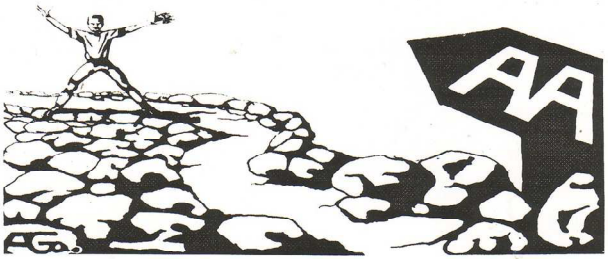
M.B.

PRAMEŇ

1 / 2007

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



PRÍBEH AA NIE JE V BEŽNOM ZMYSLE SLOVA PRÍBEHOM ÚSPECHU. JE TO PRÍBEH UTRPENIA, KTORÉ SA VĎAKA BOŽEJ MILOSTI PRETVÁRA V DUCHOVNÝ POKROK.

BILL W. Dopis 1959

12 KROKOV AA

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

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.

PRAMEŇ

1 / 2007

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Vydáva :
Kancelária služieb AA na Slovensku
Misijný dom na Kalvárii 3
949 01 Nitra
č.t. 037/6516235
Mail : alkoholici.anonymní@stonline.sk
Informácie: www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :
Emil - Komjatice

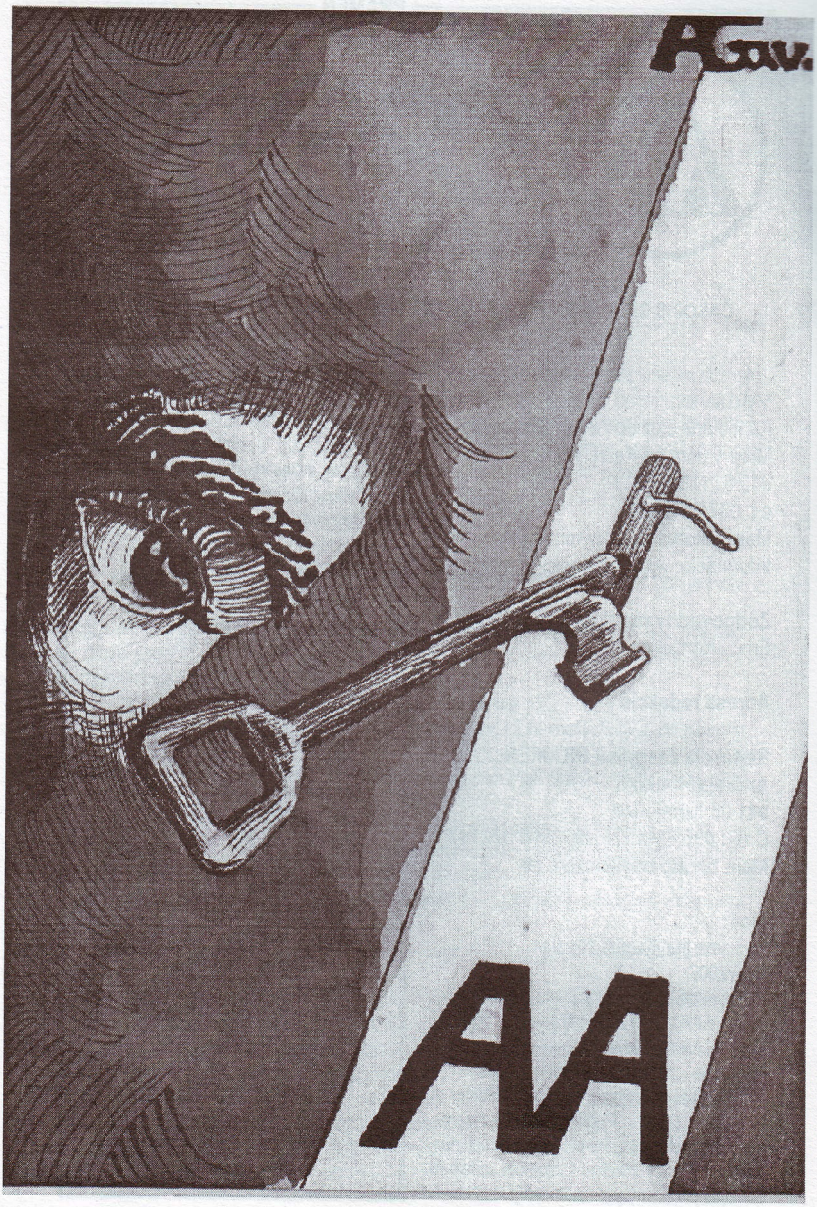
Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEŇ
Andreja.Hlinku 5
941 06 Komjatice
Č.tel: 035/6591176, M: 0905 372147
Mail: baratpeter©Nextra.sk

Tlač:
Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra
Apríl 2007
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. Publikované články vyjadrujú osobné názory pisateľov, ktoré nemusia byť vždy zhodné s názormi redakcie. Časopis je určený pre vnútornú potrebu.

OBSAH

1. Ôsmy a Deviaty Krok AA 4
Zadosťučinenie… 4
Naprávanie chýb 6
Získal som slobodu 7
2. PRÍSĽUBY..... 9
Nie sú sľuby ,ako sľuby..... 10
Sen..... 12
Pozvánky za zjazdy AA 13
3. Moje meno je
Spoveď po prebudení..... 15
Kruté peklo 16
Triezvosť je kľúčom 17
Od smrti starého, k zrodeniu..... 19
Správa z Himalájí 20
Len nikdy nezačať 22
4. Podhájska 2007..... 23
AA nemôže fungovať..... 24
5. Triezvy priestor..... .25
Duchovné prebudenie..... 25
Verím 26
6. Pohľad z druhej strany..... 27
Víťazstvo 27
Môj prvý míting 28
List 28
7. AL- Anon.
Potrebujeme Al-Anon..... 30
Za maskou 31
8. Kontaktný adresár skupín ... 32


AGav.
AA

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 **: Najlepším spôsobom poznania seba je úsilie porozumieť iných.**

ANDRÉ GIDE

Vážení priatelia ,

skončili sa veľkonočné sviatky, v ktorých sme boli svedkami toho, ako sa utrpenie Krista na kríži premieňa na obrovskú nádej oslobodenia človeka a ľudstva vôbec. Každý alkoholik a všetci jeho najbližší prešli svojím krížom utrpenia. Vďaka Bohu , našej Sile Vyššej, tak ako ju chápeme, sme dostali ten najväčší dar – našu triezvosť. Vďaka nej sa otvorila pre nás brána oslobodenia s nebývalými možnosťami nového života. Na vlastnej koži sme prežili a stále prežívame svoje osobné zázraky, ktoré nám pomohli a pomáhajú objavovať svoju vlastnú dušu.

V tomto čísle nášho časopisu práve hovoríme o Ôsmom a Deviatom Kroku AA, ktoré otvárajú pre Anonymných alkoholikov bránu oslobodenia. Hovoríme aj o prísľuboch AA, kde sa hovorí ***„ Ak sa budeme v tejto fáze vývoja snažiť, zmenu pocítime skôr, ako prejdeme polovicu našej cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia....Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás urobí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť...“*** *Príspevky uvedené v tomto časopise sú iba potvrdením citovaného a dôkazom fantastických zmien v našich životoch.*

Som nesmierne rád, že až na pár výnimiek sú všetky príspevky v našom časopise zo Slovenska, dokonca sú v ňom aj prvé originálne obrázky, čo svedčí o stále rastúcej ochote sa deliť o svoje svedectvá s tými, čo kráčajú s nami cestou programu AA, Aj informácie o pripravovaných akciách AA nám dávajú možnosť obohacovania našej triezvosti. Využime to.

S prebúdzajúcou prírodou, načerpajme novú jar do nášho života, nech naša triezvosť obohacuje náš život šťastím a pokojom.

S úctou a so želaním duševnej pohody za redakciu ***Emil***

ZADOSŤUČINENIE

KROK ÔSMY : Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť

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

Vďaka inventúre v 4.Kroku sme získali veľa vedomostí o tom, kde a komu sme kedysi ublížili. Tam musíme aj začať akt nášho zadosťučinenia.

Narušenie medziľudských vzťahov s milovanými osobami spôsobuje už nepijúcemu alkoholikovi veľkú bolesť. Musíme preto , čo najrýchlejšie predísť tomu, aby nás to neudusilo a nepriviedlo nás to späť k fľaši.

V minulosti sme sa už neraz pokúšali odpratávať nahromadené spáleniská našich vzťahov, aj keď sme dobrovoľne žili s alkoholom a skúšali všetkým radiť a všetkých riadiť. Ak nám dnes chýba odvaha a pripravenosť na nápravu, prosme našu Vyššiu Silu o pomoc tak dlho, až ju dosiahneme. Veď chceme urobiť všetko, aby sme zvíťazili nad alkoholom.

Hoci v niektorých prípadoch je zadosťučinenie nemožné a v iných prípadoch je ho potrebné odložiť, je dôležité získať čo najreálnejší pohľad na našu minulosť, všade tam ,kde sme niekomu ublížili. Z hľadiska obmedzenia vplyvu a celkovej eliminácie našej minulosti, sme povinní veľmi starostlivo ponaprávať naše medziľudské vzťahy a tiež, čo najdôkladnejšie objasniť tie vlastnosti nášho charakteru, ktoré viedli k ublíženiu alebo spôsobeniu krivdy iným.

Ide predovšetkým o to, aby sme si dali do poriadku svoj život, ale toto samotné ešte nie je cieľom. Naším skutočným cieľom je to, aby sme sa stali prijateľnými tak pre Boha, ako aj pre iných ľudí. A to tiež aj pre tých, ktorých nemáme radi. Oveľa ťažšie je totiž obrátiť sa na nepriateľa, ako na priateľa, ale prináša to väčší úžitok. Obraciame sa na nich v duchu ochoty pomôcť a ospravedlniť sa s pocitom našej bolesti

z toho, ako sme sa v minulosti zachovali. Sú tiež osoby, ktorým sme spôsobili materiálne a finančné krivdy. Aj tu musíme vstúpiť na ťažkú cestu, prísť k našim veriteľom, odprosiť za naše chovanie a navrhnúť spôsob uhradenia škody.

Ak sa chceme oslobodiť od alkoholu , musíme urobiť všetko preto, aby sme usporiadali svoju minulosť. Zaoberáme sa ňou preto, aby sme si pozametali pred vlastným prahom a pochopili, že inak nie sme schopní kráčať ďalej.

Hoci zadosťučinenie je možné urobiť rozličnými spôsobmi, existujú však niektoré zásady, ktoré by sme mali dodržať. Pripomeňme si naše rozhodnutie, urobiť všetko preto, aby sme získali duševnú vyrovnanosť. Teraz prosíme našu Silu Vyššiu o riadenie našich krokov s cieľom vykonania, čo najúprimnejšej nápravy, bez ohľadu na naše osobné skutky. Nemôžeme pred ničím uhýbať.

Aj doma v rodine so ženou a deťmi vystupujú pred nás problémy z minulosti alebo aj dnešného dňa. Po veľa rokoch prežitých po boku alkoholika je jeho žena zodratá, zahorknutá a uzavretá, inak to ani nemôže byť. Tu sme my alkoholici veľa ničili tak po stránke ľudskej, ako aj po stránke duševnej. V podstate sa dá povedať, že celý citový život rodiny bol zničený. Musíme sa priznať k svojim chybám a poprosiť o odpustenie. Toto sa rovnako týka mužov, ako aj žien.

Pre alkoholika sa nájde doma veľmi veľa práce pri náprave uskutočnených krívd. Často počúvame ako hovorí, že pre neho je najdôležitejšia triezvosť. Áno, keby ju totiž nemal, tak s najväčšou pravdepodobnosťou by už nemal žiadny domov a väčšina z nás by bola pravdepodobne mŕtva. Trpezlivosť akú matky a manželky preukazovali voči Alkoholikom, zachádza ďaleko za všetky možné predstavy. Musíme preto napraviť veľa vecí vo vnútri rodiny, ktoré sme zničili, čo nám zaberie veľa času.

Musíme sa tejto úlohy chytiť oboma rukami a každé ráno počas chvíľky meditácie prosiť nášho Stvoriteľa, aby nás viedol cestou trpezlivosti, tolerancie, úprimnosti a lásky

DLT 2004

Vina

Nádej, dôvera, pochopenie –
mala som istotu.
Pád, beznádej, ostalo utrpenie.
Stratila som svoju čistotu.

Strácam to najcennejšie, čo som mala.
Vlastným pričinením mi všetko
moja slabosť vzala.

Vzala mi pokoj duše, lásku detí,
ocitám sa sama,
čas – ten letí.
Letí do neúprosnej diaľavy,
vo vnútri seba neznesiteľné
páľavy.

Nenávisť ? Otázky – prečo,
prečo
zasa mne sa to stalo?
Znovu musím vstať a hľadať
to dobré, čo mi moje pitie vzalo.

Janka, alkoholička

Naprávanie chýb mi dáva nový zmysel života

Keď som si po prvýkrát uvedomil koľkým ľuďom, a ako som ublížil, tak ma zalial studený pot. To bolo počas liečby a ja som sa cítil div nie ako vojnový zločinec.

