,
s ktorou zbúra a postaví svet.

Prameň mu vyschol v krku,
v ruke praskol pohár.
Keď otvoril oči,
nachvíľu zapochyboval o tom,
že vlastnými rukami
vytvorí nový raj.
V tom sa kukučka uvoľnila
z pružiny a zaspievala :
„ Vinný, nevinný.
Vinný, nevinný “

(H. Madiova „ Čas mlčania dverí “)

VIII. CELOSTÁTNÍ SJEZD AA ČESKÉ REPUBLIKY

SEDLICE 4.6. - 6.6. 2004

MIESTO KONANIA : SEDLICE –elektrárna, rekreační středisko Želivka

Cena :pátek – neděle plná penze v budové: 770,- Kč, v chatičce 650,- Kč.
Detská jídla do 10 let se sl. Vegetariánská jídla je nutno nahlásit předem,
Poplatek za psa oficielně 30,- Kč.
Platí se po příjezdu.
Počet účastníku hlašte : Kontakt – INFO před sjezdem :
(počet účastníku, vegetariánskych jídel, další inf.) :
JAN HONZA P : Tel. 251 681 212 /záznamník / ; mail : **prosek@ volny.cz**
Mobil ; 728 378
Písemně : Společenství AA, Na Poříčí 16. PRAHA 1 , 110 00 PRAHA 1
Ubytovatel – INFO při Příjezdu : Tomáš M. ; mobil 606 620 726
Majitel kempu – INFO při příjezdu : p. Pihánek (a další) tel. 565 581 168

PROGRAM SJEZDU :

Pátek 4.6.
14.00 – 18.00 prezentace, ubytování
18.00 večeře
19.30 slávnostní zahájení sjezdu
20.00 –21.30 společný mítink
Sobota 5.6.
Dopoledne mítinky
Odpoledne výlet
Večer společenská zábava (tanec) a táborák
Nedele 6.6.
Dopoledne mítinky, poslední mítink společný; ukončení sjezdu
12.00 oběd
Vlaková a autobusová spojení – většinou jde o spojení přes Humpolec
V případe nutnosti volejte ubytovatele.

TRADÍCIA ŠIESTA

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 vzďaľujú od nášho prvoradého cieľa.

NEJDEME PO NEZNÁMEJ CESTE ...

Na prvý pohľad rozsiahly text Tradície, ktorý však nevznikal jednoducho, ale v histórii AA prešiel zložitým vývojom.

„Skúsenosti nás priviedli k hlbokému presvedčeniu, že za žiadnych okolností nebudeme podporovať iný podnik, bez ohľadu na to, aký je dobrý. Nemohli sme byť všade a pre všetkých. Uvedomili sme si, že nemôžeme prepožičať meno AA žiadnej inej veci, ako našej vlastnej " Toľko citát z knihy „Dvanásť tradícií AA ".

Na začiatku si mnohí z nás mysleli, že skupiny AA by mohli podnikať, a tak financovať akúkoľvek činnosť na poli alkoholizmu. Úprimne sme cítili povinnosť, postaviť sa plnou váhou spoločenstva AA za akúkoľvek hodnotnú vec. Boli to veci, o ktorých sme snívali. Áno, také boli sny nás členov AA. Bolo to prirodzené, pretože väčšina z nás alkoholikov sú skrachovaní idealisti. Chceli sme otvárať nemocnice, poradne, otvárať rôzne zariadenia na prevýchovu alkoholikov. Chceli sme spolu s náboženstvom a medicínou naučiť ľudí šťastne žiť, chceli sme ukázať iným, ako to dosiahnuť.

Chceli sme zmeniť svet.

Nič z toho nemohlo priniesť osoh z jedného prostého dôvodu, že takáto činnosť nie je zlučiteľná s ideálmi „ Dvanástich krokov ", s ideálmi triezveho života. Na naše šťastie takéto pokusy stroskotali skôr než uzreli svetlo sveta, a tak mohla uzrieť svetlo sveta Šiesta Tradícia.

Nuž ako to vyzerá u nás na Slovensku odvtedy, čo vznikla vôbec prvá skupina AA. Môžeme ďakovať našim priateľom, predchodcom, že niečoho podobného nás svojou skúsenosťou ušetrili.

Programy a ideály Dvanástich Krokov a Dvanástich Tradícií však aj my môžeme propagovať v nemocniciach, väzniciach, poradniach , resocializačných zariadeniach pre závislých na alkohole a iných drogách. Propagovať ich vlastnou abstinenciou a triezvym životom.

Myslím, že ani jedna skupina AA, ani len v náznakoch, nechce porušiť túto Šiestu Tradíciu. Snáď nejaký jednotlivec áno, ale takáto myšlienka by už bola o niečom inom a to sa nesluší viesť úvahy v tomto smere.

Na záver treba povedať, že dlhoročná skúsenosť je na nezaplatenie, podobnú mám aj ja. Kedysi ako propagátor činnosti a práce klubov abstinentov , som spoznal, že sme neraz mali sklon k tendenciám zháňania finančných prostriedkov za každú cenu. Preto som radšej prešiel ku skromnej práci v skupine AA, aby som napĺňal posolstvo programu Dvanástich Krokov a Dvanástich Tradícií Anonymných alkoholikov.

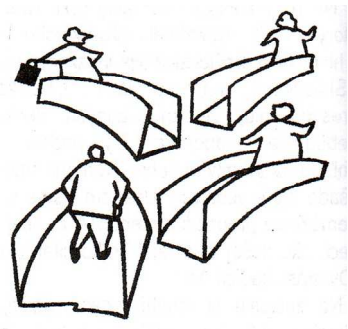
S úctou a vďakou Jano – alkoholik

BOL SOM PRIPRAVENÝ MENIŤ AA

Skôr ako sa u mňa objavil akýkoľvek záblesk pochopenia , čo je to AA som si bol istý tým, že som schopný vylepšiť toto spoločenstvo. Dívajúc sa späť vidím, ako strašne som bol arogantný vo svojej nevedomosti. O vnútornej štruktúre spoločenstva som nevedel vôbec nič a ešte menej o problematike duchovných princípov. Pretože som bol príliš pyšný na to , aby som si priznal, že niečo neviem, tak som ani nikomu nekládol žiadne otázky.