Desil som sa pri zistení, že som vlastne nikomu a ničomu nedal pokoj a rozsieval som len nervozitu, napätie, strach, neistotu. Skrátka - bil som okolo seba hlava - nehlava a to som si ešte myslel, že som nebol agresívny, pretože som nikoho neprizabil, či neožobráčil.

V ten deň som zaspával až niekedy nad ránom a mal som v hlave veľký zmätok, lebo som vôbec nevedel, čo mám robiť, ako ďalej žiť.

Ďalší môj pokus o Ôsmy Krok už neobsahoval ten „ nekonečný zoznam “, ale ešte stále som mal pocit viny za všetko dokonca aj za to, „ že cez Majcichov nejde vlak.“

Postupom času som však v mojej skupine AA v YMCE počúval výpovede mojich priateľov anonymných alkoholikov o tom , ako oni robili Osmy Krok , pocítil som úľavu a príliv sily. Uvedomil som si, že vôbec nie som ten najhorší z najhorších, že nie za všetko zlé, čo sa kde a kedy stalo, môžem práve ja. Hlavne som si však uvedomil, že krivdy a ublíženia, ktoré som napáchal, treba v rámci možností aj ponaprávať, odčiniť. Tiež som si uvedomil, že to musím urobiť aj ja. Nuž, a keď chcem niečo naprávať, tak najzákladnejšou podmienkou je, že som triezvy.

Keď som si toto uvedomil, tak sa predo mnou otvoril obrovský priestor, ktorý mi náhle začal dávať zmysel života. V mojom pomyselnom zozname (mimochodom nikdy som fyzický nenapísal menný zoznam ľudí, ktorým som ublížil) som si začal „ robiť poriadok.“ Vytriedil som ľudí, ktorým už nemôžem nič odčiniť, pretože buď zomreli, alebo sa odsťahovali. To bola jedna skupina. Druhú skupinu tvorili ľudia, ako „ neznáma pani v trolejbuse, ktorá stála nado mnou a ja som sedel a smrdel som jej, či neznámy pijan, ktorému som povedal, že keby som bol ja majiteľom firmy, v ktorej pracuje, tak by som ho na hodinu kopol do r..... a pod Týmto ľuďom to tiež nemôžem odčiniť.

Tretiu skupinu tvorili ľudia, ktorým som ublížil svojím arogantným a ignorantským prístupom na pracovisku, susedia, či priatelia, pretože, keď som pil, tak som nedokázal počúvať iných, vždy som musel mať pravdu len ja a cítil som sa ako „ predseda sveta.“ Tejto skupine ľudí som sa usiloval a stále sa usilujem odčiniť ublíženia ospravedlnením sa a oľutovaním svojho konania, ale predovšetkým korektným a slušným správaním sa v triezvom stave, ochotou nezištne pomôcť a zmyslom pre zodpovednosť a spoľahlivosť.

A teraz ten obrovský paradox ! Najviac som ublížil ľuďom, ktorí sú mi najbližší, a ktorých mám najradšej – mojej rodine. Manželke, dcéram, synovi, vnúčatám a tiež

môjmu šéfovi, ktorý si za mňa veľa vytrpel a aj napriek tomu ma nezavrhol, hoci mohol. Paradox je aj v tom, že kým „ neznáma pani v trolejbuse „ si mohla prejsť o dve tri sedadlá ďalej, moja najbližšia rodina nemala predo mnou kam ujsť – bola odsúdená znášať moje výčiny ! Týmto ľuďom sa usilujem a budem sa usilovať po celý zvyšok života odčiniť krivdy a ublíženia, ktoré som im napáchal. Toto mi dáva nový zmysel života.

Jozef , alkoholik

ZÍSKAL SOM SLOBODU

Keď sa mi po dlhých rokoch podarilo prestať piť, bol Som Bohu nesmierne vďačný za tento dar. Na začiatku svojej triezvosti som v prvom rade chcel čo najrýchlejšie zabudnúť na peklo, ktoré som s alkoholom prežil. Veľmi rýchlo som však prišiel na to, že to nie je také jednoduché a dnes viem, že takáto ľahká cesta ani neexistuje. Dlho som si nedokázal odpustiť. Cítil som obrovskú vinu voči svojim blízkym, priateľom, spolupracovníkom. Prežiť to všetko, chcelo čas a neľahkú prácu na sebe.

Štvrtý Krok mi umožnil pohľad do môjho vnútra, ktorý nebol vôbec príjemný, ale iba poznaním seba samého som mohol o svojich chybách rozmýšľať a hovoriť. Najskôr sám so svojím svedomím prosiac Boha o odpustenie, potom s mojimi priateľmi na stretnutiach AA. Mnohé moje skutky a chyby veľmi boleli a v prvom rade som sa musel s tým všetkým zmieriť. Až potom som mohol meniť to, čo ma trápilo , bolelo a postupne sa začať zbavovať výčitiek svedomia. Začal som postupne pociťovať úľavu a môj život sa postupne stával lepším.

Keď som sa začal zaoberať Ôsmym Krokom, urobil som si zoznam osôb, o ktorých som si myslel, že som im ukrivdil. Zoznam sa postupne rozširoval. Myslel som si, že ho ani nikdy neskončím, vždy sa mi zdal neúplný. Potom som to vzdal a hlavne aj preto, že postupne som sa mnohým ľuďom, čo tam figurovali ospravedlnil a omluvil. Tak sa začala moja cesta Deviatym Krokom AA, prišiel som na to, že bude lepšie svoje pošramotené vzťahy dávať pokiaľ možno, čo najskôr do poriadku, ako sa umárať tým, kto ešte nie je na zozname.

Našťastie som nemal žiadne finančné pozdĺžnosti a o to som to mal ľahšie. Samozrejme, ak nepočítam o koľko peňazí som pripravil rodinu svojím pitím. S týmto však už nič neurobím, okrem toho, že svojou prácou budem zabezpečovať primerané finančné zdroje pre krytie jej potrieb.

Krivdy voči mojej rodine ? Myslím si, že sú vpísané do duši každého jej člena, vrátane mňa. Aj keď sa moji najbližší potešili tomu, že som prestal piť, pretože už ani neverili , že sa také niečo môže stať, moje ospravedlnenie bolo iba začiatkom. Náprava vzťahov však bola pomalá, krok po kroku, akoby sa každý bál, že niečo pokazí. Vedel som, aj dnes som o tom presvedčený, že náprava môže prísť iba s mojou vlastnou zmenou. Musel som meniť celý svoj život a komunikáciu so všetkými. Hlavne som však musel začať žiť ako normálny člen rodiny, ktorý ma chuť do práce, k životu a je za seba zodpovedný. Vtedy som pocítil, že si ma moje okolie začína vážiť a vrátila sa mi aj vlastná sebaúcta. Pretože moja manželka sa zúčastňovala na akciách AA, sme sa tak nenápadne začali meniť spolu. Dnes je naša komunikácia úprimná a bez zábran.

O všetkých veciach sa snažíme rozhodovať spoločne, ale čo je najhlavnejšie prehĺbila sa obojstranná tolerancia , čo nám každému umožňuje zostať samým sebou. Zmenili sa aj vzťahy so synom a jeho rodinou. Nesmierne si cením toho, že môžem dnes dať svojej vnučke a vnukovi lásku a čas, ktorý žiaľ som nemohol dať synovi pre moje pitie.

Veľmi ma trápi, že rodičia , hlavne však mamka a traja bratia boli už v dobe môjho uzdravenia mŕtvi. Keď mi zomrel posledný brat, som už dva roky nepil. Na jeho pohrebe som prežil neobyčajne dôstojnú spomienku na neho, na celú našu rodinu. Poprosil som ich o odpustenie a Boha, aby im dal pokojný odpočinok. Vraciam sa k nim často vo svojich spomienkach a mojou triezvosťou, akoby táto dnes už mŕtva rodina ožila novou láskou a vďakou.

Priatelia a spolupracovníci ? S úžasom som zistil, že takmer všetci sa tešili z môjho triezveho života a držali mi palce. Prijali moje ospravedlnenie, minulosť nebola pre nich problémom a s obdivom hovorili o tom, že dnes dokážem úplne abstinovať.

Existuje však aj skupina osôb, kde som na pochybách, akoby reagovali na udalosti z minulosti, hoci by som sa ja chcel ospravedlniť. Myslím si, že odhaľovaním minulosti by som u nich mohol vyvolať nepríjemné spomienky a urobiť ďalšiu krivdu. Nechávam to tak, musím to vysporiadať vo svojej duši a s láskavým Bohom sám. To, že som pil ma neospravedlňuje, nakoniec pil som dobrovoľne, krivdil som, pretože som si nevedel dať rady sám so sebou, omráčený alkoholom, neschopný rozoznať dobré od zlého, pričom som nesmierne krivdil najmä sám sebe. Preto som musel nájsť silu, odpustiť si to, čo som za dlhé roky urobil a dokázať som to mohol iba za pomoci programu AA.

Nie som dokonalý a úprimne povedané ani takým nechcem byť. Aj teraz sa mi stane, že niekoho urazím a nahnevám alebo niekomu ukrivdím. Mnohokrát bez rozmýšľania, iba tak na behu, uponáhľaný a vystresovaný dnešným životom. Nestáva sa to často, ale stane sa . Pokiaľ také niečo zbadám, (mnohé veci oľutujem ešte skôr ako ich vypustím z úst) snažím sa ospravedlniť, aby ma to nepriviedlo k výčitkám svedomia, pretože odtiaľ už nie je ďaleko k fľaške.

Dnes vďaka Krokom a tradíciám AA vstávam každý deň bez depresií, líham si s pocitom vďaky za prežitý deň a môj spánok je pokojný a nie hororový ako v minulosti.

Záverom chcem povedať, podľa mňa, jednu dôležitú vec. Ak robíme nápravu svojho alkoholom zdevastovaného života, robme ju tak, aby v snahe očistiť svoje svedomie a ospravedlniť sa za každú cenu sme nevyrobili ďalšie krivdy iným ľuďom.

Prajem vám pokoj a vyrovnanosť v duši
Emil, alkoholik

ZEM NEPOTREBUJE NOVÉ KONTINENTY, ALE POTREBUJE NOVÝCH ĽUDÍ

PRÍSĽUBY...

Ak sa pozrieme do prameňov a prečítame si vo „ Veľkej knihe “ príslušnú časť VI. kapitoly str.99 potom zbadáme, že tzv. „ Prísľuby “ neboli nikdy napísané ako samostatné body pre uvažovanie vo forme jednotlivých elementov podľa vzoru Krokov, či Tradícií AA. Prísľuby sú uvedené v texte a zostali s ním neoddeliteľne zviazané. Je na to veľmi vážny dôvod: Sú časťou úvah a doporučení na tému, ako je potrebné používať Kroky a to dokonca ani nie všetky, ale iba prvých deväť. Tá časť kapitoly, v ktorej sa prísľuby nachádzajú, prichádza po dlhom opisovaní toho, v akom ukrutnom neporiadku prebieha náš život s alkoholom a radí nám, čo môžeme urobiť, aby sme sa z toho dostali.

To, čo nám „ Veľká kniha “ na tému prísľubov hovorí, znie takto**: „ Ak sa budeme v tejto fáze vývoja snažiť, zmenu pocítime skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere. Pochopíme zmysel slova vyrovnanosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítime, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným. Pocit neužitočnosti a sebaľútosti sa vytratí. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych. Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítime, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás urobí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť.**

Sú tieto sľuby prehnané ? Nemyslíme. Splnia sa nám – niekedy rýchlo, inokedy pomaly. .Ak budeme na tom pracovať, vždy sa uskutočnia.“

Skúsme si teda ešte znovu prečítať „ Piatu a Šiestu kapitolu „ Veľkej knihy, “ a keď prídeme k tej časti pojednávajúcej o prísľuboch, dbajme o to, aby sme si už navždy zachovali tie odmeny, ktoré sú tam predstavené.

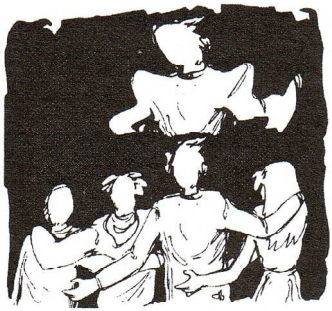
PRÍSĽUB PRVÝ

Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia.

Prvý z dvanástich prísľubov života triezvosti čítame ešte s dosť veľkou dávkou neistoty, ale práve preto hovorí k nám takým oduševneným spôsobom. Nový druh slobody to nie je už iba výlučne prísľub nášho oslobodenia zo závislosti voči alkoholu. Oslobodeniu podlieha celý náš spôsob myslenia, získame jasné pohľady na život, sme v stave rozlišovať pravdu od klamstva a čo je najdôležitejšie, na prijaté rozhodnutia sa môžeme spoľahnúť , pretože sú zbavené od všetkých alkoholických fantázií a nereálnych snov. Získame slobodu prijímania takých rozhodnutí alebo predsavzatí, na aké sme sa doteraz z dôvodov chýbajúcej vytrvalosti a sily nikdy neodvážili. Teraz dostávame vytrvalosť a silu umožňujúcu uskutočnenie takýchto predsavzatí až do konca. Pozbavením sa doterajších nátlakov a prinútení sa presvedčíme o našej

šanci sebarealizácie, budeme môcť naštartovať náš život podľa našich možností, dokonca aj našich želaní. Môžeme sa ako osobnosť začleniť do štruktúr existujúcej spoločnosti, nadviazať vzťahy s inými ľuďmi všade tam, kde to považujeme za potrebné – a to je oveľa viac, než samotný význam týchto slov v dnešnom módnom chápaní.

A nové šťastie ? Počas nášho pitia sme sa odhrádzali od iných nepriestupným múrom, žili sme bez akejkoľvek nádeje, či potešenia, ale predovšetkým sme žili bez lásky, ktorá ako je známe vyrastá zo vzájomného pochopenia a dávania sa. Teraz sme opäť schopní preciťovania týchto citov. Takéto znovunarodenie dokáže byť neobyčajne presvedčujúce .....



NIE SÚ SĽUBY, AKO SĽUBY

PRÍSĽUB DRUHÝ

Nebudeme ľutovať minulosť ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere.

Tento prísľub by sme mohli tiež sformulovať takto : Nebudeme nariekať nad našou minulosťou.

Jedného dňa totiž zvládneme aj temné stránky nášho života, hovoriac o všetkých tých veciach, ktoré v nás i dnes vyvolávajú zimomriavky. Vtedy budeme vedieť čomu nám môže poslúžiť naše utrpenie a čo nám v konečnom dôsledku priniesie. Hľadiac dopredu uvidíme cestu, ktorú sme museli prejsť, aby sne našli seba samého a svedčiť o spokojnej triezvosti.

Týmto sme zo svojich pliec zhodili bremeno, ktoré nás veľmi ťažilo, staneme sa slobodnými – slobodnými tak, aby sme už odtiaľto za pomoci nášho programu, inventúry a čo najrýchlejšej možnej nápravy urobených krívd, prišli znovu ničím nezaťaženému DNES.

Ubezpečíme sa tiež v tom, že nemôžeme bez následkov zatvoriť dvere za svojou minulosťou. Nemôžeme sa bez toho, aby sme sa sami vystavili krivde, zabudnúť a ani zriecť sa toho, čo sa niekedy stalo.

Radšej sa snažme, čím skôr vyrovnať všetky existujúce dlhy. Aby sme to mohli urobiť, potrebujeme pomoc, ktorú nám, celým svojím rozsahom ponúka program Anonymných alkoholikov.

Volám sa Ľubica a som abstinujúca alkoholička. Som veľmi rada, že témou tohoto čísla nášho časopisu sú práve prísľuby. Osobne pre mňa majú totiž vo fáze môjho uzdravovania úžasný význam. Nie sú sľuby ako sľuby, tie naše znamenajú malý zázrak. Nemajú nič spoločné s tými predchádzajúcimi, ktoré som tak často mala na jazyku. .... Bože, prosím, pomôž, už nechytím pohárik. Ak mi nebude tak zle, urobím čokoľvek .... Tieto sľuby veľmi rýchlo upadli do zabudnutia.

Hovorím to preto, že určite máte rovnaké pocity, nie som sama, čo takto rozmýšľala a konala. Zo začiatku ako som začala navštevovať naše spoločenstvo, prinášali mi stretnutia pocit úľavy, tešila som sa na ľudí, s ktorými som sa stretávala. Mítingy sa stali súčasťou môjho životného štýlu a postupne aj abstinencia v tom zmysle, ako ju chápeme. Sem som chodila pofúkať moje malé boľačky , posťažovať sa, ale aj tešiť sa s ostatnými. Až neskôr som si začala uvedomovať, že vo mne rezonuje záver mítingu. Posledné vety čítané na záver mítingu – prísľuby, otvárali niečo, čo bolo stále uzavreté vo mne a nechcela som to vypustiť von, práve opačne v momentoch melanchólie, smútku som si to v sebe hladkala a živila.

Dlho som nevnímala pocit slobody, vôbec som nechcela opustiť svoju minulosť. Ak by som zotrvávala v tejto ulite, istotne by som nemohla napísať tieto riadky a povedať – mám sa dobre. Cítim, ako prichádza ku mne šťastie, ktoré už nepustím. Svoj život vidím úplne inak, nezatracujem však ani ten predchádzajúci. Je mi výstrahou, pretože by som veľmi ľahko mohla prísť o to, čím žijem dnes. Teraz vidím seba aj iných z iného uhla pohľadu. Už sa vôbec nezaťažujem zbytočnosťami, Nechávam si priestor pre seba a pre svoj život. Už sa neobviňujem z toho , čo sa stalo mne a mojím blízkym v dôsledku môjho pitia, Prešla som programom AA na inú trať. Je menej pohodlná, náročnejšia, ale v abstinencii je to tak a vôbec mi to nevadí.

Na tejto ceste sú všetci tí, ktorí mi pomáhajú. Nie sú to žiadne barličky, ale úžasná sila, jedna časť Vyššej Moci, v ktorej má nezastupiteľné miesto Boh. Ako sa hovorí, je to ON a je taký , ako ho ja chápem. Preto mu každý deň ráno a večer poďakujem a poďakujem aj sama sebe, zaslúžim si to.

Preto sú pre mňa prísľuby veľmi dôležité. Sú zdrojom mojej viery a radosti. Teším sa z nich a rada sa s týmto pocitom podelím aj s ostatnými

Ľubica AA

S E N

Ani v tom najodvážnejšom sne sa mi nesnívalo, aká môže byť abstinencia úžasná. Ba naopak, život sa mi zdá ako sen a niekedy sa bojím, že sa zobudím a ocitnem sa znovu v tom pekle alkoholizmu. Ale život je aj o dôvere v seba samu.

V štvrtom roku čistej abstinencie som si vyskúšala načo mám , a ako si môžem zariadiť život. Keď som pila, aj som sa snažila snívať o živote bez alkoholu, ale boli to len chabé predstavy. Až realita vlastnej abstinencie so mnou „ zamávala “ a ja ani neviem, ako som sa prebudila v normálnom živote, s trápeniami, radosťami. Ale to, že som ich začala preciťovať, začalo byť lepšie ako snívanie. Veď aj tie najpríjemnejšie sny pominú a zostane chaos a zmätok, ak nezoberieme opraty života zodpovedne a snaživo do vlastných rúk.

Veľakrát si dávam otázku , „ Si to ty, Irena čo žiješ týmto životom ? “ Veď koľko som toho našla nového a dosiaľ nepoznaného , predtým utápaného v alkohole. Prestala som sa klamať a namýšľať si , že všetko je v poriadku, predstierať a obhajovať svoje chyby.

Teraz som tým, čo som, robím veci, ktoré

chcem robiť, počúvam, čo chcem, zodpovedám za svoj život nie snívajúc, ale svojim správaním. Dospela som k mnohým veciam pomaly , nie naraz. Slová, ako trpezlivosť, zodpovednosť, úprimnosť, snaživosť, úcta , bojovnosť, odhodlanie, som začala nachádzať v každodennom strebávaní života.

V alkoholizme som bola sama, s uviazaným balvanom, ktorý ma ťahal a vláčil sem a tam Nemohla som sa obzrieť, ani vpravo, ani vľavo, ani hore, ani dole, akoby jednoducho štyri svetové strany boli málo. Dnes mi stačí to, čo mám, lebo mám všetko – abstinenciu. Už nemusím skrývať pravdu, odhaľujem ju, aby som bola vždy a vždy pripravená na neustále zdokonaľovanie sa. Cesta slobody mi ukazuje nové dimenzie, vždy mi je ponúkané viac a viac, vždy nové a nové, neporovnateľné so snami alebo fantazirovaním. Odkiaľ prichádza tá sila, vôľa žiť, obnova duševného zdravia ? Spoznala som ohromnú Božiu milosť, ktorú potrebujem akceptovať, vedieť, že mi je dostupná. A stačilo len tak málo, prestať snívať a bdieť v triezvej precítenej realite.

Som rada, že žijem „ sen “ života a nebojím sa prebudiť. Čerpám z každého triezveho okamihu a lebedím si v ňom ako .....

Pozdravujem vás a teším sa s vami
Irena , alkoholička

ZJAZD RADOSTI REGIONU RADOM 29.06.2007 - 01.07.2007

Služby AA Regiónu RADOM majú tú česť pozvať vás na Zjazd Radosti, ktorý sa uskutoční v dňoch 29.júna až 1.júla 2007 v stredisku športu a rekreácie v Sielpi ul.Spacerova 1, ktoré leží v nádhernom prostredí zálivu obklopeného sosnovými lesmi. Sielpnia leží asi 30 km od mesta Kielce a približne 130 km od Krakowa.

Cena pobytu :

I. ubytovanie v penzione v 2 a 3 posteľových izbách na celú dobu 125 Zl./ osoba

2. Ubytovanie v campingových murovaných chatkách na celú dobu 120 Zll/ osoba s plnou penziou a akreditáciou

Cena bez nocľahu a akreditácie :

Strava bez nocľahu a akreditácie 32 / Zl na deň

Nocľah 25 Zl / na osobu a deň, Akreditácia 11 Zl. Na osobu

Kontakt : Zbyszek +485 507 146 713, Grzeszek +485 507 253 401

V prípade záujmu a zabezpečenia vlastnej dopravy môžete volať na kontakt Emil : 0905 372 147

Anonymní alkoholici
POZVÁNKA

Milí priatelia,
Združenie pre služby AA v SR pripravuje v tomto roku **10. celoslovenský zjazd AA**, na ktorý Vás srdečne pozývame.

Hlavná téma zjazdu: "Prestať piť nestačí…"

Zjazd sa bude konať v dňoch **14. - 16.9.2007** v rekreačnom zariadení **„Chatová osada Tiesňava, pri Považskej Bystrici.**Toto zariadenie je situované v krásnom prírodnom prostredí v severozápadnej časti Strážovskej hornatiny. Manínska tiesňava je najužším kaňonom v strednej Európe a svojou krásou priťahuje pozornosť početných návštevníkov. Ponúka široké možnosti pešej turistiky a sú tu vhodné terény pre cykloturistiku. V blízkom okolí sa nachádza viacero kúpeľných miest a je možnosť navštíviť Považský hrad.

Ubytovanie: Bungalovy-bunkový typ ubytovania
2 postelová + 3 posteľová izba
so spoločným sociálnym zariadením: 220.- Sk osoba/noc

Stravovanie: Plná penzia: 280.- Sk
(možnosť objednania vegetariánskej stravy)

Registračný poplatok: 150.- Sk

Registračné poplatky ako aj úhrady za pobyt, je možné vykonať priamo bankovým prevodom na účet Združenia pre služby AA v SR alebo priamo na mieste.
Bankové spojenie: Tatra banka č. účtu: 2663455021/1100, ako variabilný symbol uviesť 102007 a ako účel platby uveďte svoje meno resp. organizáciu.

Prihlásiť sa je možné na adrese:
Oľga Mayerová , Rovniankova 5, 851 02 Bratislava 5
na e-mail adrese: mayerova@atlas.sk
na e-mail adrese: anonymni.alkoholici@stonline.sk
Informácie: Oľga: Tel: 02 63811954
Mob:0907 725063
Laco: Mob.0907 797 503

S pozdravom
Združenie pre služby AA v SR

Pozvánka

na 11.celostátní setkání Anonymních alkoholiků ČR v Roudné u Soběslavi v kempu ORION.

Toto setkání pořádá skupina „Lužnice“ Soběslav.

Srdečně Vás zveme na 11.setkání Anonymních alkoholiků České republiky, které se uskuteční ve dnech **8. – 10.června 2007** v Roudné u Soběslavi v kempu Orion.
Váš příjezd očekáváme v pátek 8.června v odpoledních hodinách, nejlépe mezi 13.00 –17.00 hodinou, kdy proběhne zápis účastníků. Závěr setkání je plánován na neděli 10.června asi ve 13.30hodin.
Celkové náklady na účastníka činí 750,-Kč, v této ceně je zahrnuto 2x celodenní stravování /začíná večeří 8.6 a končí obědem 10.6./ a 2x nocleh v chatce /čtyřlůžkové/. Pro starší nebo méně zdravé je možnost zajištění ubytování ve vícelůžkových pokojích v budově.
V celkové částce je též zahrnut registrační poplatek ve výši 110,-Kč. Požadavky na např.vegetariánskou stravu apod.budou řešeny na místě.
Jelikož se jedná o kemp v lesním prostředí,bude dobré si přivézt třeba deku navíc.

Jak do Roudné?

Autem - od Tábora na Č.Budějovice, silnice 1.tř. E55- sjezd cca 5km za Planou nad Lužnicí obec Roudná vpravo, dole doleva pod železniční most, za ním asi 60 m vlevo, dále za 150m doprava až na konec obce, za posledním domem na levé straně prudce 90° vlevo je kemp Orion, místo setkání

od Č.Budějovic –silnice 1.tř. E55-asi 2,5km za Soběslaví na začátku obce Roudná u hotelu Lužnice odbočíte vlevo,přejedete koleje a asi za 250m odbočíte u OÚ vlevo, pojedete na konec obce, za posledním domem na levé straně prudce 90° vlevo je kemp Orion, místo setkání

Vlakem - v železniční stanici Roudná nestaví rychlíky, proto je nutné při jízdě od Jihlavy nebo Č.Budějovic přestoupit ve Veselí nad Lužnicí na osobní vlak.
Ze směru od Prahy je toto nutné učinit v Táboře.
Ve stanici Roudná opatrně přejděte koleje a jděte lesní cestou asi 250m, pak doprava asi 150m , vlevo je srub Bohouše S., poblíž branka v plotě kempu Orion-nebo je nutno obejít.