Vo veľmi skromnej literatúre, ktorú sme mali, nebolo objasnené veľa toho, ako AA pracuje ako celok alebo v samostatných skupinách. Preto tiež všetky moje znalosti o tejto problematike sa skladali z toho, čo som videl a počul na skupine. Vtedy tak isto, ako koniec koncov aj dnes, sa rozhovory účastníkov AA, pravdepodobne tak, ako rozhovory všetkých ľudí na svete skladali z miešaniny pravdy, domnienok, inšpirovanej múdrosti, klebiet a nezmyslov. Jednako všetko čo som počul, som prijímal ako celú pravdu AA.. Takto vybavený sotva tými niekoľkými povrchnými a naviac aj nesprávnymi informáciami, som bol pripravený meniť spoločenstvo AA.

Tak napr. AA malo už konečne dať informácie lekárom o našej chorobe z takého pohľadu, ako ju vidíme my. Bol som si istý, že štát musí zmeniť zákony, ktoré sa dotýkajú alkoholikov. Strediská odvyku, profesionálne rehabilitačné strediská a iné podobné služby by mali zmeniť postoje a chápanie u pracovníkov sociálnych služieb, v školách, u psychológov a policajtov – všetko to bolo súrne a nevyhnutné. Prečo AA v tomto smere nič nerobí ?



Prijmime na chvíľu to, že naše spoločenstvo by sa pokúsilo plniť tieto úlohy. Aké popletené pavučiny sme vtedy z toho mohli utkať! Koľko pijúcich alkoholikov by zostalo zabudnutých, nepovšimnutých a ponechaných sami na seba na istú smrť- počas toho, keď my by sme sa boli zaoberali organizovaním dobročinných zbierok a

politických kampaní ! Koľko nepriateľov, by si AA narobilo, keby sa pokúšalo nanucovať svoje názory, lekárom, kňazom, právnikom.

Ak by sa v mojej skupine na prvé miesto dávali ambície, peniaze, moc, obávam sa, že moja triezvosť by tam nemala trvácnosť. Nebol by na ňu v návale denných úloh čas. Mám obavu, že by od nás odišlo veľa ľudí – a dovidenia slávna triezvosť, možno dokonca aj samotné AA.

Som si naprosto istý, že keby sa akékoľvek programy uskutočňované cez AA nevydarili, hnev a zlosť by zlomili moju krehkú iba nedávno získanú triezvosť. Ak by sme prijali zámer otvorenia nejakého klubu AA a vpadla by do neho polícia pod zámerom boja proti hazardným hrám, AA by sa stalo predmetom klebiet. Čo potom ? Možno riadení emóciami by sme boli pripravení na obranu, alebo tiež a to je istejšie, vedení túžbou piť, by sme sa vrátili k pijatike.

AA ako celok sa ukázalo oveľa múdrejšie ako ja. A moja skupina pracovala aj naďalej podľa vlastných zásad. Už aj bez dodatočných komplikácií sme mali dosť práce, aby sme našli to, čo v skutočnosti máme robiť. Tradície v tom čase totiž spísané neboli. Na začiatku sme si mysleli, že musíme robiť minimálne tri veci :

- Nájsť si nejaké miesto, v ktorom si účastníci môžu v každom čase zahrať karty, niečo zjesť, vypiť kávu.

- Zriadiť spoločné informačné centrum slúžiace pre prácu na Dvanástom Kroku, k informovaniu o mítingoch. Zriadiť a obsluhovať telefónnu linku AA .

- Naďalej uskutočňovať mítingy a pracovať na dvanástom kroku.

Výsledkom prvých dvoch bodov bola spolupráca s právnikmi, finančnými záležitosťami, administratívou, zabezpečovaním plateného pracovníka a organizačných pokynov. Viedlo to k tomu, že Noví, ktorým bolo treba odovzdávať posolstvo, odchádzali často nespokojní a sklamaní. Pretože sme boli zavalení takými „ problémami “, ako opitý šéf kuchyne, oprava písacieho stroja, revízie štatútov, vyberanie poplatkov, tým kto môže používať telefón a možno aj tým, aký druh kávy treba kúpiť.

Takýmto spôsobom sme Novým neumožnili spoznať rozdiel medzi klubom a triezvosťou obyčajného účastníka AA. Viem to presne, pretože ja som bol jeden z tých nových.

Účastníci, ktorí neboli zvolení po návrate do žiadnej funkcie, znovu začali piť. Kritika hospodárenia s peniazmi u pokladníka v kaviarni sa zmenila na hnev, na štruktúru „financovania AA“ ! Dvaja priatelia, ktorých som mal veľmi rád, boli veľmi nespokojní s jedlami v jedálni a pripisujúc vinu celému AA odišli. Niet sa čomu čudovať. Totiž oproti diskusii na téma stravy, počas ich účasti na

prvom mítingu nepočuli nič iného. Obidvaja v dôsledku svojej choroby zomreli priebehu najbližšieho roku.

Rozhodnutie, ktoré pred švrťstoročím skupina našla sa ukázalo jednoduché. Došli sme totiž k záveru, bez ohľadu na to, že obchodná činnosť by bola potrebná sa musíme od nej dištancovať. Pretože všetky diskusie na tému peňazí, ambícií, či majetku nás vzďaľovali od Dvanástich krokov.

Ako skupina sme sa rozhodli, že budeme odovzdávať posolstvo a nič viac. Zrezignovali sme od stravovania a iných záujmov. Niekoľko ľudí mimo AA založilo oddelené skupiny na to, aby riadili kluby alebo domy starostlivosti pre účastníkov AA, ktorí takéto služby potrebovali. Čo sa týka objektu miestnej kontaktovej kancelárie alebo Interskupiny, financovali ju všetky skupiny v danom meste.

Takéto zregulovanie vecí je známe v tom čase tak v New Yorku ako aj hocikde inde. Služby potrebné pre alkoholikov začali robiť iní , ale už nie v rámci AA. Poskytovanie stravy, oblečenia, ubytovania a lekárskej služby je veľmi potrebné pre vyzdravenie alkoholikov. Ale iné dobre fungujúce organizácie, profesionálne vybavené ich vedia zabezpečiť podstatne lepšie ako akákoľvek skupina AA.

Nesmieme zabudnúť na jednu vec, o ktorej sa zriedka hovorí v našej literatúre; veľa známych uzdravení medzi alkoholikmi je dielom anonymných účastníkov, ktorí ako individuálne osoby sa zvlášť silno zaangažovali v prospech zdravia národa. Tradícia šiesta necháva každému jednotlivému účastníkovi slobodu konania, toho čo on považuje za potrebné – ale iba vtedy, ak táto činnosť nevyžaduje potrebu podpory zo strany AA.. Voľakedy hocijaké programy boja proti alkoholizmu mimo AA chceli vyvolať dojem akejsi podpory zo strany AA – ale takéto veci sa neosvedčili. Profesionáli na ktorých sme sa s nimi obrátili to považovali iba za šírenie spoločenstva AA a nechceli s tým mať nič spoločného, Viem to presne, pretože ja som to zapríčinil.