Důležité! – všechny popsané trasy v Roudné budou značeny modrými šipkami!!
Finance - na místě v hotovosti.
Přihlášky – reálné počty účastníků za skupinu nahlaste,prosím, Bohoušovi S.
na tel.č. 602 126 685 v poslední květnové dekádě!
Na stejný telefon volejte v případě potíží spojených s Vaším příjezdem.
Telefon 776 580 922 je Alena Č.-používejte jako další kontakt pro přihlašování.

Ještě jednou srdečně zveme všechny členy AA ČR, naše zahraniční přátele, lékaře a ostatní hosty na naše setkání.

Členové skupiny „Lužnice

MOJE MENO JE ...

SPOVEĎ po prebudení duše ....

Závislosť na alkohole ma prenasleduje už od mojej mladosti. V začiatkoch môjho pitia som si neuvedomovala, že sa pomaly, ale isto stávam od alkoholu závislá. Neskôr, keď už som vedela, že mám s alkoholom vážny problém, nie raz som túžila sa tohto problému zbaviť, no nevedela som ako. Volila som v mojom úbohom zúfalom stave to, čo volia všetci, ktorí sa rozhodnú s alkoholom prestať. Viackrát som sa pokúšala o to sama, no nešlo to. Potom som v priebehu niekoľkých rokov absolvovala viacero liečení, ktoré mi však pomohli len dočasne. Po jednom liečení na Prednej Hore sa mi darilo abstinovať skoro sedem rokov. No pri náhlej, nepredvídanej stresovej záťaži som opäť abstinenciu nezvládla. Dnes však viem to, nad čím som sa nikdy predtým nezamýšľala – že aj v najťažších chvíľach života je blízko pri mne BOH, pravda, len vtedy, ak chcem, aby pri mne stál. Takto som začala rozmýšľať až vtedy, keď som spoznala ľudí z AA a Al-Anonu, a keď som začala navštevovať ich mítingy.

Som pokrstená kresťanka katolíčka, no nikdy som nebola nejako zvlášť nábožensky založená, i keď som občas pripustila to, že nejaká „Vyššia Sila“ existuje. Nikdy som sa nezaoberala duchovnými otázkami, a vlastne som BOHA odmietala – nepustila som ho k sebe. Dnes viem, že práve preto mi BOH v mojom nešťastí nemohol pomôcť. Ľudská sila je síce niekedy veľká, no zďaleka nie taká veľká ako sila Božia, ktorá robí aj zázraky. A BOH učinil zázrak aj s mojím životom.

Pochopila som dôležitú skutočnosť, a tou je, že BOH je pri mne stále, pokiaľ sa neodvrátim od neho ja. Ak to urobím, nemôže ma chrániť, ani viesť moje kroky. Verím už, že bez BOŽEJ ochrany nie som chránená pred „ ZLOM “, akým je pre mňa alkohol.

V mojom presvedčení ma utvrdzuje aj fakt, že v mojej veľmi ťažkej životnej situácii, v ktorej sa už dlho „borím“, by som bez pomoci BOHA abstinenciu zvládala neúspešne alebo len povrchne. Často sa pýtam sama seba, odkiaľ zrazu beriem silu na zvládanie takých ťažkých životných údelov, a hneď si aj odpoviem: „ Nevieš ? Veď silu ti dáva BOH ! “ A ja zrazu cítim jeho

prítomnosť – v mojich myšlienkach, v skutkoch, v celej duši.

Tak rada by som napravila chyby a zlé skutky, ktoré som v minulosti urobila – no tie ostatnú v mojej duši vryté už navždy. Čas sa nedá vrátiť, a nedá sa zmeniť ani minulosť. „ ryhy " minulosti v mojej duši už nezmažem, no môžem ich prekryť hodnotným životom, ktorý teraz žijem. A tie nepríjemné „ ryhy " začnú takto strácať silu a vyblednú.

Verím, že ak ostanem aj naďalej s BOHOM, on mi časom dá aj úplnú vyrovnanosť, aby som zbytok svojho života žila bez výčitiek „minulosti", ako slobodný človek, ktorý nosí v duši pokoj a mier.

A ak ma aj sklamú a opustia všetky ľudské bytosti, BOH ma nesklame a neopustí nikdy, ak to ja nedopustím.

Mnoho zdaru v „čistom živote", stále jasnú myseľ praje všetkým.

Jarmila, alkoholička

KRUTÉ PEKLO

Vyrastal som vo viacdetnej učiteľskej rodine. Rodičia ma učili láske a poctivosti, no ja som si takmer nič nevážil. Ulica bola pre mňa prednejšia, a keď sa tak spätne dívam na svoj život, tak už v puberte sa začal môj alkoholizmus.

Opustil som rovesníkov a začal vyhľadávať starších chalanov. Peniaze som mal, a keď mi chýbali, ukradol som otcovi. Vždy som ich našiel , hoci by ich akokoľvek schoval. Nepomohlo dohováranie, facky, nič. Pri alkohole s kamarátmi mi bolo najlepšie. Také niečo ako zabávať sa bez alkoholu bolo pre mňa nemysliteľné.

V sedemnástich som spoznal prvú lásku a v osemnástich, keď som narukoval na vojenčinu, som sa dozvedel, že budem otcom. Bola to oslava....., večer ma museli kamaráti držať medzi sebou, aby som nespadol a nezavreli ma do basy, taký som bol spitý. Celú vojnu som vlastne prežil s alkoholom, predávali sme naftu a benzín, a tak vždy bolo za čo piť. Brat mi zomrel týždeň pred svadbou a mne to ani neoznámili, povedali, že sa báli, že ma nepustia na svadbu. No teraz viem, že vedeli o mojom probléme.

Po svadbe sme bývali u svokrovcov. Zamestnal som sa ako vodič z povolania. Alkoholik a vodič z povolania, Bohu ďakujem, že som nikoho nezrazil. Do večera som chlastal a ráno som sa triasol strachom, aby ma nezastavili policajti. Všetky starosti o rodinu zostali na manželke. Dával som toľko sľubov, že prestanem piť, že sa to nedá ani spočítať.

Ani to mi však nestačilo – začal som hrávať automaty. Čo som si privyrobil, zobral alkohol a automaty. Samozrejme, že vždy chýbali aj peniaze z výplaty a niekedy aj celá výplata. Manželka mi neustále dohovárala, namiesto toho, aby som ju počúval, vyštval som ju z domu a pil ďalej. To, že mi žena odišla s druhým, bol pre mňa iba ďalší dôvod na pitie. Naviac mi zostali dvaja synovia a musel som sa o nich starať. Aká to však bola starosť ? Ráno som im nechal peniaze a večer sa vrátil opitý domov a bez peňazí. Mama nám pomáhala, ako mohla, ani neviem koľko peňazí som jej dlžný.

Môj alkoholický týždeň . od pondelka do piatku v liehu, sobota nedeľa : upratovanie , varenie, pranie. Jeden syn pral a žehlil, druhý upratoval a ja som sa ľutoval. Prečo mi

nedávajú viac peňazí, prečo ma nikto nemá rád, každý mi len ubližuje a uráža ma. Všetci ma urážali , pretože mi hovorili pravdu, ktorú som nechcel počuť.

Moje vyslobodenie prišlo v januári 2005- akoby ma oslovila nejaká Vyššia Sila a prehovoril som brata, aby ma zaviedol na liečenie. Na liečení v rámci terapie bola povinná návšteva mítingu AA, tu som sa stretol s ľuďmi, ktorí síce inak, ale v podstate všetci prešli svojím alkoholickým peklom a tešili sa zo svojej triezvosti. Zrazu som pochopil svoju šancu na nový život. Postupne som začal navštevovať mítingy AA dobrovoľne a pravidelne. Každý míting mi dával novú a novú silu a chuť do triezveho života. Postupne sa začal meniť celý môj život.

Odvtedy navštevujem skupinu AA stále a ďakujem Bohu a svojim priateľom za každý triezvy deň.

Dušan , alkoholik

Triezvosť je kľúčom k šťastnému životu v rodine

Odkedy sa mi dostal do ruky časopis „**PRAMEŇ**“, rozhodol som sa, ako výraz vďaky a uznania jeho tvorcom, pomôcť v úsilí napĺňať jeho obsah. Chcel by som pravidelne prispievať a podeliť sa so svojimi pocitmi, postrehmi a hlavne o svoju radosť, so všetkými, čo časopis pravidelne alebo sporadicky čítajú. V tomto článku chcem napísať čo to o rodine, pretože keby som neprestal piť, tak tento výraz už musím hľadať v slovníku cudzích slov. Našťastie sa tak nestalo.

V lete budú dva roky od prvej (dodnes poslednej) recidívy. Recidíva ma doviedla k poznaniu, že neobjavím spôsob ako „slušne, spoločensky, s mierou, kontrolovane, distingvovane, ... „ a hlavne na zdravie piť ďalej. Toto poznanie bolo a je pre mňa veľmi dôležité. Nemrhám čas a nedávam priestor špekulatívnym myšlienkam ako začať znovu piť. Skončila pre mňa kapitola aktívneho ožrana - alkoholika. (je to moje želanie každých 24 hodín.) Začala sa pre mňa dovtedy nepoznaná a nateraz fascinujúca disciplína : „triezvy život“. Musím sa priznať že sa ju len učím a som začiatočník. Som ňou doslova uchvátený. Pozerám sa na veci v inom svetle a z iného pohľadu, ako som bol zvyknutý. Objavujem veci nové a nachádzam iný rozmer vecí doposiaľ poznaných.

Medzi moje posledné objavy patrí pojem rodina. Mal som šťastné a harmonické detstvo. Vyrastal som v úplnej rodine. Nevedel, nepoznal a nepocítil som, čo je alkoholizmus. V takomto duchu som si založil aj svoju rodinu. Moji dvaja synovia spočiatku pociťovali, čo som si priniesol z domu a čo som sa im snažil odovzdať. lásku, šťastie, radosť a pohodu. Nemohlo by

to byť bez porozumenia, citu a materinskej lásky ich mamy, mojej manželky. V tejto atmosfére pohody s riešením obyčajných, bežných, všedných starostí, nenápadne pribúdali chvíle s „ priateľom “ alkoholom. Nezaobišli sa bez neho temer žiadne stretnutia. Športové, spoločenské rodinné a všetky iné. Spravidla som ich sám vyhľadával a čoraz častejšie organizoval. Začali nezhody, nepokoj, pracovné problémy a iné potiaže.

Po pätnástich rokoch manželstvo skončilo rozvodom. Už tu niekde bola dobre rozbehnutá moja „kariéra“ alkoholika. Akokoľvek som svojich synov nepretržite a v tomto období zvlášť miloval, veľmi som im svojím alkoholizmom ublížil. Už pred rozvodom bol obraz rodiny rozmazaný. Pohodu rodiny som vymenil za vodku. Do popredia sa dostala moja „ genialita “, nepochopenie, nepriazeň osudu, sebaľútosť a všetky ostatné prívlastky. Potreboval som piť s „dobrým pocitom“, že mám dôvod hodný ďalšej „ opice “. Stav po rozvode, cestovanie za prácou a samota výdatne napomohli mojej chorobe. Niekoľko vzťahov, často s opätovaním záujmu a citov, stroskotali. Prednosť dostal vždy alkohol.

Tu sa dostávam k počiatku môjho objavu. Asi pred piatimi rokmi som sa zoznámil s priateľkou Renátkou. Sympatie, city a náklonnosť po krátkom čase prerástli do spolužitia v spoločnej domácnosti. Spôsobom života, ktorý som viedol po rozvode som bol unavený a znovu som túžil po úprimnom rodinnom živote. Nebolo to iba moje želanie. Krásne sa rozvíjajúci vzťah, spravidla vždy trval 2 až 3 mesiace. Potom vždy začínal viac-menej odznova. Prečo tomu tak bolo ? Som alkoholik a moje pitie bolo v ťahoch. Na 7 až 10, alebo 14 dní, som potreboval prerušiť harmonicky sa rozvíjajúci vzťah a venovať sa alkoholu. Alkoholickému ťahu predchádzal môj vnútorný nepokoj, podráždenosť, nervozita. Negatívne emócie spravidla vyústili do hádky a môjho „prechodného“ odchodu zo spoločnej domácnosti.