Držanie sa nášho prvoradého cieľa nás činí niečím zvláštnym – určuje nám, ako sa zdá aj istú zodpovednosť. Sme jedinými ľuďmi, ktorí majú vlastnú skúsenosť, s ktorou sa môžu deliť. Sme tiež jedinými ľuďmi, ktorí sa nesnažia robiť nič iného, ako pomôcť konkrétnemu alkoholikovi. Robíme to, pretože to musíme robiť, aby sme si zachovali vlastnú triezvosť. Nepomáhame mu pre dobro spoločenstva, či pre našu znalosť problematiky – ale pre našu triezvosť.

Z tohto dôvodu tiež iné programy spojené s bojom proti alkoholizmu sú silne závislé od Jednoty AA. Na každom stretnutí profesionálov sa ukazuje skutočnosť, že nie alkoholici sú tí, čo hľadajú pomoc už triezvych alkoholikov z AA, pre ktorých je sväté motto ; „ Ak ktokoľvek, kdekoľvek potrebuje pomoc, chcel by som, aby ruka AA bola pripravená – a za to som zodpovedný „.

B.L. Manhatan, Nowy York
GRAVEPINE august 1970

Neexistujú žiadne chyby, žiadne zhody okolností. Všetky udalosti sú požehnaním, ktoré nám je dané, aby sme sa z neho učili.

Elisabeth Kubler- Rossová

XXX - VÝROČIE AA V POĽSKU

27 - 29. augusta 2004 v KRAKOWE

V dňoch 27 – 29. októbra sa uskutoční zjazd AA z príležitosti 30. výročia AA v Poľsku, ktorý bude stretnutím Anonymných alkoholikov z rôznych skupín a krajín s cieľom výmeny skúseností na ceste triezvenia na základe 12 Krokov AA Mottom tohto stretnutia bude .. Radosť v novom živote “.

REGISTRÁCIA prihlášok na XXX. výročie je možná iba individuálne do konca júna .2004 na adrese : ZLOT .LECIA

30-508 Krakow, Str.poczt. Nr 20

registračný poplatok je 15 Zl. Registračný poplatok na mieste je 20 Zl.

Komplexnú informáciu o zjazde nájdete na internete na stránke www.aagalicja.cracow.pl Kontaktná adresa organizátora : Fundacija BSK – AA v Polsce, Punkt kontaktowy AA v Krakowie, ul.Dietla 74 / 6 31-031 , KRAKOW, POLAND

NA ZÁKLADE DOHODY NA INTERSKUPINE CHCEME ZORGANIZOVAŤ SPOLOČNÚ PRIHLÁŠKU ÚČASTNÍKOV AA ZO SLOVENSKA.

- **Záujemci o účasť na tomto významnom podujatí AA v Európe sa môžu prihlásiť priamo cez náš časopis a prihlášku poslať na adresu redakcie do 31.5.2004**
- **Každý zo záujemcov obdrží písomné informácie o zjazde. Najneskoršie do 20.júna 2004 je potrebné zaslať finančný poplatok za registráciu, prípadné požiadavky na ubytovanie, šekom alebo na účet redakcie.**
- **Doprava záujemcov bude riešená individuálne, alebo cez skupinu AA, prípadne dohodou niekoľkých skupín AA**
- **Spoločná prihláška nám umožní zabezpečiť včasnú registráciu a spoločné ubytovanie a kontakty na tomto** podujatí.

Svojou účasťou okrem nezabudnuteľného zážitku prispejeme k posilneniu a upevneniu jednoty AA na celom svete.

CESTA ZA TRADÍCIAMI AA

K PRIATEĽOM V POĽSKU

Moje kontakty s Anonymnými alkoholikmi v Poľsku trvajú už od roku 2001 od nášho zjazdu na Reváni. Som im povďačný za pomoc, ktorú poskytujú nášmu AA svojou účasťou na našich podujatiach, svojimi svedectvami a skúsenosťami. Dovolím si povedať, že nebyť tejto inšpirácie, dnes nemáme ani náš časopis „ PRAMEŇ “.

Bol som mimoriadne potešený, keď mi môj priateľ Janek – vedúci redaktor časopisu AA „ KARLIK “ poslal časopis s pozvánkou na „ Warstaty Tradícií AA “, ktoré sa konali v dňoch 27-29.2.2004 v Katowiciach. Prihlásil som sa bez váhania aj napriek môjmu pracovnému zaťaženiu v tomto období.

Už od nášho prvého stretnutie na stanici v Katowiciach sa dá povedať, že som sa presvedčil o tom, ako všade zázračne platí prvá tradícia AA hovoriaca o jednote spoločenstva AA. Tento pocit ma sprevádzal na každom kroku počas môjho týždenného pobytu v Poľsku.

Od piatku až do nedele sme preberali Tradíciu za Tradíciou a ja som mohol do detailov prežiť súčasnú situáciu, úspechy ako aj problémy našich priateľov Anonymných alkoholikov v Poľsku. Pochopil som, že Tradície AA – to sú vlastne prentransformované Kroky AA pre každú skupinu AA.

Všimol som si, ako vážne sa účastníci stretnutia venovali Tretej a piatej Tradícii. Myslím tým skutočnosť, že boli rozobraté všetky chyby, ktorých sa dopúšťame pri prijímaní nových účastníkov, o potrebe veľkej trpezlivosti a tolerancie práve k nim. Oni sú skutočne tými najdôležitejšími pre našu triezvosť. Rozmýšľal som tiež o tom , že asi nebude správne čakať na mítingoch, kedy sa konečne objaví už niekto Nový. To čo robia naši priatelia v Poľsku, je v mnohom inšpirujúce, myslím tým prinášanie posolstva do liečební, nemocníc, väzníc a všade tam, kde alkoholici ešte trpia. Som pevne presvedčený o tom , že nebude Nových, alebo nebude ich toľko, ako túžobne čakáme ak nebude mojej osobnej aktivity v šírení posolstva. Nemôžem hovoriť o tom, ako sa to dá, ako to iní robia a sám neurobiť nič alebo veľmi málo.

Veľa cenných poznatkov som získal aj pri preberaní Tradíciií 6-10. Priznám sa, že miestami som bol smutný z toho, akých chýb sa dopúšťam sám, naša skupina, ale aj iné skupiny AA u nás. Ale nič v zlom tak to prežívali aj naši poľskí priatelia a aj dnes mnohé skupiny a členovia prežívajú bez ohľadu na to, že AA v Poľsku v tomto roku osláví 30.výročie svojej existencie. Veľmi ma oslovili slová Mireka, Janeka a veľa ďalších. Neponáhľajte sa, nič s tým nezískate. AA je cesta, patria k nej chyby a omyly, ale dôležité je po nej ísť. Bože, ako

veľmi sa tieto slová podobajú so slovami Tadeusza a Mareka z Krakowa, Andreja a Valeka z Kielc spred dvoch rokov.. A ja som už nemal žiadne výčitky z našich chýb.

Veľa postrehov som si odniesol aj z preberania 11 Tradície v súvislosti so zachovávaním anonymity. Veľakrát nedoceňujeme význam tejto tradície, ktorá je jednou z pilierov existencie AA. Na druhej strane to, čo som videl počas mojej návštevy ma zasa utvrdilo, že AA aj pri dodržaní tejto zásady môže oveľa viac robiť vo využívaní masovokomunikačných prostriedkov.

V nedeľu som sa zúčastnil svätej omše v chrámovom komplexe, kde sa stretnutie konalo a na moje prekvapenie v Poľsku bol ten deň venovaný triezvosti a čítali dlhý pastiersky list kardinála, v ktorom neraz bolo spomenuté AA. V ten deň večer som mal možnosť vidieť na prvom programe poľskej televízie dva filmy venované problematike závislosti na alkohole a drogách . Odznela tu celá modlitba AA a v jednom z týchto programov (viac ako hodinu) jedna z najznámejších moderátoriek viedla o tejto téme rozhovor s účastníkom AA. Bol to pre mňa silný zážitok. Rovnako aj Krysztyna, ktorá robí s inými priateľmi AA pravidelnú reláciu v poľskom rozhlase mi ukázala, že je možné spojiť dodržiavanie anonymity s aktívnym odovzdávaním posolstva v médiách.

V samotných Katowiciach je 29 skupín AA.. Napriek nabitému programu stretnutia sa mi podarilo zúčastniť sa mítingu skupiny AA „ TAMA “. V preplnenej miestnosti (niektorí účastníci mítingu museli stáť) bolo do 50 osôb. Cítil som sa tam veľmi dobre, vlastne tak ako na každom mítingu AA.

Stretnutie v Katowiciach ma veľmi obohatilo a čo je dôležité opäť som získal nových priateľov. Nebudem menovať, aby som na nikoho nezabudol. Z Katowic moja cesta viedla do Busko- Zdroja Wojewodzstva Swiewtokrzyskiego, kde už ma čakal môj priateľ Andzej

V Busku- Zdroj sa začala druhá časť mojej cesty, kde som chcel spoznať bežný život skupín AA.Už v pondelok ma veľmi prekvapilo stretnutie v klube v Kielcach, kde sa zišli takmer všetci priatelia, ktorí sa zúčastnili na zjazde AA u nás na Slovensku v Topoľčiankach. Bolo to nesmierne milé a veselé stretnutie so Zbyšekom, Valekom, Zoszoz, Krzytyznou i veľa ďalšími. Obdivoval som ich krásne klubové zariadenie, ktoré je v prevádzke každý deň popoludní. Večer sme sa zúčastnili mítingu v liečebni v Morawiciach (pavilon 18)bolo tu viac ako 30 pacientov, čo však je potešiteľné aj veľa účastníkov AA, ktorí už mnoho rokov po odliečení chodia na takéto stretnutia.

V útorok som sa zúčastnil výročného stretnutia skupiny AA v Pinczowe. Bolo to stretnutie, ktoré tak ľahko nezabudnem Naše rozhovory trvali ešte dlho po mítingu. Tak ďakujem priatelia Kazik, Jozek, Marysza, Irena a veľa ďalších, ktorí mi venovali krásnu knihu s podpismi na pamiatku. Veľmi na mňa zapôsobilo aj stretnutie s v liečebni Morawice s pani primárkou Dr.Terezou Tyminskou, pracovníkmi liečebne, a hlavne s pacientmi, s ktorými sme mali s priateľom Adrzejom asi pol druha hodinovú diskusiu. Ukázalo sa ako všade, že ani bariéra reči nie je na škodu, pretože všetci máme rovnaký problém a to je závislosť.

V stredu som sa zúčastnil ďalšieho mítingu tentoraz v Busko- Zdroj a aj tu som sa uistil o veľkom priateľstve v spoločenstve AA a o našej Jednote. Ďakujem Vám poľskí priatelia za nezabudnuteľné zážitky.

Emil- alkoholik

POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

JAR

Je jeden z tých krásnych a slnečných jarných dní. Príroda sa prebúdza po zimnom odpočinku a ukazuje nám svoju silu. Vždy som mala rada pekné jarné dni, so stále teplejším vzduchom. Zo zeme vychádza zima a začína voňať jarou.

Dnes sa neponáhľam do práce, idem na školenie. Teším sa, lebo sa stretnem s bývalou kolegyňou. Plánujeme si zájsť do cukrárne. Odkedy pracujeme každá v inom zamestnaní, zvykneme sa raz za časť stretnúť a prebrať, čo máme nové v práci i doma.

Školenie sa rozbehlo a zrazu výzva, že mám telefón. Stuhla som, lebo som cítila niečo nedobré. S malou dušičkou volám do práce. Kolegyňa mi oznámila, aby som zavolala k lekárovi. Hneď mi bolo jasné, čo sa deje. Manžel je totiž po dvojtýždennom ťahu a ráno odchádzal do práce v zlom zdravotnom stave. Znova sme prežívali ráno plné sľubov a odprosovania. Po toľkých rokoch som to už poznala. Vždy znova a znova som sa dala obmäkčiť a uverila sľubom.. Som optimista a nechcela som si pripustiť, že by sa to raz nemohlo podariť. Môj vzťah k manželovi sa zakladal na veľkej láske, vždy som verila, že na celoživotnej.

Vďaka nej sme rodinu udržiavali pohromade. Verila som, že raz sa to podarí. Musela som prehltnúť veľa hanby, keď manžela „ pod parou “ videli susedia, známi. Musela som prekonať veľa poníženia, ktorého sa mi dostalo od manžela, keď mal svoje dni. Bolo potrebné nájsť veľa sily, aby som podržala deti, manžela, rodičov z jednej aj druhej strany a nakoniec aj seba.