Scenár niekoľkodňového pitia bol navlas rovnaký a mnohí ste ho zažili na vlastnej koži. Radosť a eufória z nekontrolovateľného pitia prešla cez udržiavanie stavu opitosti do zúfalstva ako ďalej. Po alkoholovom „ ťahu “ bolo vždy obtiažne pospájať popretŕhané vzťahy a city. Unikala kontinuita v práci. Už som si pripadal ako škrečok , čo donekonečna behá v uzavretom kolese. Moje koleso bolo: alkoholový ťah, čas výčitiek, urovnávanie vzťahov, dobiehanie v práci. Keď sa všetko zdalo byť v relatívnej rovnováhe a súlade, tak znova ! Priateľka je o niekoľko rokov mladšia a urobila pre mňa to, čo sa dovtedy nepodarilo nikomu !!! Moje správanie jej pripadalo neprirodzené a nepochopiteľné, čo moje okolie dovtedy tak alebo onak okomentovávalo a mojím správaním spravidla trpelo (čo mi je úprimne ľúto). Priateľka prešla do ofenzívy. Problém naštudovala. Výsledok bol, že „statočne a poctivo“ spĺňam všetky kritériá alkoholika. Pri mojich alkoholových ťahoch ma videla v stave zúfalstva, bezmocnosti a straty ľudskej dôstojnosti. Ako milujúcu ženu ju to nenechalo ľahostajnou. Tak som sa dostal na svoju prvú a neskôr za iných okolností, aj druhú ústavnú liečbu. Časom azda napíšem aj o recidíve a období medzi liečbami, lebo hrozba recidívy je pre mňa veľkým mementom!

Že náš vzťah pretrval dodnes, mi umožnilo napísať o rodine v prítomnom čase. Vďaka triezvosti prežívam rodinný život, ktorý ma uspokojuje a napĺňa.

Dvanásťročný syn priateľky, Tomáško, ma vracia do čias, keď školopovinní boli moji teraz už dospelí synovia (29 a 24 rokov). Znovu si vychutnávam spoločné prázdninové lyžovačky, dovolenky, futbalové zápasy Tomáškových vrstovníkov, výlety, učebnice. Viem, že toto všetko môže trvať iba krátko. Možno len 24 hodín. Viem, že rodinný život neovplyvňuje iba závislosť na alkohole. V mojom a verím, že nielen v mojom živote, je abstinencia kľúčom k šťastnému rodinnému životu. Obdobie po prepustení z liečby je pre každého alkoholika zložité. Podarilo sa mi ho ustáť aj vďaka mojej rodine. Poďakovanie patrí rodičom, synom a hlavne Renátke. Dostal som šancu na reparát. Túto šancu si nesmierne vážim. Pomáha mi ostať triezvym a dáva životu zmysel, pomáhať svojim blízkym.

Ak si rodinný život môžem vychutnávať, ďakujem za to aj všetkým Vám priateľom v spoločenstve AA. Rodinný život ako ho prežívam teraz, v čase triezvosti, úprimne želám každému z Vás !!!

Ivan, alkoholik

OD SMRTI starého k zrodeniu nového ŽIVOTA

Pondelok 5. februára 2007 chcem zaradiť ako jeden z veľmi významných dní môjho života. Ku dňu môjho narodenia, krstu, prvej sv. spovedi, prvému sv. prijímaniu, ku dňu sv. birmovania, k prijatiu diakonátu a ku dňu mojej kňazskej vysviacky 17. júna 1990.

V tento deň som ráno vyrazil autom z Prešova smerom do obce Cabaj – Čápor, osada Pereš pri Nitre. O tejto obci a o osade som sa dozvedel len pár dni predtým. Teraz viem, že toto všetko bolo Božie riadenie.

Keď som šťastlivo dorazil na Pereš, pred vchodom do areálu ma čakal riaditeľ O.Z. a resocializačného strediska „Triezvy život“. Po krátkom privítaní, som pred vchodom do areálu symbolicky pochoval do hrobu svoju závislosť. Privítací akt pokračoval na bráne do „Triezveho života“. Položil na zem kus špagátu, ktorý zase symbolicky znázorňoval mňa. Keď ho tlačil, špagát sa krčil a nešiel dopredu, vzpieral sa, tak ako ja mnohokrát v živote. Po neúspešnom pokuse tlačenia, použil iný spôsob, začal špagát ťahať. A čo urobil špagát? Išiel pekne rovno za ním, pritom mi povedal, že ma nechce do triezveho života tlačiť, to by nemalo význam, ale že ma tam bude svojim príkladom ťahať, a ak ho budem, a nie len jeho, nasledovať môžem dosiahnuť to, čo dosiahlo tisíce ba milióny anonymných alkoholikov na celom svete. Tým pomyselným kúskom špagátu som teraz aj ja. Už 53-tí deň mi postupne otvárajú oči a ukazuje cesta triezvym životom. S pomocou Božou chcem ho nasledovať, veď on po tejto ceste kráča už 8157 dní. Za všetko čo od neho dostávam, mu chcem ďakovať, on však odpovedá :

„Mne neďakuj, ďakuj Pánu Bohu, že máš okolo seba ľudí, ktorí ti môžu ukázať cestu a poďakovaním bude tvoj triezvy život“

Prechod zo starého do nového života nebol a nie je ľahký. Priznať si pred sebou, Bohom, ale aj pred ľuďmi, v mojom prípade v kostole, že som alkoholik, nebolo jednoduché. Jedine pravda, aj keby bola neviem akokoľvek krutá, ma môže oslobodiť. Pravda o sebe, láska k Bohu a k blížnym je pokora. Nikdy v živote som neprečítal knihu o alkoholizme alebo o závislosti vôbec. A tu na Pereši dennodenne je mi ponúkaná literatúra, ktorá o tom pojednáva.

Každý deň na komunitách rozoberám môj život s drogou alkohol i bez neho, ale aj to čo ma čaká, až raz odídem do reality života. Vysadil som všetky lieky. Deň začínam o 5^{00} hod. Každý deň má svoj program, ku ktorému patrí sv. omša, modlitba sv. ruženca, pracovná terapia, biblioterapia, raz týždenne stretnutia na skupine AA „ Otvorené srdce “ v Nitre na Lukovom Dvore i účasť na výročných stretnutia skupín AA v Trenčíne, a Šuranoch. Z týchto stretnutí si vždy niečo odnesiem a hovorím si, keď to dokázali mnohí, prečo by som to nedokázal aj ja. V starom živote som si nepriznal, že som alkoholik, ale vedel som, že musím niečo so sebou robiť. Miliónkrát som povedal, že prestanem piť, ale vždy ostalo len pri sľuboch. Koncom januára, ma do Košíc zavolal môj otec arcibiskup a povedal mi, že z farnosti k 1. februáru odchádzam. Vyspovedal som svojich veriacich pred prvým piatkom, rozlúčil som sa s farnosťou a 5. februára 2007 za päť minút dvanásť s pomocou Božou začal som prežívať svoje znovuzrodenie, svoju symbolickú Veľkú Noc 2007 trochu skôr. Pred vchodom do budovy RS „Triezvy život“ sú hodiny nastavené o päť minút 12, nad nimi je napísané: **„ Vítame ťa, je najvyšší čas, že si prišiel medzi nás “** a ja som práve v tom čase prekročil prah zo starého do nového života.

Je to veľká vec a „Veľká noc a Veľký deň“, tešiť sa z každej maličkosti. Teším sa z ľudí, ktorí ma prijali, teším sa z každého svedectva a príkladu ľudí, ktorí abstinujú. Spočiatku som si myslel, prečo mi to otec arcibiskup urobil, ale teraz mu za to ďakujem, že ma do toho nového, triezveho života poslal.

Bolo to Božie riadenie a tento čas beriem ako čas milosti. Nie je to pre mňa čas stratený, ale čas, pre ktorý by som možno bol stratený.

Pred Veľkým týždňom a pred Veľkou nocou prajem všetkým závislým a spolu závislým i všetkým, aby tieto sviatky boli pre Vás prechodom od smrti starého života k zrodeniu nového, aby každý ďalší deň bol pre nás dňom veľkonočným.

Fero, alkoholik

SPRÁVA Z HIMALÁJÍ

Vážení priatelia , v minulom čísle nášho časopisu „ PRAMEŇ “ som písal o svojej prvej osemtisícovke. O ôsmich tisíckach úžasných dní, ktoré som symbolicky premenil na metre. Na začiatku svojej abstinencie ešte počas alkoholického liečenia som používal rôzne prirovnania, slogany, riekanky a veršovačky, pretože som prišiel na to, že mi to uľahčuje cestu týmto „ slzavým “ údolím sveta alkoholizmu a

ľahšie sa mi kráča po ceste abstinencie, či lepšie povedané po ceste triezveho života.

Už dvadsiatytretí rok žijem bez alkoholu a osemnásty aj bez cigariet a humor ma neopúšťa, za čo ďakujem Bohu a spolu so sv. Tomášom Morusom prosím „ Daj mi, ó Pane, zmysel pre humor, daj mi milosť porozumieť žartu, aby som trochu šťastia poznal v živote a vedel sa oň podeliť s inými.“ Deliť sa nielen so šťastím, ale so všetkým, čo som od môjho Boha dostal, aby som mohol zadarmo rozdávať.

A tak teraz, keď som pod vrcholom najnižšej osemtisícovky Gašerbum – I meria 8035 m a mne chýbajú už len tri metre, či tri dni, aby som sa postavil na jej vrchol, rozhodol som sa Vám pravidelne podávať správy o mojich potuľkách po tých pomyselných vrcholoch „ Himalájí “ môjho triezveho života.

Každý človek, ktorý sa zrodí v lone svojej matky a príde na tento svet je na ceste. Samozrejme prvé kroky robí vo vlastnej rodine, kde mu pomáhajú jeho najbližší, predovšetkým matka a starostlivý otec. Beriem to ako samozrejmosť, pretože som v takejto rodine vyrastal. Moja starostlivá matka (dnes má už 83 rokov) ma viedla k viere, modlitbe a otec ten zabezpečoval rodinu po materiálnej stránke. Mal som šťastné detstvo, nie každému je to dopriate .... a predsa.

Keď mladý človek dospieva, tak skúša. Ja som prvýkrát skúsil, čo to je byť opitý vo veku štrnásť rokov a tak začala moja cesta s alkoholom. Nestal som sa hneď alkoholikom. Po ceste k závislosti som však začal kráčať. Na začiatku nič nenasvedčovalo tomu, že raz budem závislý na alkohole. Pil som ako každý. Dnes si kladiem otázku. Naozaj ako každý ?

Ako mladý človek som sníval svoje sny, ktoré sa mi postupne podarilo napĺňať. Stredná, vysoká škola, manželstvo, deti, bývanie, zamestnanie. Nuž a na tejto ceste mi bol sprievodcom alkohol. Vo veku 28 rokov som prvýkrát absolvoval ambulantné protialkoholické liečenie, nepil som ani nie celý jeden rok. Nehovorím, že som abstinoval, len som nepil. Stačil však malý štamprlík pepermitového likéru na manželkine narodeniny, aby odštartoval moje ďalšie jedenásťročné pitie.

Vo veku 39 rokov som nastúpil na ústavnú protialkoholickú liečbu a po tejto liečbe som prestúpil na sústavnú – doživotnú liečbu. Na tej prvej som dostal dobrý základ, začal som budovať svoj dom triezveho života a začal som svoju cestu do pomyseľných končiarov svojich Himalájí, z ktorých vám chcem pre náš časopis podávať správy, vlastne príspevky o mojich pocitoch a zážitkoch. Do konca roku 2006 som absolvoval 8.12)– Šiša – Pangma (8046m) 9.12. Broad Peak (8047m), 30.12. –Gašerbum II (8068m) tomto roku to už boli 22.1. Anna Purna (8091m),25.2. Nanga Parbat (8125m) a v apríli ak mi Boh dopraje žiť, ma čakajú Manaslu (8163m) a Dhaulagiri (8167m) . Možno tento príspevok nebude každému po chuti, tomu odkazujem, že trocha zemepisu neuškodí a my ostatní skúsme tie malé

každodenné výstupy na vrcholy triezveho života „ deň po dni,“ meter po metri, lebo ako sa hovorí „ Tŕnie je určené okoliu toho, komu trpezlivosť ruže priniesla.“ Naozaj tu na kopcoch čistého vzduchu triezveho života je vôňa ruží oveľa prenikavejšia, želám vám, aby ste raz spolu so mnou mohli zakúsiť túto vôňu.

Alkoholik Ján

LEN NIKDY NEZAČAŤ...

Čo človeka núti časom sa zaoberať svojou minulosťou spojenou s alkoholom, hoci o to nikto nežiada. Odpoveď môže byť aj tá, že ešte stále veľmi veľa ľudí žije s podobným problémom.

V našej rodine nikto nemal problémy s alkoholom, hoci sme mali veľkú vinicu. Nemohol som sa to naučiť ani od otca, ktorý mi zomrel krátko po mojom narodení. Môj prvý dotyk s alkoholom prišiel až vtedy, keď zomrel starý otec a s kamarátom sme našli peniaze, za ktoré sme si kúpili prvú fľašu. Výsledok bol otrasný a pociťoval som ho veľmi dlho. Vtedy sme mali iba 11 rokov a dali sme si sľub, že už nikdy. Na detský rozum to bolo vážne rozhodnutie, čo z toho, že platilo iba do začiatku štúdia na strednej škole.

Opäť som začal spoznávať chuť alkoholu, až pokiaľ sa nestal mojím najlepším a nerozlučným priateľom. Nepil som veľa , ale pravidelne, čo je také isté ako sa opíjať sa raz za čas. Môj prvý väčší problém s alkoholom nastal vtedy, keď som stratil zamestnanie. Ťažko som to znášal, dávky alkoholu sa zvyšovali a viedli k depresii a myšlienkam na skončenie vlastného života Vtedy som už nemal dostatok síl zvrátiť svoju situáciu. Vtedy vďaka Bohu prišla pomoc od lekára psychiatrickej ambulancie a začiatok mojej abstinencie.