Vy, rodinní príslušníci závislého určite viete, o čom to je. Ako sa tvárite, že je všetko v poriadku, ako sa deťom snažíte ospravedlniť ockove vyčíňanie, ako stíhate všetko sama, lebo sa nemôžete na svojho partnera spoľahnúť.- či je to práca, škola, deti, rodičia, záhrada, dovolenka, ako ste si vedomá, že nemôžete ísť do spoločnosti, lebo by to partner nezvládol. Ako si nemôžete nikoho pozvať na návštevu, ako si deti nemôžu zavolať kamarátov. Toho „ ako „ je príliš veľa, a je to nezmazateľne uložené v kútiku srdiečka. Sú to totiž bolestné spomienky, ktoré partner možno ani nepochopí, lebo nie je niečomu takému silnému vystavený.

Spomínam si na začiatky, keď si manžel pripustil, že pije a že mu to robí problémy. Začali sme spolu chodiť na ambulantnú liečbu a pravidelné prednášky odborníka, ktoré ho veľmi dráždili. Pán doktor hovoril totiž presne to, čo on sám prežíval a rodina spolu s ním. Nezniesol tú pravdu a znovu spadol do „ víru „.

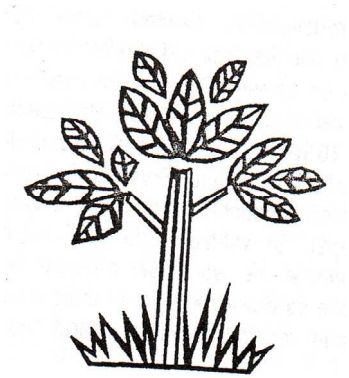
Priamo zo školenia som zavolala na hraničnú doktorovi, ku ktorému sme chodili počas ambulantnej liečby. Oznámil mi, že manžel je na infúziách a chce ma vidieť. Veľmi som sa zľakla. Rozlúčila som sa sa s bývalou kolegyňou a dohodli sme sa, že na druhý deň jej zavolám, čo bolo na školení nové a dôležité. Čo najrýchlejšie som sa ponáhľala za manželom. Najskôr som sa stretla s lekárom, ktorý mi oznámil, že manžel je vo veľmi zlom stave a musí ísť na detoxikáciu do liečebne. Mal problémy s tlakom a so všetkým tým, čo alkohol prináša.

Keď som prišla, celý sa rozžiaril, samozrejme v rámci zdravotných možností. Veľmi som sa bála všetkého, čo bude nasledovať. Chytili sme sa za ruky a vedel, že ho znovu podržím a podopriem. Nechcel ísť na liečenie, hanbil sa. Hovoril, že tam nepatrí, že on nie je „ taký “ ....Nakoniec sme sa dohodli, že zostane týždeň, dva na detoxikáciu a potom uvidíme. Počkali sme na sanitku. Spoza okien sanitky sme mohli vidieť pekný slnečný deň, ale veľmi sme ho nevnímali. Mysleli sme na nadchádzajúce dni a na to, čo nám prinesú.

Prešiel týždeň, dva, tri, prišli prvé návštevy a nádej. Obaja sme sa tešili, manžel prijal nutnosť takéhoto riešenia, vyrovnal sa so situáciou a začal o všetkom premýšľať. Prešiel uvedomením a hlavne chcel zmeniť svoj doterajší a tým aj náš život. Vtedy som mu povedala, budem tvoja SEKVOJA a ty budeš LIANA, ktorá sa môže okolo mňa ovíjať. Budem tvojím najpevnejším a najvyšším stromom, ktorí ťa podrží. Bolo mi jasné, že teraz potrebujeme porozumenie a lásku, aby videl, že to má cenu, že to má pre koho robiť. V tomto štádiu by nemalo cenu robiť výčitky a spomínať predchádzajúce trápenie. Spolu sme sa tešili z malých úspechov, z pochvaly, z presunu na otvorené oddelenie. Tešil sa z písania denníka, z poznávania rovnako chorých ľudí – mužova a žien i veľmi mladých ľudí. Videl a počul rozprávať podobné príbehy.

Mali sme šťastie, veľké šťastie, liečenie sa skončilo úspešne. Lenže to bol iba začiatok tej kľukatej cesty, cesty plnej nástrah a nepochopenia. Niektorí kamaráti nechceli pochopiť, niektorí nevedeli a iní nemali záujem. Ani my ako rodina sme nevedeli, ako sa zachovať, ako sa prispôsobiť. Najväčším sklamaním pre mňa bolo nepochopenie rodičov manžela. Najprv sa hanbili, že pije, potom sa hanbili, že sa lieči a nakoniec sa nechápali alebo nechceli pochopiť pri abstinencii. Chýbala im vnútorná sila a nepochopili podstatu, že je to choroba. Keď ich syn potreboval pomoc, zlyhali, nebol pre nich už viac synom ..... Ja som to však vtedy nevzdala a prišla odmena. K dvanástemu výročiu nášho sobáša som dostala najkrajší darček – manželov návrat z liečenia.

Dnes manžel patrí k tomu percentu, ktorému sa darí úspešne žiť bez alkoholu. Náš spoločný život sa veľmi zmenil a obohatil. Vnútorné trápenie je už preč.



Rozplynuli sa každodenné nevyslovené otázky – kde je, kedy príde, aký príde ? Je to už osem rokov, krásnych rokov plnohodnotného života. Zmenili sme a rozšírili okruh našich priateľov. Rada sa stretávam s ľuďmi, ktorí prešli rovnakú alebo podobnú cestu ako môj manžel. Každému prajem tú jeho SEKVOJU.

Každý rok znovu zavonia jar. Pre našu rodinu má príchuť nového života nielen v prírode, ale aj v našich srdciach. Jar nám priniesla nový, triezvy život – a je krásny.

DrM

Naša najväčšia slabosť je v tom, že sa vzdávame. Najistejšia cesta k úspechu je vždy to skúsiť aspoň raz.

Thomas Edison

DLHÝCH A STRAŠNÝCH DEVAŤ ROKOV

Deväť rokov. Dlhých deväť rokov trval boj môjho brata s drogou. Pamätám, ako by to bolo včera, keď sme ho prvýkrát našli doma predrogovaného. Dovtedy sme nevedeli, alebo ani nechceli vidieť skutočnosť, že je drogovo závislý. Od tohto momentu sa pre nás začali roky plné bolesti, sĺz a beznádeje. Mal 16 rokov, keď ho prijali na protidrogové liečenie do Pezinka. Prvýkrát otvorene písal vo svojich listoch o drogách.. Sľuboval, že sa polepší, že všetko bude iné, ale nebolo. Myslím si ,že sám ešte nevedel, čo chce. Okolie sa dozvedelo, čo sa stalo a veľa ľudí sa nám začalo vyhýbať, ohovárať nás. Ja aj moja rodina sme to znášali veľmi zle. Mama mojej vtedajšej priateľky ma dokonca od nich vyhodila. Neželala si, aby som sa priatelila s jej dcérou. Nechápala som prečo, veď ja som nič neurobila.

Neodsudzujem ju, medzi nami žije veľa ľudí s predsudkami a ľudí, ktorí sa tešia z nešťatia iných. Mama často vravievala, že „Boh nie je náhlivý, ale pamätlivý“. Neviem, či to bol trest za jej sebectvo, ale jej druhá dcéra sa stala závislou na heroíne. Musela na vlastnej koži prežiť tú bolesť, keď sa blízka a milovaná osoba ničí pred jej očami, ba pochopila aj to, ako som sa vtedy cítila ja.

Môj brat po pár mesiacoch liečenia prišiel domov. Mal viac plánov ,ako žiť bez drogy. Vrátil sa , ale my sme nevedeli, ako sa k nemu správať, nevedeli sme, či mu môžeme znovu veriť. Všetko sa zmenilo, dúfali sme, že sa to už viac nestane. Omyl- po istom čase začal znova. Vydržal chvíľu pracovať, ja som s ním trávila toľko času, koľko som len mohla. Kúpili sme mu všetko , čo potreboval. Teraz, keď sa dívam na to spätne, akoby sme si ho vlastne kupovali. Jeho túžba po droge bola však silnejšia ako čokoľvek iné.

Postupom času začali z domácnosti miznúť veci. Od maličkostí až po peniaze. Nerobilo mu žiadny problém ukradnúť mame všetky peniaze. Nemala ani na ten lístok na autobus, aby sa dostala do práce. A zasa nastal ten kolotoč schovávania všetkého, čo malo hodnotu. Prosby, aby s tým prestal, bitky... nič nepomáhalo a ani nemohlo, pretože jednoducho nechcel. Sám sa neskôr priznal, že mu vyhovovalo byť zdrogovaný. Postupne už nebolo pre neho problém nosiť drogy aj domov. Neraz sa stalo, že sme našli schovanú plnú injekčnú striekačku. Klamal, tak veľmi klamal, až som sa niekedy čudovala, či naozaj tak hlúpo vyzeráme, ako

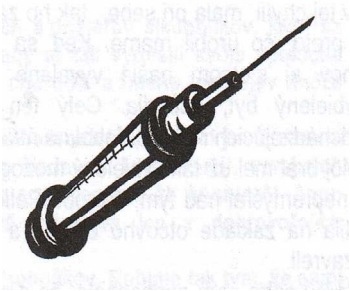
si myslí. Raz sme ho našli s mamou nadrogovaného na toalete. Vtedy sa chcel zabiť- vyskočiť z okna. Veľakrát sa nám vyhrážal, že sa zabije. Viem, že sa nás takto snažil vydierať. Je to kruté, ale niekedy som premýšľala na tým, že mal radšej zomrieť hneď , keď si pichol drogu po prvýkrát.

Bolo to psychicky veľmi vyčerpávajúce, nemohla som v noci spať, mávala som nočné mory. Všetky moje cennosti som nosila v ruksaku, v noci som ho mala dokonca pod vankúšom, aby mi ho neukradol. Naši toho mali už dosť a dali mu výber: rodina a riadny život alebo ulica a drogy. Zvolil si drogu.

Bolo to prvýkrát v živote, čo odišiel bez toho, aby sme vedeli, kde je. Dva týždne sme o ňom nemali žiadne správy, nevedeli sme, či žije, čo robí. Myklo to s nami pri každom zazvonení telefónu. Ozval sa mne. Stretli sme sa v meste. Verte alebo nie, ale ja som ho nespoznala. Toto nebol môj milovaný braček, toto bola živá mŕtvola. Za tých pár dní veľmi schudol, bol oblečený ako najposlednejší bezdomovec, veľmi smrdel. Aj teraz, keď o tom píšem, musím plakať. Bol veľmi hladný, keď som mu kúpila jedlo a videla , ako hltavo je, išlo mi srdce puknúť. Prosila som ho, aby sa vrátil, bola som pripravená byť pri ňom, ale nechcel. Bála som sa, že je to poslednýkrát , čo ho vidím živého.

Sám však potom navštívil kurátorku a išiel na liečenie. Po pár dňoch však z tade ušiel.

Všetci sme túžobne čakali na povolávací rozkaz. Dúfali sme , že na vojenskej službe sa dá do poriadku. Chodili sme za ním tak často, ako sa len dalo, vždy s taškami plnými jedla. Ani v najhoršom sne by nás nenapadlo, že bral drogy aj v kasárňach. Nelenil ujsť cez plot a ísť stopom do Bratislavy kúpiť si dávku. Potom si našiel dievča a začal s ňou žiť. Na heroín nemal dodávateľa, tak začal piť. Alkohol sa stal jeho druhou drogou. Po roku sa s priateľkou rozišiel a vrátil sa domov k rodičom. Chvíľu vydržal pracovať a zdalo, že sa život vracia do normálnych koľají. Nikdy nepochopím, prečo, ale znova začal brať heroín. Nebýval doma, začal kradnúť aj s partiou kamarátov. Nikdy nechcel pochopiť, že my jeho rodina, sme jeho skutoční priatelia.



Pri jednej krádeži v obchode ho jeho majiteľ, istý Rus, takmer zastrelil. Zobral mu však doklady. Bola som tam potom aj ja, predala som všetko svoje zlato, aby som mala dosť peňazí zaplatiť za bratove doklady. Už len pohľad, ktorým sa na nás ten človek díval, ma zamrazil. Toto bol však iba zlomok pekla, v ktorom môj brat žil. Ani dnes si neviem predstaviť, ako vtedy žil a s kým sa dostával do styku. Môj brat bol v skutočnosti veľmi citlivý, ale drogy ho dokázali zmeniť tak, že sa naučil manipulovať s ľuďmi a bez problémov odtajiť aj nos medzi očami. Pre neho existovala iba droga a nič viac. Krádeže ho dostali za mreže do väzenia. Asi to bude znieť zvláštne, ale po dlhých mesiacoch sme si vydýchli. Naozaj som verila, že ho blízkosť

.