Dnes už 13 rokov navštevujem kluby AA a miesta, kde sa stretávajú ľudia s podobnými problémami, pretože je to pre moju triezvosť mimoriadne dôležité.

A moja úvaha, časom človek príde na to, že najlepšie je nikdy nezačať. Kto vám to však povie ? Nikto, len váš prvý a trpký omyl až ho zbadáte, ale môžu to byť aj naše príbehy, ak sa z nich niekto, kto prečíta tieto riadky dokáže poučiť.

Pavel, abstinujúci .alkoholik

TÁRAŤ DVE NA TRI

Najpoužívanejšou rečou na svete je táranie.

Miliardy slov nás každý deň napádajú, prebodávajú, dusia.

Vedieť rozprávať je veľký dar. Aby človek nenatáral toľko hlúpostí, Boh mu dal desať prstov, aby si mohol spomenúť na jeho desať múdrych rád:

„ Nech je tvoje p r v é slovo dobré.
Nech je tvoje d r u h é slovo pravdivé.
Nech je tvoje t r e t i e slovo správne.
Nech je tvoje š t v r t é slovo šľachetné.
Nech je tvoje p i a t e slovo odvážne.
Nech je tvoje š i e s t e slovo jemné.
Nech je tvoje s i e d m e slovo utešujúce.
Nech je tvoje ô s m e slovo vľúdne.
Nech je tvoje d e v i a te slovo úctivé.
Nech je tvoje d e s i a t e slovo múdre.
A potom už mlč.“

Bruno Ferrero “ Život je všetko čo máme “

PODHÁJSKA 2007

ŽIVÉ KORENE

Vo februári 2007 sa v priestoroch Termálneho kúpaliska v Podhájskej uskutočnilo už III. slovensko – poľské stretnutie ku Krokom a Tradíciám AA. Na stretnutí sa v preplnenej kaviarni kúpaliska zúčastnilo počas troch dní okolo 120 osôb. Z toho viac ako 50 účastníkov stretnutia tvorili naši priatelia anonymní alkoholici z Poľska a zbytok zo Slovenska.

Je neskutočné odkiaľ zovšade a z akých diaľok merali naši priatelia cestu, aby sa s nami podelili o ich skúsenosti na ceste programom AA. Boli tu zastúpené Štetín, Lodž, Wroclaw, Warszava, Katowice, Kielce, Krakow, Sme im za to nesmierne povďační.

Treba však oceniť, že okrem východného Slovenska sa stretnutia zúčastnili takmer všetky skupiny AA na Slovensku, čo svedčí o tom, že náš záujem o prehlbovanie poznatkov z programu AA neustále rastie, ale aj to, že naše rady AA na Slovensku sa rozširujú.

Myslím si, že k úspechu stretnutia prispeli aj zmeny v programe stretnutia, ktorý tentokrát bol zameraný na prvé tri Kroky a Tradície AA . Umožnilo nám to aj medzi mítingami v termálnych vodách a na ubytovniach pokračovať v neformálnej výmene svedectiev a upevňovanie priateľských vzťahov.

Za pozitívne je potrebné považovať aj súbežne prebiehajúce stretnutia Al – Anonu.

Ďakujeme všetkým za účasť a tešíme sa na IV. stretnutie v dňoch 1-3.februára 2008 k 4-6 Kroku a 4-6.Tradícii AA.

za organizátorov, Emil, alkoholik

NEDOKÁŽEM TO OPÍSAŤ

Stretnutie AA v Podhájskej bol môj prvý medzinárodný míting, na ktorom som sa zúčastnil a musím sa priznať, že ma veľmi oslovil. Oslovil ma svojou úprimnosťou, otvorenosťou a niečím, čo nedokážem opísať. Niečím veľkým a krásnym, bolo to niečo, čo vyžarovalo z ľudí, niečo, čo sa vznášalo nad tími, ktorí patria k AA. S odstupom času som rozmýšľal, čo to bolo, čo sa to tam vznášalo a plávalo povetrím ? A sám v sebe som si vysvetlil, že je to tá viera, ten Boh, tá Vyššia Sila, ako ju sám chápem. Myslím si, že práve tu mi bolo dopriate nájsť ju, tu medzi spoločenstvom triezvych ľudí, ktorým z očí žiaril pokoj a kľud.

Som si istý, že toto stretnutie vo mne zanechalo niečo, o čom viem, som presvedčený, že mi pomôže abstinovať a žiť triezvo. Viem, že nie som jediný, čo mám tento pocit.

Výsledkom tohto stretnutia bol aj vznik našej skupiny anonymných narkomanov, jej názov je RADOSŤ. Prečo práve RADOSŤ ? Možno preto, že členovia skupiny chcú miesto smútku, bolesti a sĺz rozdávať práve ju. Veríme, že práve v tejto skupine pomocou Krokov a Tradícií AN sa nám podarí rozdávať vytúženú radosť okolo seba. Chcel by som ešte podotknúť, že mítingy našej skupiny sa konajú každý štvrtok o 18.00 hod na Novom Svete v budove RZ Nelegál. Mítingy sú otvorené a to znamená, že vás radi privítame a podelíme sa s vami o zážitky a skúsenosti. **AN Skupina RADOSŤ**

AA NEMOŽE FUNGOVAŤ

Čo už je toto za organizáciu ?
Žiadny obrad ?
Žiadna publicita ?
Žiadny vedúci ?

Bol som členom mnohých organizácií – sociálnych, politických, voľnočasových, náboženských - a často som bol súčasťou vedenia. Viem dosť veľa o tom, čo treba , aby nejaká skupina mohla bežať.

A preto viem, že AA nemôže fungovať.

Máme tu skupinu navrhnutú pre stroskotancov – ľudí, ktorí zomierali telesne aj duševne. Znivočili sme svoje rodiny, podviedli šéfov, klamali ,kradli, pustošili a ničili. Hoci sme žili životy neužitočnosti, vyhlasovali sme svoju všemohúcnosť.

A tak sme sa dali dokopy s podobnými stroskotancami a namiesto vypracovania poriadnej komplexnej teológie, filozofie, sociológie, psychológie závislosti sme prišli s dvanástimi jednoduchými Krokmi a hŕstkou sloganov. Totálne neprofesionálne.

A neviem ani o žiadnej organizácii, ktorá by prežila bez vhodne vyškolených, ustanovených alebo oprávnených vedúcich skupín. No na AA počúvame jeden druhého a nie náležite vzdelaných a certifikovaných špecialistov. Riaditelia spoločností dychtivo počúvajú ženy z domácností, robotníci z farmy sú inšpiráciou pre doktorov.

A úcta k starším a skúsenejším ? Veď som počul, ako muž v strednom veku a s deviatimi rokmi abstinencie úprimne ďakoval za radu sedemnásťročnému chalanovi, ktorý abstinoval mesiac. Ako môže prežiť skupina riadená takýmito postojmi ?

A tie miesta, kde sa stretávame. Žiadna stabilná budova, žiadne kapitálové fondy, len zvláštne veľa požičaných alebo prenajatých miestností, väčšinou ošarpaných, niekedy v chudobných štvrtiach a často vo vlhkých pivničných priestoroch.

Rituál ? Žiadny. Liturgia ? Neexistuje. Obradnosť, okázalosť a všetky tie veci, ktoré držia skupiny pohromade – nič z toho tam nenájdete.

A vedenie ? Mohli by ste navštíviť tucet stretnutí AA a neprišli by ste na to, kto je bývalý prezident alebo predseda pre spoločenské záležitosti alebo hlava v inej oblasti. Ľudia prichádzajú a odchádzajú, kedy sa im chce a sedia tam, kde sa im chce a predsedom môže byť aj najnovší člen skupiny. Nedáva to žiadny zmysel.

A pozrite sa na spôsob financovania ! Žiadne členské, žiadne poplatky, žiadne finančné záruky. A publicita ? Nikdy som v novinách nevidel fotku prezidenta AA, ako si podáva ruku so starostom a vyhlasuje Týždeň propagácie AA tak, ako to robia všetky uznávané kluby.

Vidím len tri veci, ktoré držia AA pohromade. Prvá je smiech. Ľudia z AA musia byť istým spôsobom uletení, lebo sa neuveriteľne veľa smejú. A zaujímavé je to, že väčšinou sa smejú na sebe – a na nedotknuteľných silách, ako sú peniaze, prestíž a ambície.

Druhá vec je niečo, čo nazývame láska, bez ktorej, vidí sa mi, vedia sa zaobísť mnohé organizácie.

No a to posledné je Vyššia Sila, a tá je, zdá sa najdôležitejšia. Vyššia Sila je niečo, ako náš výkonný riaditeľ alebo čestný zakladateľ.

Ako hovorím, AA nemôže nikdy fungovať. Ale z nejakého dôvodu už nepijem.

P.N. Yakima, Washington

Gravepine,Inc.New York, jún 1981, s.33-34

INTERNETOVÁ SKUPINA AA " TRIEZVY PRIESTOR "

KONTAKT : WWW.triezvypriestor.net

Duchovné prebudenie

Prišiel som do AA pred 11. rokmi a jedným dňom. Odvtedy môj život nabral správny smer.

Ako agnostik – človek, ktorému bolo jedno, či nejaká Vyššia Moc existuje, alebo nie, mi nesedelo, že mám nechať svoje Ego, svoju vôľu a začať skúmať, čo je vôľa iná než moja a tá mi mala nejako vnútorne – duchovne pomôcť.

Až po rokoch som pochopil podstatu Krokov a smer AA. Skoro každé náboženstvo vedie k duchovnému prebudeniu sa a k duchovnému vnímaniu a životu. Je to CESTA, na ktorej sa dá tiež duchovne žiť. Naši zakladatelia v tradíciách AA a v Krokoch zakotvili priamu čiaru k tomuto prebudeniu sa, lebo sa poučili z vtedajších skupín, ktoré boli založené pri kostoloch. Zbadali, že v programe pomoci AA vytvorenom špeciálne pre alkoholika, nemôžeme ostať na ceste, lebo by sa veľa z nás na nej zamotalo a pre rôzne pozadie by sme za chvíľu presadzovali tú svoju cestu (kresťanskú, židovskú, moslimskú, budhistickú ....). Preto vytvorili návod, ako prísť priamo k cieľu. Tým cieľom je Vyššia Moc – Boh a denné spojenie s ním, navádzanie a Jeho pomáhanie.

Takýmto spôsobom je možné prísť komukoľvek do AA, aj človeku neveriacemu a vnútornú – duchovnú pomoc nájsť. AA neodsudzuje nikoho pre jeho pôvodné ani náboženské skúmanie, práve naopak, podporuje ho v tom. Počas rokov v AA som videl ako tí ľudia, čo boli nábožensky orientovaní sa duchovne prebudili Krokmi a nie ich pôvodnou cestou , náboženstvom a to im pomohlo neskôr vnímať náboženstvo z iného nadhľadu. Je lepšie kráčať po ceste, keď som už bol v cieli. Ja sám teraz vidím v kresťanstve a iných náboženstvách odkaz, ktorý som tam predtým nevidel, ale zachovávajúc úctu k ostatným, ktorí môžu byť inak orientovaní ako ja zachovávajúc Tradície AA. Nikdy nehovorím náboženským jazykom, ale duchovným jazykom AA.

Nehovorím o hriechu, ale o charakterovom defekte, ktorý ten hriech spôsobil. Nehovorím o diablovi, ale o mojej chorobou potlačenej vôli. Nehovorím o Ježišovi, ale o Vyššej Moci a podobne.

Takto mám otvorené k dvere k uzdraveniu, ktoré sa začína duchovným prebudením, a takto ich majú otvorené aj ostatní alkoholici.

Prajem všetkým príjemnú, spokojnú a vyrovnanú abstinenciu.