ľudí, ktorí vraždili, kradli, donúti zamyslieť sa nad sebou. Po ôsmich mesiacoch väzenia sa vrátil domov. Po pár mesiacoch túlania začal znova. Určite sa aj vám, ktorí čítate tieto riadky zastavuje rozum a pýtate sa prečo ? On sám už vedel, že mu niet pomoci a chcel si kúpiť zlatú dávku.. Ako posledný „ Veľký čin " sa rozhodol vykradnúť byt vlastných rodičov. Ja som v tom čase žila už v Anglicku. Keď mi mama zavolala, čo sa stalo, cítila som len zlosť. Nie súcit, túžbu, aby prestal, iba hroznú nenávisť.. Keby som ho v tej chvíli mala pri sebe , tak ho zabijem len preto, čo urobil mame. Keď sa vrátila domov aj s otcom našla vyvalené dvere a vybielený byt, odpadla. Celý ten stres predchádzajúcich rokov doľahol na ňu.

Môj brat mal už tak vybielený mozog a ani len nepremýšľal nad tým, čo robí .Polícia ho chytila na základe otcovho udania a znova ho zavreli.

Samu seba som zaprisahala, že s ním už neprehovorím, povedala som si, že už nemám brata. Hlava to akceptovala, ale srdce nie. Stále a stále sa mi premietalo v hlave naše detstvo, krásne chvíle na našich túlačkách. Nemohla som ho nenávidieť, mala som ho, aj mám ho v hlboko v srdci.

Desať mesiacov strávil vo väzení a po návrate nastúpil na liečenie na CPLDZ v Nových Zámkoch. Tam zostal osem mesiacov . Teraz býva sám a pracuje. V decembri v roku 2003 už uplynuli dva roky, čo žije bez drogy a alkoholu. Viem, že je to iba začiatok cesty, ale verím, som si istá, že to dokáže.

Neľutujem, že po všetkých tých rokoch sklamania a bolesti sme boli pri ňom. Som presvedčená, že sa narodil preto, aby niečo dokázal. Mám ho veľmi rada a vždy tu budem pre neho. Celá naša rodina ho veľmi Ľúbi, a tak to aj ostane, Sme na neho hrdí, že už viac ako dva roky sám so všetkou zodpovednosťou rozhoduje o svojom živote. Mám nádej, že si konečne bude vážiť to, čo si vlastnými rukami a umom zabezpečí. O svojom zajtrajšom dni a tom ,aký bude, rozhoduje sám . My, celá naša rodina, ho aj napriek všetkému veľmi ľúbime a bude to vždy tak. Drž sa ...

Irena

ODIŠLI NA SVOJ POSLEDNÝ MÍTING

V septembri 2003 po dlhej a ťažkej chorobe sa rozlúčil s nami náš priateľ Juraj zo skupiny AA na kopčianskej ul. v Bratislave. Všetci, ktorí sme ho poznali najmä z práce s literatúrou AA si uchováme jeho pamiatku v srdci.

V decembri 2003 po ťažkom zápase s chorobou zomrela naša priateľka Jela so skupiny AA Svetlo v Bratislave. Ešte na Vi. zjazde sme obdivovali jej hrdinský zápas a jej slová o prekonávaní bôľu a úderov života nám mnohým dávali silu. Bola jej darkyňov až do konca života. Spomeňme si na ňu a uchovajme si jej pamiatku v srdci.

ČLOVEK, KTORÝ PREKONAL SÁM SEBA NEZOMIERA.

AL - ANON

Preambula Al- ANON

Skupiny Al- Anon sú spoločenstvom príbuzných a priateľov alkoholikov, ktorí sa navzájom delia o svoje skúsenosti, silu a nádej, aby si tak vyriešili svoje spoločné problémy. Veríme, že alkoholizmus je rodinná choroba a zmena postojov môže napomôcť k uzdraveniu.

Al- Anon nie je spojený so žiadnou sektou, náboženstvom, politickým útvarom, oraganizáciou alebo inštitúciou, nezapája sa do žiadnych kontroverzií, verejných diskusií a nezaujíma stanovisko k problémom mimo spoločentsvo Al- Anonu. Al- Anon nemá žiadne povinné poplatky a svoju činnosť vykonáva len z dobrovoľných príspevkov svojich členov.

Našim prvoradým cieľom je pomáhať rodinám alkoholikov. Robíme tak tým, že sami uvádzame Dvanásť Krokov do svojich životov, utešujeme a podporujeme rodiny alkoholikov, snažíme sa pochopiť a povzbudiť alkoholikov.

MUSÍM ZAČAŤ OD SEBA .....

Neviem tak pekne hovoriť. Moja myseľ je rýchlejšia ako moja reč, a nie vždy poviem to, čo by som chcela. Možno, že keď to napíšem, sa mi to podarí lepšie. Čo mi dal Al- Anon ? Otvoril mi oči, pohol svedomím. Na veľa vecí sa teraz dívam inak, zdá sa mi, že múdrejšie. Práca nad Krokmi, zvlášť 4. a 5. mi dala veľa na zamyslenie sa nad sebou. Nie som už v období svojej prvej mladosti, mám -násťročné deti, druhého muža a väčšie i menšie hriechy na svedomí. Na to ako som chorá a spoluzávislá malo možno vplyv už moje detstvo. Hádky opitých rodičov, bitky až do krvi vzbudili vo mne zlosť a hnev. Nemohla som v tých rokoch veľa urobiť. Jedine brániť matku pred ďalšou bitkou. Dospela som veľmi rýchlo. V 17 rokoch som už pracovala a ako 19 ročná som sa vydala a to za človeka, ktorý sa tiež nestránil od alkoholu. Bola som naivná, keď som si myslela, že po svadbe bude lepšie, inakšie - no nebolo. Necítila som sa vinná, že manžel nechcel prestať piť. Začala som s ním žiť podľa zásady „ Ako Kubo k Bohu, tak Boh Kubovi“, žiaľ Bohu neprinieslo to pre naše manželstvo nič dobré. V tých rokoch sa mi dokonca ani nesnívalo, že existuje niečo takého, ako Al- Anon. Nevedela som si poradiť a nikde som nenašla pomoc. Deti sme nemali, tak som sa rozviedla, popravde

preto, že som chcela zachrániť samu seba o neho mi v tomto období už nešlo. Cítila som, že mám už dosť takéhoto života, a že môžem padnúť spolu s ním.

Škoda, že som vtedy nemala tie vedomosti, ktoré mi v súčasnosti dal Al-Anon. Možno to nemuselo tak skončiť. Po nejakom čase mi Boh postavil do mojej cesty súčasného manžela. Keď som ho spoznala, bol abstinentom. Ako sa ukazuje, cez celý môj život sa preplieta alkohol. Na začiatku bolo medzi nami všelijako. Spravila som veľa chýb, nedržala som sa toho, čo som už poznala. Namiesto toho som slepo podľahla. Muž po 10. rokoch abstinencie začal znova piť. Mám výčitky svedomia, že som sa o to sama pričinila. Teraz viem, že sa nikdy nedá povedať, že sa choroba už nevráti. Nechcem za sebou pribuchnúť posledné dvere. Tak som našla Al- Anon. Našla som tam srdečnosť a dobré slovo, ktoré od manžela nepočujem. Al- Anon mi pomáha uzdravovať sa. Naučila som sa , že nemôžem zmeniť manžela a nemám vplyv na to, kde a koľko si vypije. Menim na sebe to, čo môžem zmeniť. Chcem byť dobrým človekom, s ktorým sa dá dobre žiť. Neprovokujem muža do ničoho, nerobím výstupy, že si znovu vypil, že narobil dlhy. Chcem byť lepšia ako on. Viem, že keď budem dobrá, srdečná a spokojná, to dobro sa mi odplatí dobrom. Al- Anon ma naučil, že mám začať od seba . Keď ja vyzdraviem, lepšie pomôžem chorému.

Ewa
/ ZDROJ 4/2003/

TRETÍ KROK V PRAXI

Keď nepočítam zriedkavé prípady návštevy blízkeho mesta, nikdy som neopustila svoje rodné mesto. Vydala som sa mladá, mala som šesť detí a potom som odišla od môjho manžela, ktorý bol alkoholikom. V programe Al-Anon som napredovala pomaly, ale kúsok po kúsku som sa ponárala hlbšie a moja istota a odvaha rástli.

Nikdy nemaj strach z tieňov. Znamenajú, že niekde nablízku svieti svetlo.
Renkelová

Moja staršia 19- ročná dcéra pracovala v námorníctve a bola prevelená do stredo-západnej výcvikovej stanice. Všetko nasvedčovalo tomu, že sa má celkom dobre, keď som náhle dostala telefonát od jej šéfa, ktorý mi oznámil, že je v dôsledku nervového zrútenia v nemocnici. Bola som na pokraji paniky, ale skutočne naučila som sa poprosiť Boha o vedenie a to bola prvá vec, ktorú som urobila. Vedela som, že sa nejakým spôsobom musím dostať k svojmu dieťaťu. Ale ako ? Nemala som peniaze. Nikdy som necestovala a nevedela som, ako sa dostať na dané miesto. Znovu a znovu som takmer strácala kontakt s Bohom. Nútila som samu seba držať si v pamäti, že On by mi pomohol nájsť cestu.

Požičala som si peniaze na letenku do najbližšieho veľkého mesta. Vedela som, že odtiaľ by som sa nejakým spôsobom mohla dostať na základňu námorníctva. Zavolala

som sekretárke našej skupiny AL- Anon a tá prišla so svetovým telefónnym zoznamom Al- Anonu. Našla v ňom dve mená a telefónne čísla členov, ktorým som mohla zatelefonovať, aby mi povedali, akým spôsobom sa dostanem do nemocnice.

Keď lietadlo pristálo, musela som len jedno – skontaktovať sa s Al- Anonom. Prvá osoba, ktorej som volala bola, Barbara. Porozprávala som jej svoju históriu a opýtala sa, ako sa dostanem na základňu. Povedala mi, odkiaľ ide autobus do najbližšieho mesta, kde by ma mohla počkať.

Neviem ,ako sme sa navzájom spoznali, ale Barbara ma čakala a odviezla ma do nemocnice vzdialenej 10 míľ. Počas cesty , ako sme sa rozprávali, mi povedala; „ Spomínala si, že hľadáš miesto na ubytovanie. Nebudeš ho potrebovať, máme voľnú izbu a nebude problém, voziť ťa za dcérou do nemocnice.“

Bola som tak ohromená, že som až plakala. Ale vedela som, že to nie je stretnutie dvoch cudzincov, ale dvoch účastníčiek Al- Anonu, ktoré žili s Vyššou silou, ktorá riadila aj túto krízu. Keď ma dcéra uvidela, uľahčilo sa jej natoľko, že jej zdravotný stav sa začal čoskoro zlepšovať. Barbara ma vozila do nemocnice celý týždeň, vytvorila pre mňa domov. Vždy, keď som jej hovorila, aká som jej vďačná, odvetila mi ; „ Nemyslíš, že všetko , čo sa deje, znamená práve tak veľa aj pre mňa ? „

Dokonca ma aj odviezla na letisko vzdialené 50 míľ. Odchádzala som s ľahkým srdcom. Lekár ma ubezpečil, že moja dcéra bude onedlho dosť silná na to, aby sa vrátila späť k svojim povinnostiam.

To bol pre mňa tretí krok v praxi : „ Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my sami chápeme „ Info Al- Anon

REDAKČNÉ INFORMÁCIE

- Časopis Prameň vychádza štvrťročne, číslo 2/2004 vyjde v mesiaci júni 2004

TÉMATICKÉ ZAMERANIE ČÍSLA 2/2004

- DEVIATY KROK AA : Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď ny naše konanie im alebo iným ublížilo.

- SIEDMA TRADÍCIA AA : Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonka.

- Ďalšie rubriky ako sú : Moje meno je, Pohľad z druhej strany, Al- Anon tvoria Základnú osnovu časopisu a sú obsiahnuté v každom čísle. V týchto rubrikách uverejňujeme príspevky účastníkov AA názory najbližších príbuzných, priateľov a spoluzávislých účastníkov Al-Anon

- Príspevky zasielajte na adresu redakcie do 10.Júna.2004

Redakcia časopisu PRAMEŇ
Ul. A.Hlinku č.5
941 06 KOMJATICE

- Redakcia srdečne ďakuje všetkým, ktorí napísali svoje príspevky do tohoto čísla. **Prosíme vhľadom k tomu, že číslo 2/2004 vyjde už v júni 2004 , aby ste svoje príspevky zaslali čo najskôr.**

DOČÍTAJTE A PÍŠTE - ĎAKUJEME

POZNÁMKY , ZÁPISY , KONTAKTY :

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 prejaviť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva , ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je túžba prestať piť.
4. Každá skupina by mala byť samostatná, okrem prípadov, ktoré ovplyvňujú aj iné skupiny AA, alebo spoločenstvo AA ako celok.
5. Každá skupina má len jeden cieľ - prinášať toto posolstvo alkoholikovi, 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 vzďaľujú od nášho prvoradého cieľa.
7. Každá skupina AA by mala byť úplne sebestačná a odmietať akékoľvek príspevky zvonku.
8. AA by malo zostať neprofesionálne, ale strediská našich služieb môžu zamestnávať odborníkov.
9. AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým, ktorým slúžia.
10. AA 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 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