Jano , vďačný alkoholik

VERÍM ... dobré veci sa uskutočňujú

Keď som sa v AA začal oboznamovať s programom 12 krokov a čítať o Bohu, začal som sa zamýšľať a zaoberať aj otázkou viery. Vnútorne som viedol nekonečné monológy, premýšľal som, vyhodnocoval a neustále som sa dostával do konfliktu so svojím už naučeným a získaným svetonázorom, svedomím a presvedčením. Postupne, keď mi AA poradili , uvoľni sa, prestaň vzdorovať, otvor oči, uši, navštevuj mítingy a nezaťažuj sa siahodlhými filozofickými úvahami, začalo mi byť jasnejšie aj v otázke viery. V otázke viery vo Vyššiu Moc, v Boha, lebo dovtedy som veril iba svetským veciam. Veril moci peňazí, bohatstva, v dobre platené zamestnanie, kariéru, pekný dom, drahé autá, zahraničné dovolenky a pod. Veriť som mohol aj v krajšie veci - vo vlastnú rodinu, v zdravie, radosť z rozdávania, v kamarátstvo, lásku, priateľstvo, dobro. Spoločnosť, v ktorej som sa nachádzal, aj nachádzam, ma neraz spochybňovala možnosť existencie týchto - krajších vecí. Všetko toto materiálne, aj duchovné bývalo súčasťou môjho života. Myslím si, že nešlo o vieru, ale o túžbu. Túžbu v niečo, čo som mal, ale často aj nemal. Akonáhle som to dosiahol, pocit túžby zmizol, ale objavil sa nový, opäť som chcel niečo, ale ešte viac. V tomto kolotoči života sa nachádzal vždy aj alkohol, raz som túžil mať ho tak ako konzument, inokedy zbaviť sa ho, raz a navždy. Tak to išlo v mojom živote neustále dookola. Po mojom vstupe do AA a práci v AA sa môj pohľad na život začal zásadne meniť. Začal som veriť v AA, v Boha a v plnohodnotný a triezvy život. Vďaka AA som zistil to dôležité, že viera samotná nestačila, potreboval som stotožniť sa s ňou, prijať ju, precítiť a prežiť tak ako som v živote pocítil a prežil aj veľkú lásku, lásku k žene, k svojim blízkym, k rodičom, svojim deťom, aj k priateľom. Iba vtedy som pocítil skutočné vnútorné uvoľnenie a radosť zo života. V časoch aktívneho pitia ma alkohol o všetky tieto krásy života okrádal. Dnes keď som začal hľadať a pátrať po viere v Boha, hľadám s ňou spoločne aj plnohodnotný a triezvy život. Alkoholu ako takého sa nebojím. Veď som abstinoval vyše 9 rokov, aj bez viery v Boha, recidíva síce bola, zďaleka to ale nebolo už to, čo spred 1995 rokom, kedy ma veľmi silne ubíjal a ničil. Recidíva mi poslúžila nájsť nádherné Spoločenstvo AA, to spoločenstvo, ktorému dnes verím, že mi môže pomôcť nájsť šťastný, plnohodnotný triezvy život.. Boha a vieru sa nesnažím hľadať v náboženských ideológiach, teológii, v cirkvi a v kostoloch, ale v prírode, vo svojom vnútri, aj mimo svojho vnútra. Nedokážem ho však nájsť vo svete slov, hľadám ho v tichej modlitbe, v meditácii, vo svojom hlbokom vnútri, v podstate samotného bytia, v uvoľnení sa, v sústredení, v pokore a odovzdaní. v objavovaní prítomného okamžiku, v každej maličkosti života, v nezištnom rozdávaní radosti a lásky. Na tejto ceste mi pomáha čítanie duchovnej literatúry, pravidelná návšteva mítingov a najmä viera v možnosť zmeny seba samého a s tým spojená práca na sebe samom. Nešetriť sa, neľutovať, neobviňovať , byť úprimným, hovoriť pravdu, nehľadať za svojimi neúspechmi chyby v iných. Keď končí míting, zavriem oči, nepotrebujem vidieť, potrebujem cítiť a veriť - opakujem spoločne s ostatnými - Bože, daj mi... aby som ... (Iba ja môžem, nikto druhý to za mňa neurobí.). TOMUTO VERÍM. ... cítim - dobré veci sa uskutočňujú.

Paľo, alkoholik

POHĽAD Z DRUHEJ STRANY

VÍŤAZSTVO

Je tu, prišla, nedala sa odradiť svojou silnou predchodkyňou. Áno, prišla JAR. Snáď každý z nás sa na ňu teší. Po studených a mrazivých dňoch pani ZIMY sa nevieme dočkať stále teplejších slnečných lúčov, prebúdzajúcej sa prírody. Kvetinky veselo ukazujú svoje krásne farebné hlávky, stromy predvádzajú nové prírastky na svojich konárikoch a vtáčiky veselo vyspevujú a opravujú alebo budujú si svoje hniezdočká, nevedia sa dočkať svojho nového potomstva.

V tomto krásnom období si naša rodina pripomína víťazstvo. Víťazstvo triezvosti nad závislosťou. Symbolicky nám, ako jar prináša nový život, priniesla nový život – triezvy život. Po rokoch boja, padania a vstávania, sme sa dostali na vrchol kopca, z ktorého sme uvideli údolie nádherné ako sen – splnený sen. Bojovali sme za jeho splnenie rôznymi spôsobmi. Manžela som prosila, hrozila som odchodom, rozvodom, vylievaním môjho úhlavného nepriateľa do odpadu – ktovie, čo si mysleli rybičky a hlodavce? Keď padali hviezdy, mala som vždy len jediné želanie, nech manžel prestane piť. Tento boj bol dlhý a ťažký, ale viera a láska sú silné a priniesli výsledok. Už zbierame kvety aj ovocie nášho spoločného snaženia. Presne ako v prírode zimu vystriedala jar, v živote triezvosť vyhrala nad závislosťou. Bolo to už pred neuveriteľnými jedenástimi rokmi, jar mala ešte len päť dní. Ráno ma manžel znova prosil o odpustenie, po naozaj dlhom, dvojtýždňovom ťahu. Myslela som si, znova je tu nádej, je mu zle, je celý opuchnutý, je odhodlaný skončiť – možno teraz? Slniečko pekne svietilo a rozdúchavalo moju nádej, ani som sa nevedela sústrediť na prácu. Zrazu telefón, volali mi z Hraničnej. Manžela tam odviezol kolega z práce, mal vysoký tlak a všetky pridružené problémy. Napojili ho na infúziu a lekár mu odporúčal odchod do liečebne. Samozrejme to odmietal, ktorý závislý si prizná, že má problém. Žiadal však od lekára, aby zavolal mňa, stalo sa. Predstavovala som povestnú slamku, ktorej sa chytá topiaci. Spolu s ošetrujúcim lekárom sme ho prehovorili a krátko na to sme sa ruka v ruke viezli v sanitke. S tlčúcimi srdiečkami sme pozorovali ubiehajúcu krajinu. Manžel mal strach, lebo bol presvedčený, že tam nepatrí a ja som mala radosť, lebo videla som šancu na zmenu.

Prešli tri mesiace, prešla jar, vystriedalo ju leto a prišiel návrat z liečenia, zase symbolicky v čase, keď oslavujeme výročie

svadby. V mysliach máme natrvalo uložené dátumy nástupu nového triezveho života

Preto ospevujem JAR, lebo nám priniesla zmenu – zmenu v myslení, aj v činoch. Už sa nebojím príchodu manžela, nebojím sa nečakanej návštevy, deti si môžu bez obmedzenia pozvať svojich priateľov. V jeho očiach už nevidím sklenený pohľad, usadila sa tam radosť, triezvosť, láska. Každý deň oslavujeme toto víťazstvo.

DRM

MOJ PRVÝ MÍTING

Keď manžel po šiestich týždňoch ústavného liečenia prišiel domov, aby pokračoval v ambulantnom liečení, ma pozval na míting AA do susednej obce. Pozvanie som prijala. Hlavu som mala vtedy plnú problémov, hanbila som sa za manžela, bála som sa toho, ako pôjde náš život bez alkoholu. Vtedy som ešte veľmi málo vedela o abstinencii.

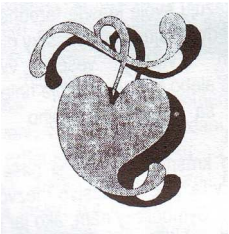
Prišla sobota. Odišli sme do Komjatíc, kde sa práve v tento deň konal výročný míting. Pred kultúrnym domom, postávalo niekoľko mužov, ako sme vyšli na poschodie, privítala nás jedna pani. Na jej tvári som videla široký a úprimný úsmev. Ja sama som vtedy ten úsmev jednoducho nevedela pochopiť.

Na mítingu som počula veľa zaujímavých výpovedí. Prišla som na to , že všetci alkoholici majú podobné životné príbehy. Po mítingu si prisadla ku mne opäť tá usmievajúca sa pani, začala ma ukľudňovať. Ešte stále mám v ušiach jej slová : „ To nie je hanba, že je na liečení, veď je to choroba, hanba bolo to, čo robil pred liečením “ Tieto slová pôsobili na mňa ako injenkcia. Po mítingu sme si s manželom trocha zatancovali a prišli domov. V ten večer som jednoducho nevedela zaspať. Cítila som sa silná, plná energie. Veľmi veľa vecí som pochopila o chorobe alkoholizmu. Od tohto dňa sa už nehanbím za manžela, ale naopak som naňho hrdá.

Po niekoľkých mesiacoch som pochopila aj ten úsmev na tvári. Tak, ako aj tá usmievajúca sa pani dostala naspäť svojho manžela, vďaka liečeniu som dostala naspäť svojho manžela aj ja. Deti dostali naspäť otca.

Odvtedy je tomu už 19 mesiacov, čo žijeme v našej rodine úplne iný život. Touto cestou sa chcem poďakovať vám všetkým za pomoc, ktorú od vás dostávam

Zlatica, vaša priateľka



LIST....

Nebudem tu písať o dňoch Tvojho pitia z viacerých dôvodov – jednak ich bolo veľa, jednak na ne nerada spomínam, ale predovšetkým preto, že tento článok má byť o dňoch triezvosti. Prežili sme všeličo : zažili sme veľa krušných chvíľ a dní a teraz ... ani sa mi nechce veriť, že je to už rok , čo nepiješ.....12 mesiacov ..... častokrát som

strácala nádej, že to bude čo len týždeň. A z týždňa bol zrazu mesiac, z mesiaca rok a z teba triezvy človek.

Nebol to ľahký rok. Myslela som si, že keď prestaneš piť, všetko bude OK. To, že koľko trápenia obnáša tento rok som ani netušila. Z liečenia sa vrátil iný človek. Človek, ktorý medzi neho a mňa postavil abstinenciu. Dovtedy som bola stredom Tvojho života hneď po vodke, ja.

Veľa sa hádame a jedujeme na seba, hoci to ani jeden nechceme. Máme oveľa menej času, ako sme mali predtým a nestíhame sa poriadne počúvať, čo hovorí ten druhý, hoci vieme, že je to podstatné. Žijeme akosi len popri sebe a nie spolu, v snahe urovnať najskôr svoj život a až potom spoločný. Hoci sa nám to nepáči , veľa vecí sa zmenilo, veľa situácií je nových, veľa sa ešte treba naučiť .... Ťažko si k sebe hľadáme cestu, hoci by sme ju tak veľmi chceli znovu poznať. Ako vidíš, je to boj na sto frontoch.

Veľakrát sme na seba zlí, hoci vieme, že máme byť šťastní a zdraví a obaja veľmi dobre vieme, aké veľké hodnoty to sú.

Áno , môj život je podstatne lepší, ako v čase, keď si pil. Nemusím sa umárať tým, kde si, čo robíš, či si v robote, či piješ, či ideš práve skočiť z mosta alebo pod vlak. Áno, veľa sa zmenilo. Stal sa z teba zodpovedný, pracujúci človek. Nemusím sa báť, keď máš v peňaženke peniaze. Nemusím sa báť, keď ideš sám po ulici. Smiešne veci ? Nie, veľké veci. Chodíš do AA s nadšením a nie z prinútenia. Zoznámila som sa s Tvojou skupinou a našla som tam úžasných ľudí; našli sme tam priateľov.

Áno, častokrát sme mrzutí, veľa vecí sa musí ešte utriasť, veľa ešte musíme na sebe popracovať, veľa kompromisov je potrebné ešte urobiť, Ale snáď sme na dobrej ceste, lebo to, že náš vzťah sa nerozpadol ani počas Tvojho pitia, ani počas Tvojej abstinencie, asi svedčí o tom, že je silný. Stále sa nevzdávam, lebo verím, čo povedal Sv.Pavol, že „ láska je trpezlivá... všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží.....“

Želám Tebe a aj sebe ešte veľa triezvych „ dvadsaťštvoriek “ nech je náš druhý triezvy rok plný krásnych dní, trpezlivosti, porozumenia, radosti zo života a zo seba navzájom

Táňa priateľ AA

„ Chcela by som vyhovieť
každej prosbe,
utrieť každú slzu,
potešiť každým slovom
každú ubolenú dušu,
byť dobrá vždy
pre všetkých,
a najlepšia
pre najnešťastnejších.
Bôľ mojich blízkych
je mojím bôľom “

Bl. Sestra Bernardyna Jablonska albertínka

„ Nesmie sa strácať nádej,
pokiaľ človek žije s človekom “

BUDÚCE ČÍSLO : PRAMEŇ 2/2007
vyjde v júni 2007

Zameranie obsahu : 10.Krok, 10 Tradícia AA, Prísľuby – nebudeme ľutovať svoju minulosť, pochopíme význam slova vyrovnanosť, Moje meno je..., príbehy zo života členov AA, Internetová skupina AA Rubrika pohľad z druhej strany pre spoluzávislých a rubrika Al- Anon.

!!

UZÁVIERKA PRÍSPEVKOV 31.mája 2007

AL - ANON

POTREBUJEME AL-ANON

Vedela som veľmi dobre od samého začiatku, že idem do vzťahu s alkoholikom. On to vedel tiež, preto sa ma snažil od toho odhovoriť. Ale ja som si myslela, že som hrdinka, že o tom veľa viem, že som na všetko pripravená, že to zvládnem. Ani som to nebrala príliš vážne. Nechcela som s týmto človekom žiť, ktovie vlastne, čo som vtedy chcela.

Lenže všetko nešlo tak ružovo, ako som si myslela. On nie a nie prestať piť napriek akémukoľvek môjmu úsiliu. Mohla som prosiť, plakať ,hodiny presviedčať a všetko márne. Pil znovu a znovu, stále a stále. Splácala som mu dlhy, platila ubytovanie, kupovala cigarety – proste pre normálneho človeka nepochopiteľné veci. Starala som sa len o jeho dobro, jeho život som postavila nad svoj, ochotná bežať a pomáhať až za hranice zdravého rozumu.

Kruh sa začal zužovať, naše puto silnieť, naša vzájomná závislosť už bola neovládateľná a nemohli sme sa od seba pohnúť. Takmer denne som plakala, skúšala, pýtala sa, kde sa dalo. Neskutočné hodiny sme o tom debatovali a on sa tváril, že rozumie, že prestane. Po každom chabom pokuse abstinencie – o ktorých som vždy vedela , že sú nečestné a násilné prichádzali ďalšie a ´dalšie recidívy a spolu s nimi som sa stávala stále bezmocnejšou, neschopná si to pripustiť.

Vyše roka trvalo toto naháňanie po krčmách, prosenie, dúfanie, plakanie a sľubovanie. Na pokraji svojich síl som si uvedomila, že je to márne, že ja mu pomáham a umožňujem piť, že ja ho ľutujem. Po mnohých a mnohých vyhrážkach tohto typu som si nakoniec zbalila veci a vrátila sa domov. Keď som mu vracala kľúče, sedel v krčme a spokojne sa usmieval. Ani sa ma nepokúsil zastaviť, ani nevybehol za mnou.

Tri dni na to začal abstinovať a trvá to dodnes.

Ale tiež si dodnes neviem vybaviť tie pocity beznádeje, bezmocnosti, zúfalstva a samoty. Nevedela som kam ísť, koho sa spýtať, kto mi poradí, kto mi pomôže, kto ma podporí, kto mi povie , čo mám robiť.

Viem, že je veľa takých žien, len málo o sebe vieme. Viem, že mnohé máte takéto pocity práve teraz a tiež nie je kam ísť, a tiež sa pýtate a plačete. Preto som sa rozhodla v Trenčíne založiť skupinu Al- Anon. Neviem, ako to pôjde, netuším, ako to budem zvládať, veľa vecí neviem a tápem v nich, ale sa nevzdám. Lebo človek nemôže žiť iba sám pre seba....

Tatiana Al- Anon

ZA MASKOU

Som dospelá dcéra alkoholika. Snáď som dospelá, ale určite nie preto, že mám 20 rokov, ale kvôli skúsenostiam, ktoré som prežila. Keď som mala deväť rokov, zomrel mi otec a moja matka začala piť.

O chorobe alkoholizmu som nevedela nič. Rýchlo som dospievala a robila som všetko možné, aby som v tom matke zabránila. Do školy som odchádzala s úzkosťou v srdci a domov som sa vracala so strachom, čo ma tam čaká. Nehody, nemocnice, ponižovanie a komplexy menejcennosti – to všetko bolo súčasťou môjho dospievania. Keďže som vyrastala v ekonomickej a psychologickej neistote, získala som skreslený pohľad na život.

Ako príkladné najstaršie dieťa som na seba musela prevziať celú zodpovednosť za môjho malého brata, domácnosť a matku. Takto som napĺňala všetky úlohy, ktoré bolo potrebné v rodine zastať. V porovnaní s ostatnými som sa cítila škaredá, osamelá, menejcenná. Potrebovala som náklonnosť a bezpečie. Veľmi som si želala *normálnu* rodinu.

Jediné, na čo som myslela, bola moja matka. Kontrolovala som jej život, viedla ju a dokonale som ju vo všetkom nahrádzala. Ako čas plynul, jej alkoholizmus sa zhoršoval. Začala byť násilnícka a bila nás. Do školy som chodila s modrinami a škriabancami, ale vždy som sa usmievala, aby som všetko zakryla. Keď som nebola doma, nosila som masku a vždy som sa usmievala, no vo svojom vnútri som sa veľmi líšila od svojich spolužiakov a ich hlúpych detských problémov. Veľmi som sa hanbila, aby som niekoho pozvala domov a tak som svoje najlepšie roky prežila sama vo vojne s fľašou.

Keď som mala 16, cítila som sa stará; bola som unavená životom a uvedomovala som si, že všetky moje obete boli zbytočné. Vtedy som si uvedomila, že nad alkoholom som bezmocná. Jedného dňa zobrala jedna dobrá priateľka moju mamu na AA a znovu sa zrodila nádej na vytriezvenie. Mňa poslali do skupinky Al-Anon bez toho, aby som vedela, prečo tam idem. Príbehy, ktoré som tam počula, mi dali neuveriteľnú silu. Ich program bol zaručeným sprievodcom a členovia Al-Anon boli ako rodičia, ktorých som nikdy nemala.

Matka chodila na AA asi dva roky bez toho, aby to prinášalo nejaké očividné výsledky. Potom sa rozhodla, že tam viac chodiť nebude a ďalej si pôjde vlastnou cestou. Aj dnes sa ešte stále nachádza uprostred svojho problému, ale ja som po štyroch rokoch navštevovania Al-Anon pochopila, že mám právo a dokonca povinnosť žiť si svoj život. Túto chorobu som prijala, citovo som sa od nej odpútala a našla som trochu vyrovnanosti. Za to ďakujem Al-Anon a priateľom, ktorí sú mi stále nablízku.

Naučila som sa, že nemôžem zmeniť životy iných, iba svoj vlastný. Preto som sa rozhodla, že budem študovať, pracovať, zabávať sa a konečne myslieť na niekoho, koho som stále zanedbávala – na seba. Hoci moja skúsenosť zanechala na mne jazvy a ohromnú prázdnotu, považujem ju za pozitívnu, lebo mi poskytla príležitosť stretnúť sa s ľuďmi, ktorí sú ako ja a nájsť odvahu zmeniť to, čo môžem. Moja matka si vybrala vlastnú cestu, ale keby sa raz znovu rozhodla požiadať ma o pomoc, budem tam pripravená začať odznova.

Moriel,Taliansko

The Forum, September 1991, Vol. XXXIX, No. 9, str. 7

Kontaktný adresár skupín na Slovensku

SKUPINY AA (Anonymní alkoholici)

BRATISLAVA

Pondelok – 18.30 h. **Skupina AA „ Z Mozatovho domu “**, IMCA Karpatská 2 1.posch. Kontakt: Paľo Tel. 02 6428 1434

Štvrtok – 18.30 h. **Skupina AA “ Svetlo “,**CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt Oľga : Tel. 02 6381 1954, M; 0907 725 063

PEZINOK

Streda –17.30 **Skupina AA – Pinelová nemocnica odd.AT** Kontakt : Jožko M: 0904 329 326
Nedeľa –17.30 **Skupina AA Pinelová nemocnica odd.AT ,**
Kontakt Jožko M: 0904 329 326

NOVÉ ZÁMKY

Pondelok –17.00 hod. **Skupina AA „ Siccus“** Stará nemocnica CPLDZ, Kápisztoryho 5, Kontakt: : Juraj Tel.035 6410 621

ŠURANY

Piatok – 1830 h**. Skupina AA „ Nádej** „ Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650 3575, M : 0907 797503

KOMJATICE

Streda – 19.00 h **Skupina AA „ Fénix „** Kultúrny dom, Námestie , I.posch.
Kontakt : Emil, Tel: 035 6591176 M: 0905 372147

NITRA

Pondelok – 17.30 h. –**Skupina AA „ Otvorené srdce** „ Dom srdca Ježišovho “,
Lukov Dvor 2 Kontakt : Jano – Tel. 037 7888 702, 037 7331 694

NITRA

Streda – 17.30 h- **Skupina AA „24“** , Pastoračné Centrum ,Misijný dom na Kalvárii. Kontakt Tomáš, M;0905 800 603

TRENČÍN

Pondelok – 19.00 h,
Štvrtok – 19.00 h, **Skupina AA Psycho-sociálne centrum,** Palackého 21 Kontakt :
Miro M; 0904 226 542 Jarmila, Tel. 032 640 1008
Nedeľa - 18.00 h. „ **Skupina AA pre nováčikov“** Nemocnica Trenčín, psychiatrické oddelenie , klubovňa. Kontakt – Dušan M; 0910 920 031

BANSKÁ BYSTRICA

Utorok– 16.30. h. –**Skupina AA „MOST“,** Horná Strieborná 3 , Kontakt Irena : tel. 048/417 35 77, M: 0904384 458

KOŠICE

Utorok – 16.30 h. – **Skupina AA „ 1.košický AA “ Sociál.- psychol. centrum,** Jegorovo nám.č.5 Košice Kontakt : Anka – M: 0903 328 061

PREŠOV

Pondelok - 17.00 h. – **Skupina AA,** Ukrajinské divadlo, Jarkova ul. Kontakt: Eva. – 0907 474 811

SPIŠSKÁ NOVÁ VES

Streda – 17.30 h**, Skupina AA „Nová Sloboda“**, Letná ul.č.60 (fara) ,
Kontakt; Jano ° M 0908 668 786

POPRAD

Štvrtok – 17.30hod **skupina AA B.J.B,** Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

LUČENEC

Štvrtok – 17.15 h. **Skupina AA „ 3 Pe “**, Spoločenské centrum, Sokolská12 Kontakt : Margita – M: 0915 302 898

KRUPINA
Pondelok – 17.00 hod. **Skupina AA,** Svätotrojičné námestie 21, Kontakt : Dana tel. 045/5511076

LEVOČA
Pondelok – 17.30 hod. **Skupina AA „ OPORA“** , Probtnerova cesta, Domček (Opora) Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŽILINA
Nedeľa – 19.00 hod. **Skupina AA** Dom charity, Predmestská 12.
Kontakt Peter: 0918 596 509

ZBEHY
Utorok – 18.00 hod – **Skupina AA „ Čistá myseľ “**, Farský úrad Kontakt . Oscar č.tel. 0904214376
INTERNETOVA SKUPINA AA „ TRIEZVY PRIESTOR “ www.triezvypriestor.net

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA
Piatok – 17.30 h. –**Skupina AL- Anon –** Cirkev česko-bratská , cukrová 2, Kontakt : Daša – Tel. 02 6280 2442, M ; 0902 394 614

BANSKÁ BYSTRICA
Streda – 16.30 h. – **Skupina AL- Anon- ,** Horná Strieborná 5, Kontakt : Beata: M; 0908 073 211 Tel. 048 / 410 1140

LUČENEC
Štvrtok – 16.00 h., **Skupina Al- Anon „ 3 Pé“** Sokolská 12,
Kontakt : Eva , M: 0903 792 519

POPRAD
Štvrtok – 17.30**, skupina AL-ANON**, Jahodná 5, Kontakt; Jana č.t.052 7754 936 M; 0908 699 767,

KRUPINA
Pondelok – 17.00 hod , **Skupina Al- Anon ,** Svätotrojičné námestie 21, Kontakt ; Dana
tel. 045/551076

LEVOČA
Sobota – 17.30 hod, **Skupina „ Duševný pokoj „** Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora) – Kontakt ; Oľga tel. 0907 871 017

SPIŠSKÁ NOVÁ VES
Útorok – 17.30 h. **SKUPINA „ Nová Sloboda „** Letná ul. 60 (fara)
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

ŠURANY
Piatok – 18.30 hod , Rím.kat.farský úrad, námestie SNP Kontakt : Maroš : 0903 809 614
PREŠOV
Nedeľa –15.00 hod**Skupina „ Cesta k pokoju“** Jarkova ul. Ukrajinské divadlo , Kontakt. Dominik 0908 338 311

SKUPINY AN (Anonymní narkomani)

BRATISLAVA
Utorok – 18.15 h. – **Skupina AN „ Piaty element “,**CPLDZ , Hraničná 2
Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728
ŠURANY
Štvrtok – 18.00 hod. **Skupina AN RADOSŤ,** Resoc.zariadenie NELEGÁL, Nový Svet
Kontakt. Laco 0907 797 503

SKUPINY DDA (dospelé deti alkoholikov) a SKUPINY AL ATEEN (deti alkoholikov)

BRATISLAVA
Štvrtok - 17.00 hod – **Skupina Dospelé deti alkoholikov**
cirkev Bratská Cukrova 4 , Bratislava, Kontakt ; Hana:0908 607 188

LEVOČA
Piatok – 17.30 hod. **Skupina ALATEEN** . Nemocnica NSP, Probtnerova cesta (Domček opora)
Kontakt; Jano , tel. 0908 668 786

LUČENEC
Štvrtok – 16.00 hod –**Skupina DDA,** Sokolská 12, Kontakt; Eva M: 0903792519

BOŽE , DAJ MI
VYROVNANOSŤ,
ABY SOM PRIJAL TO,
ČO ZMENIŤ NEMÔŽEM,
ODVAHU,
ABY SOM ZMENIL TO ,
ČO ZMENIŤ MÔŽEM
A MÚDROSŤ,
ABY SOM VEDEL ODLÍŠIŤ
JEDNO OD DRUHÉHO

KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA v Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príď, radi sa s tebou porozprávame. Môžeš tiež zavolať na tel. číslo 037 651 6235 v uvedených hodinách. Informácie o nás nájdeš na internete : www.alkoholici-anonymni.sk Na tvoje otázky odpovieme, ak napíšeš na mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohoto čísla .

**SOM ZODOVEDNÝ
KEĎ
KTOKOĽVEK, KEDYKOĽVEK
BUDE SIAHAŤ O POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ**