



PRAMEŇ

1 / 2008

ČASOPIS PRE ČLENOV AA NA SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002



Žiadny iný spôsob úpadku sa nepodobá tomuto - žiadny iný sa mu nevyrovná. Alkohol sa v tomto prípade stáva nenásytným veriteľom, ktorý vysáva z nás akúkoľvek nezávislosť a všetku silu vôle vzdorovať jeho požiadavkám. Ak čo len jediný raz prijmeme jeho podmienky, cesta k nášmu úpadku je otvorená a zavíši sa.

DVANÁST KROKOV str.20

12 KROKOV AA

1. Priznali sme svoju bezmocnosť nad alkoholom - naše životy sa stali neovládateľné.
2. Dospelí sme k viere, že len Sila väčšia ako naša obnoví naše duševné zdravie.
3. Rozhodli sme sa odovzdať svoju vôľu a svoj život do starostlivosti Boha tak, ako ho my chápeme.
4. Urobili sme dôkladnú a nebojácnu morálnu inventúru samých seba.
5. Priznali sme Bohu, samým sebe a inej ľudskej bytosti presnú povahu svojich chýb.
6. Boli sme prístupní tomu, aby Boh odstránil všetky naše charakterové chyby.
7. Pokorne sme ho požiadali, aby odstránil naše nedostatky.
8. Spísali sme zoznam ľudí, ktorým sme ublížili a boli sme ochotní to napraviť.
9. Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, keď by naše konanie im alebo iným ublížilo.
10. Pokračovali sme v našej osobnej inventúre a keď sme urobili chybu, ihneď sme sa priznali.
11. Pomocou modlitby a meditácie sme zdokonaľovali svoj vedomý styk s Bohom tak, ako ho my chápeme a prosili sme ho len o to, aby sme spoznali jeho vôľu a mali silu ju uskutočniť.
12. Výsledkom týchto krokov bolo, že sme sa duchovne prebudili a usilovali sme sa odovzdávať toto poslanstvo ostatným alkoholikom a uplatňovať tieto princípy vo všetkých našich záležitostiach.

12 TRADÍCIÍ AA

1. Naše spoločné dobro je prvoradé. Naše osobné uzdravenie závisí od jednoty spoločenstva AA.
2. Na dosiahnutie cieľa nášho spoločenstva je tu len jedna autorita - milujúci Boh, tak ako sa môže prejavíť vo svedomí celej skupiny. Naši vodcovia sú len dôveryhodnými služobníkmi spoločenstva, ktorí nám nevládnu.
3. Jedinou podmienkou členstva spoločenstva je 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 poslanstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpia.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepožičiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdďľujú od nášho 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 prítťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlas a v tlačí musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícií a pripomína nám nariadenosť princíпов nad osobnosťami.



PRAMEN

1/ 2008

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA SLOVENSKU
VYCHÁDZA OD APRÍLA 2002

Vydáva :

Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

č.t. 037/6516235

Mail : alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie: www.alkoholici-anonymni.sk

Zodpovedný redaktor :

Email - Komjatice

Adresa redakcie :

Redakcia časopisu PRAMEN

Andreja.Hlinku 5

941 06 Komjatice

Č.tel: M: 0905 372147

Mail: baratemil@datagate.sk

Tlač:

Tlačiarne Ing. Kanás , Nitra

Marec 2008

Uverejnené materiály sú majetkom spoločnosti 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. Prvý Krok AA
 - Priznanie bezmocnosti 4
 - Dotyk smrti - cesta na dno..... 6
 - Z temného pádu k novému životu 8
 - Prestať sa klamať 9
 - Boh sa ma dotkol 11
2. Moje meno je
 - Denník 14
 - Recidíva 14
 - Himaláje správa č.5 16
 - Anjel strážny 16
 - Modlitba 17
 - Myšlienky z denníka 18
3. Prvá Tradícia AA
 - Jednota hnacia sila AA..... 20
 - Naše spoločné dobro22
3. Prísľuby 10,11,12 24
4. Služba v AA
 - Služba je mojím zrkadlom25
 - Služba je základom triezvosti.... 26
5. Pohľad z druhej strany..... 28
6. AL- Anon.
 - Byť starým rodičom..... 29
 - Špirálová cestička..... 29
 - Múry v nás 30
 - Čie okuliare nosím 31
7. Kontaktný adresár skupín 32



Pod bičom alkoholizmu sme sa dostali k AA a tam sme objavili umieranie v celej nahote na vlastnom príklade. Vtedy a len vtedy keď sa otvorene uznáme vinnými a sme ochotní počúvať, aké môže byť zomieranie, len vtedy sme pripravení urobiť čokoľvek, aby sme sa dostali z nemilosrdnej posadnutosti.

PREAMBULA AA

(Kto sú Anonymní Alkoholici)

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

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

Slovo na úvod

Motto : **Keď v živote nájdeš cestu bez prekážok, určite nikam nevedie.**

Athur Ch. Clarke

Vážení priatelia ,

ešte stále v nás rezonujú veľkonočné sviatky a Kristova smrť na kríži ako najvyššia obeta za záchranu ľudstva. Zmŕtvychvstanie často pripomína našu premenu, ktorou sme prešli v pohnutých životoch. Pri písaní tohto čísla ma napadli dve myšlienky. Tá prvá bola, že keď si pomyslím na všetko, čo sa so mnou mohlo stať, padnem na kolená a d'akujem Bohu, že to mám za sebou. Tou druhou bolo presvedčenie, že ani ten najtalentovanejší maliar nenamal'uje peklo tak, ako ho opíše alkoholik, ktorý svoje dno prežil na vlastnej koži. Za naše uzdravovanie pociťujeme nevýslovnú vd'aku spoločenstvu AA, a preto si s takou vážnosťou uvedomujeme dôležitosť odovzdávania jednoty a súdržnosti AA. Preberáme zodpovednosť nielen za seba, ale aj za tie milióny alkoholikov, ktorí trpia a o nás ešte nevedia ako aj za svet, v ktorom žijeme. Aj Vaše svedectvá na stránkach nášho časopisu sú odovzdávaním poslania, darom seba samého a dar seba je základným darom lásky. Zamyslime na nad tým, keď čítame tieto riadky. Nech nám k tomu pomôžu práve prežitie veľkonočné sviatky, aby sme si lepšie mohli uvedomiť z akého kríža sa nám vd'aka AA podarilo zísť, úprimne sa pozrime na to, aká je naša služba voči spoločenstvu, ktoré stálo pri našej záchrane. Ak sa budeme izolovať, pamätajme, že budeme žiť ako rastlina bez slnka a vody a tam predsa nemôže nastať nijaký nový rast a život, ale naopak hrozí záhuba

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

K
R
O
K

Priznali sme si svoju bezmocnosť nad alkoholom –
naše životy sa stali neovládateľné.

PRIZNANIE BEZMOCNOSTI ...

Dnes, keď píšem tieto riadky, som už takmer dva mesiace triezvy. Viem, že to nie je veľa, ale už sa aspoň dokážem pozrieť reálne a bez emócií na všetko, čo v mojom doterajšom živote alkohol spôsobil.

Do kontaktu s ním som sa prvýkrát dostal ako štrnásťročný a hneď som sa opil. Spomínam si na túto udalosť veľmi živo, pretože mi bolo natoľko zle, že som myslel, že už umieram. Bolo to na Silvestra a vypil som vtedy asi štyri deci vína. Bol to veľmi negatívny zážitok a stačilo to, aby som až do osemnástich alkohol nevyhľadával. Najbližšie dva roky som si príležitostne vypil, ale vždy iba do nálady, pretože ďalšia opitosť ma nelákala. Zlom nastal v čase štúdia na vysokej škole, keď som začal prežívať prvé vážnejšie stresové situácie, ktoré som nevedel riešiť. Spolužiaci, s ktorými som býval na internáte, mi ochotne ukázali, ako si môžem od problémov uľaviť. Netrvalo dlho a začal som s nimi pravidelne navštevovať pohostinstvá a rôzne súkromné večierky na internátoch, kde som sa začal pomerne v krátkom čase opíjať tak, že na druhý deň som nebol schopný žiadnej činnosti. Nikdy som však nepil vtedy, keď som mal na druhý deň povinnosti, takže okrem bolesti a občasných finančných problémov som vážnejšie ťažkosti nepocítil. Pomerne rýchlo som si alkohol obľúbil a používal som ho na povznesenie svojej málo sebavedomej, precitlivenej až zakomplexovanej duše. Prakticky po každej pitke, sme so spolužiakmi dlho a vášnivo rozoberali, čo kto robil, keď sa opil a ohromne sme sa na našich výčinoch, pod vplyvom alkoholu zabávali. Jeden z nich mi stále hovoril : „Aspoň budeš mať na čo spomínať !“ Takže, až do času, kým som školu nedokončil a nezačal pracovať, mi alkohol viacej dával, než bral, aspoň som to tak pociťoval. Zvykol som si naň natoľko, že mi prišlo úplne normálne, keď som sa po týždni v prvom zamestnaní s iným novo nastupujúcim kolegom opil tak, že sme na druhý deň prišli do práce až na obed a navyše stále opití, pretože sme to ťahali od popoludnia bez prestávky až do rána. Z práce nás hneď poslali domov a ďalší deň sme boli verejne pokarhaní riaditeľkou, z čoho som bol pohoršený. Nechápal som , čo jej môže prekážať, keď nástup do nového zamestnania je predsa potrebné osláviť, nie?...

P
R
V
Y

Odvtedy som začal pociťovať, že moje pitie postupne viacerým prekážalo. Raz vadilo rodičom, u ktorých som býval, inokedy zamestnávateľovi a tiež niektorým kolegom. Ale ja som stále nechápal prečo, veď život je ťažký a z času na čas sa predsa treba nejakो uvoľniť. Pil som zhruba dvakrát mesačne, vždy z jedného dňa na druhý, takže musel som to pravidelne riešiť dovoľenkou „po telefóne“. Po svadbe, som začal mať problémy aj s manželkou, tej sa tiež moje úlety nepáčili, ale dlho to so zaťatými zubami zvládala. Snažil som sa svoje pitie kvôli nej obmedzovať, takže niekoľko rokov sa mi dario prežiť „len“ s piatimi alebo šiestimi opicami ročne. Ja som to považoval za dôkaz, že mám situáciu pevne v rukách a problém som si v žiadnom prípade neprípúšťal. Ani následky takýchto akcií ma nejako zvlášť nevyviedli z miery, hoci som na alkohol vždy minul dosť peňazí a musel som si zobrať v práci dovolenku. V tom čase sa na podnet mojich rodinných príslušníkov pokúšali viacerí odborníci vysvetliť mi, že moje pitie, aj keď nie je až také časté, je veľmi problémové a má jasné známky alkoholizmu. Mňa to však poburovalo a problém alkoholizmu sa mi zdal stále na míle vzdialený. Zľakol som sa až vtedy, keď mi pod vplyvom alkoholu zadržali vodičský preukaz, z práce ma chceli prepustiť a manželka sa chcela rozviešť. Šiel som teda, na trojmesačné protialkoholické liečenie. Celý čas, som však bol presvedčený, že tam nepatrím a jediný dôvod, prečo som tam vydržal bol ten, aby som vzniknuté problémy urovnal. Skutočne prestať piť natrvalo som nechcel, nevedel som si totiž predstaviť, ako by som mohol lepšie relaxovať, než pri alkohole. Veď to býva len občas, ja predsa nie som alkoholik, po priekopách a kanáloch sa nevážam a pitie mi vážne problémy nespôsobuje...s týmto presvedčením som liečenie ukončil. Bolo to pred deviatimi rokmi.

Môžem povedať, že odvtedy problémy súvisiace s pitím pozvoľna narastali a za posledné tri roky nabrali rýchly spád, až vyvrcholili. Pod vplyvom svojho sebaklamu po neprekonateľných osobných problémoch som sa úplne spustil a

a začal piť vo veľkom štýle. Prišiel som postupne o tri dobré a perspektívne zamestnania, rozviedla sa so mnou manželka, opustili ma niekoľkí dobrí priatelia, prehýril som prakticky celý majetok a bol som tiež vďaka svojej nezodpovednosti a ľahkovážnosti viackrát okradnutý rôznymi kriminálnymi živlami o peniaze a iné veci v hodnote niekoľkých celoročných zárobkov. Premárnil som byt, auto....a pil som už nie päť, až šesťkrát ročne, ale desaťnásobne viac. Cítil som, že idem kamsi, kam nechcem, ale nahováral som si, že mám iba zlé životné obdobie a časom sa znovu pozbieram a umravním. Posledný rok som už dokonca začal piť aj v troj až šesťdenných ťahoch. Príjemné a uvoľňujúce pocity z alkoholického opojenia, nekompromisne prevážili pocity zúfalstva, osamelosti, sebaľútosti, hnevu, citovej lability, beznádeje a zbytočnosti. Čoraz častejšie sa mi do mysle vkrádala myšlienka na samovraždu, pretože nutkanie piť, som ďalej nevedel zastaviť, mal som nočné mory



a okrem pitia a zabudnutia, ma už prestávalo čokoľvek vážne zaujímať. Všetky negatívne pocity som sa snažil odstrániť, zase len pitím. Obludný a začarovaný kruh nemal východisko. Nad budúcnosťou som sa prestal úplne zamýšľať, len

som živoril. Stále som si však v tomto šialenstve nahováral, že pijem preto, lebo mám vážne problémy, nie som alkoholik, len ťažký pijan a pride čas, keď to budem opäť zvládať. Navyše som žil v presvedčení, že mi všetci okolo krivdia a oni a moja nepriaznivá životná situácia sú na vine, že ja pijem a všetko okolo seba devastujem čoraz viac.

Poslednú ranu som dostal pred dvoma mesiacmi, keď som si po služobnej ceste a pracovnom strese, chcel dať po namáhavom dni „trochu vodky“, aby som sa uvoľnil a lepšie sa vyspal...Na veľa vecí si potom nespomínam, iné si pamätám len nesúvislo a matne. Naisto však viem, že som sa zobudil o šesť dní nad ránom, v zúboženom fyzickom a psychickom stave ležiac na poli, na okraji neznáameho mesta. Postupne som zistil, že mi na účte chýba niekoľko sto tisíc korún, o ktoré ma zrejme okradli, a že som prakticky na mizine, v práci ma čaká kvôli absencii výpoveď, rodičia ma chcú vyhodiť z bytu a podobné radostné zvesti. Vtedy, som si konečne dokázal pripustiť, že som „asi“ alkoholik a že svoje pitie nekontrolujem...V neskutočnom pocite zúfalstva a bezmocnosti som si uvedomil, že som na dne, svoj život som prehral a jediné, čo mi môže pomôcť je smrť, pretože taký život nevládzem a ani nechcem ďalej žiť. Zbieral som teda odvahu na posledný zúfalý čin...

Zrejme je to božie riadenie, ale samovraždu som nakoniec nespáchal, pretože som zhodou okolností našiel spoločenstvo AA. Po prečítaní knihy Anonymní alkoholici som sa utvrdil v tom, že alkoholik jednoznačne som a to už dávno. Okrem toho som pochopil, že voči alkoholu som bezmocný, pretože pevne prevzal riadenie nad mojim životom a moja vlastná vôľa je proti nemu príliš slabá. Nespočetné množstvo triezvych alkoholikov je pre mňa však dôkazom toho, že ešte stále existuje možnosť zostať nažive a hlavne žiť inak, než doteraz. Teraz sa snažím učiť pokore, trpezlivosti a s nádejou, hoci zatiaľ len malou, dúfam, že sa mi pomocou Boha, kolegov z AA a realizáciou programu spoločenstva AA podarí zažiť aj niečo povzbudzujúcejšie, než iba ďalší osobný úpadok

a zúfalý samovražedný žal nad zničeným životom.

Milan, alkoholik

Prvou povinnosťou každého človeka je podať ruku sám sebe.

Henry Winkler

DOTYK SMRTI - CESTA NA DNO

Moja alkoholická éra sa už blížila k svojmu krutému koncu. Schudla som za posledných šesť mesiacov desať kilogramov, mojím jedlom bolo pivo a najlepším nápojom červené víno. Je vraj dobré na krvinky! Naozaj prečo som ich mala tak málo a celé roky prehltala toľko škatuliek vitamínov a železa? Normálne jest som nepotrebovala a neskoršie som už ani nemohla. Energetickou bombou pre mňa sa stalo silné a presladené kakao, vypadalo to tak, akoby som zabudla prehryzať stravu, ale aj napriek tomu piť som mohla skvele. Nemala som v svaloch žiadnu silu, často som dostávala krč do lýtok a nemohla som chodiť. Neskoršie som sa dozvedela, že takto reagujú svaly pri nedostatku živín. Domáce práce ma nepredstaviteľne vyčerpávali. Bola som na invalidnom dôchodku a z toho dôvodu som nemala žiadny stanovený režim dňa a povinnosti voči zamestnávateľovi. Starala som sa o dospelého syna a dcéru, ktorí žili so mnou v spoločnej domácnosti, ale pracovali mimo nášho mesta. Bývame na kopci na konci mesta, a tak mojou hlavnou úlohou bolo nanosiť domov ťažké nákupy. Bola som taká zoslabnutá, že by ste ani neuverili, ako sa taká fľaša vína alebo dve ťažko nesú.

Raz som išla do mesta, vonku bola námraza, pošmykla som sa a nejako divne som si vytočila a uderila pravé zápästie. Nebolo to zlomené, a tak som tomu nevenovala žiadnu pozornosť. Bolesť sa dala vydržať, najmä preto, že som ju trochu utúpila svojou vyskúšanou metódou – alkoholom.

Trochu som sa vydesila , keď na druhý deň začalo zápästie , dlaň a prsty zmodrievať, fialovieť až čerieť. Vybrala som sa k lekárkke. Zhrozená povedala : „ Čo ste robili ? Vypadá to, ako by vám ruku prešiel tank , veď musíte mať kosti na krupicu. Po vyšetrení a röntgene mi dala sadru s konštatovaním, že taký veľký hematón ešte nevidela.

Po piatich dňoch som prišla na to, že moja hygiena je strašne zanedbaná, a tak som sa rozhodla, že si dám sadru dolu a vychutnám si teplý kúpeľ. Bola som doma sama a vyčlenila som si na to celé popoludnie. Keď som sa ráno prezliekala do domáceho oblečenia, zarazila ma skutočnosť, že mám pod kolenami na oboch nohách modriny vo veľkosti vajca. Nebola som si vedomá žiadneho pádu, jednak preto, že rozum som nemala až tak zahalený alkoholom a tiež pretože moje zásoby alkoholu mi dochádzali a musela som si ich šetriť. Potom som zistila, že mám rovnakú modrinu na pravom ramene. Začala som byť nepokojná. Neustále som na to myslela a čím ďalej som mala väčšie obavy, čo to má znamenať. Motala som sa po dome a môj zdravotný stav sa nejakým divným spôsobom menil. Začínala som sa triasť, bolo mi zle od žalúdka, nemala som silu vstať z kresla. Telo mi rýchlo slablo, šialene som sa potila a pritom som mala zimnicu, hoci teplomer ukazoval 37,5 °C. Tikot srdca bol v tej chvíli ako splašený a miestami akoby sa strácal. Napadlo ma, že sa čo najrýchlejšie okúpem a pôjdem si ľahnúť, pretože ma asi čaká chrípka. Začala som si dávať dolu sádru a neverila som vlastným oči ! Tak ako zápästie bola ruka zmodralá až po lakeť, navyiac celá ľavá ruka bola posiatá modrinami rôznych veľkostí a farieb. Ovládlo ma zdesenie. Cestou k vani som išla okolo veľkého zrkadla a prebehla pohľadom moje nahé vyziable telo. Takmer k mlobám ma priviedla veľká modrina vo veľkosti ľudského chodidla na chrbte. Tak toto je môj koniec ! Tuším mám nejaký akútny rozklad krvi. Dovliekla som sa k vani, ktorá bola tak do polovice naplnená vodou. Môžem tam vôbec vliezť ? Neutopím sa ? Tak blízko som cítila smrť ako nikdy predtým a strašne som sa bála o život

Rýchlo som sa umyla, doslova odplazila z vane. Moje telo už nemalo silu postaviť sa na nohy. Podarilo sa mi to až v obývačke, keď som sa pridržala kresla. Stála som síce na nohách, ale nejaká neznáma sila ma tlačila k zemi. Vedela som, že ak ešte raz padnem, tak už nevstanem a nie je tu nikto, kto by mi pomohol.



Začala som sa modliť k Bohu, aby mi pomohol a sľúbila, že už nikdy nebudem piť , ak ma nenechá zomrieť. Cítila som sa absolútne na dne a iba viera v Božiu pomoc mi dávala nádej. Z posledných fyzických síl som si dala pár vecí do tašky a rozhodla zavolať rýchlu pomoc. Cítila som, že ak to neurobím, rána sa nedožijem. Sily mi rýchlo ubúdali a ja som mala ešte jeden veľký problém. Mala som odpojený telefón, pretože mi bolo prednejšie dať peniaze na alkohol , než na telefonný účet. Napadlo ma, že mojou záchranou môže byť detská lekárnka, ktorá býva asi 100 m od nás. Otvorila som dvere a vydala sa na cestu k svojej záchrane. Bolo to najťažších sto metrov môjho života. Nohy sa mi podlamovali, hlava sa točila, slablo som videla a takmer nepočula. Chytala ma hrôza, že padnem a už nevstanem. Keď som po slušnej chvíľke prišla k dverám a stlačila zvonček, trochu sa mi uľavilo. Prišla mi otvoriť jej dvanásťročná dcérka a povedala mi, že mamička je na návšteve u príbuzných a vráti sa okolo polnoci a to bolo asi šesť hodín popoludní. Keď si ma prehládla, opýtala sa : „ Pani vy ste asi padli zo schodov ? “ V tej dobe som už mala modriny aj na čele a na tvári. „ Nie, ale potrebujem súme zavolať rýchlu pomoc a ísť do nemocnice “, odpovedala som zúfalým hlasom.

Pomohla mi , posadila ma na stoličku, kde som sa ticho triasla odovzdaná svojmu osudu. Záchranka prišla asi o 15 minút, do nej ma odviezli na nosidlách, pretože sama som už nevládala. Jeden z nich mi z bytu doniesol veci a druhý spisoval údaje o mojom zdravotnom stave. Keď som ležala v sanitke, cítila som sa bezpečnejšie, než na mňa opätovne nepadol strach. Bolo by to kruté, keby som mala zomrieť cestou do nemocnice, tieň smrti bol neustále so mnou. Niečo mi hovorilo, že až v nemocnici budem v bezpečí.

Dnes po troch rokoch abstinencie viem, že to bol Boh, ktorý ma zrazil na kolená, až na samé dno a donútil ma prosíkať v tej hrôze o vlastný život. Boh je ten, ktorý mi dovolil opäť vstať a ísť ďalej životom, ale inou cestou, o nej však napíšem až na budúce. Sanitkár bol tým človekom, kto zamykal dvere za hrôzou osudného štvrtku a predchádzajúcim životom s alkoholom v mojom dome. Pomocou AA zatiaľ na tri roky – vďaka Bohu !!!

Jana, alkoholička

Nevzdaj to päť minút predtým ako sa stane zázrak.

Anonym

Z TEMNÉHO PÁDU K NOVÉMU ŽIVOTU

„Nech zaslepenosť konečne ustúpi, lebo dlhý čas z bezpečnej cesty k priepasti podvodným klamom viedla nás! “

Teraz, keď s odstupom času prehodnocujem, zhodnocujem a uvažujem nad svojím doterajším životom, v mysli sa vraciam najmä k úseku môjho života, keď som začal viac a intenzívnejšie piť alkoholické nápoje. Prichádzam na to a uvedomujem si, že to ani nebol život, ale živorenie, život bez motivácie a zmyslu. Alkohol zasiahol do môjho života veľmi negatívnym spôsobom a to čo sa zdalo byť istým, sa stávalo

neistým. Veľakrát to bol život strokotanca na rozbúrenom mori, ktorý sa ešte drží posledného brvna, či dosky, potápajúcej sa lode môjho života. Kolkokrát som si povedal: „Zostaň so mnou, Pane, lebo sa zvečerieva. Do Tvojich rúk porúčam svojho ducha.“ Avšak málo som vo svojom vnútri počul slová Pánove: „Podďte ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste unavení a ja vás posilním.“

Kedy začať s liečbou, pýtam sa ? V AA nachádzam odpoveď: „Keď si chorý a unavený, z toho, že si chorý a unavený!“ Je najvyšší čas ... chcem. Ty, Pane, ma môžeš uzdraviť.

Samozrejme, že moja choroba – závislosť na alkohole, poznačila a zvlášť ublížila ľuďom, s ktorými sa odvíjal môj život, čo teraz veľmi ľutujem a chcem napraviť podľa mojich schopností, daností, možností, zvlášť s pomocou Božej milosti. Je pravdou, že počas mojej pijanskej kariéry som si to nejako osobitne neuvedomoval, aj keď sa svedomie ozývalo, výčitky pretrvávali dlhšie a nepokoj zavládol v duši .

Keď som počul, že by som nemal piť a hovorili mi to ľudia, ktorým na mne záležalo, dotklo sa to mojej pýchy, urážalo ma to a nasledovali výhovorky, klamstvá, dôvody prečo pijem. Vo svojom vnútri, svedomí som si to „uhrával“ tým, že to nie je až také zlé, iní pijú viac, sú na tom oveľa horšie, prečo by som mal niečo so sebou robiť práve ja? Bolo však potrebné si uvedomiť, že ide o mňa, o moje zdravie telesné a duševné a ľudí okolo mňa už aj preto, že som kňazom.

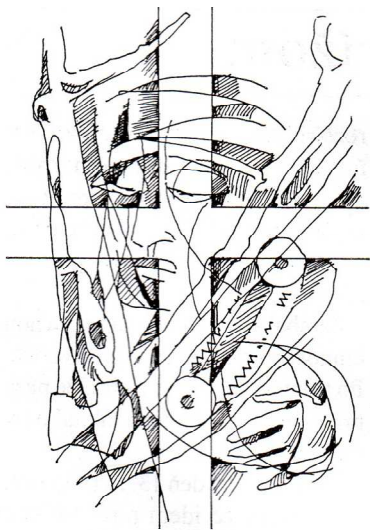
V tom čase som si neprípúšťal, že alkoholizmus, ako choroba, sa týka práve mňa, že závislosť je nielen telesnou, ale hlavne duševnou a smrteľnou chorobou. A to aj napriek tomu, že ako kňaz som často počúval o nešťastiach, tragédiách, ktoré spôsobil alkohol. Taktiež, keď som čítal lekársku správu o úmrtí niektorých farníkov – zlyhanie srdca, pneumónia, cirhóza pečene, atď.. V mnohých prípadoch bolo práve pitie alkoholu prvotnou príčinou smrti.

Vďaka Bohu, ľuďom z môjho okolia, môjmu otcovi biskupovi, ako aj riaditeľovi O. Z. Triezvy

život, som sa rozhodol, prísť liečiť sa zo svojej závislosti na alkohole. Dňa 24. januára 2008 vo štvrtok, v deň spomienky na sv. Františka Saleského, som o 15,30 hod stál s rôznymi pocitmi pred bránou resocializačného strediska O. Z. Triezvy život v obci Cabaj - Čápor osada Pereš.

Pred bránou, ktorá je vždy otvorená 24 hodín denne, čo tiež veľa znamená pre tých, ktorí potrebujú pomoc. Privítali ma milo, potom nasledoval symbolický obrad pochovania závislosti a ihneď pri bráne aj názorný príklad so šnúrkou, ktorú nie je možné tlačiť dopredu, ale jej pohyb je možný, len keď ju ťaháme, čo má znázorniť nie dotlačenie, donútenie, ale odhodlanie, chcenie a dobrovoľné absolvovanie liečby.

V stupnej chodbe zariadenia visia hodiny, ktoré majú vždy stabilný, ale veľavravný čas o 5 minút 12-násť a nad nimi veľmi výstižný nápis „Vítame Ťa, je najvyšší čas, že si prišiel medzi nás!!!“ Určite je už najvyšší čas, niečo so sebou robiť, rozhodnúť sa pre vlastné dobro, pre dobro ľudí, ktorých mi Boh zverí, lebo odkladanie zmeny by mi skomplikovalo život a nie len mne.



Ja sám, keď sa nad tým všetkým zamýšľam, vidím v tom čas milosti, nový začiatok, aby som s pomocou Božej milosti nakoniec mohol triezvo pôsobiť v pastoraácii, na oslavu Dobrotivého Boha a pre dobro i spásu nesmrteľných duší.

Áno, je najvyšší čas! Tebe Bože patrí každý čas, každý nový deň, dnes už môj 50-ty bez alkoholu. Vďaka Ti Pane! Želám nám všetkým, hojnosť Božích milosti a vytrvanie v triezvosti.

Ladislav, alkoholik

PRESTAŤ SA KLAMAŤ

Som Pavol alkoholik.

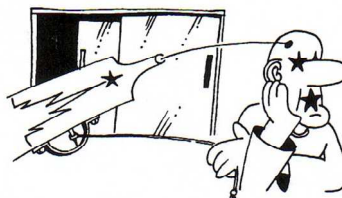
Piť som začal od svojich 19 rokov, alkohol mi chutil, tak som vyhľadával kamarátov rovnakej " krvnej skupiny ". Zniesol som veľmi veľa, bol " hrdinom ", lebo som zvládol omnoho viacej, než ostatní a pritom som svoje pitie dokázal i kontrolovať. Takým hrdinom som bol až 4 roky. Vo svojich 23 rokoch (v roku 1977) som zrazu zistil - alkohol ma začal ovládať a stal sa mojím pánom. Z odbornej medicínskej literatúry som sa dozvedel, že ide o chorobu, aj to, že jedinou pomocou môže byť doživotná abstinencia.

Odvtedy začalo moje obdobie – rozhodovania sa pre doživotnú abstinenciu. Sľuboval som sebe, kamarátom, vyberal obyčajné, aj významné dni, napr. Nový rok, moje narodeniny, letný, zimný slnovrat, dátum ukončenia školy, a pod. Toto si aj zapisoval, - *od tohto dňa definitívne končím s alkoholom*. Moja vôľa nikdy nebola schopná udržať a neopustiť tento cieľ, sto, tisíc krát som sa rozhodol, sto tisíckrát som ho porušil. Aby som uspokojil svedomie, písal som si rozličné ospravedlnenia, že od toho a onoho dňa definitívne končím s alkoholom. Nikdy nebolo dlhšie než 1, 2, 7 dní, či "až" 1 mesiac, často, ale iba niekoľko málo hodín. V roku 1982, po návrate zo základnej voj. služby som sa na naliehanie manželky dal ambulantne liečiť. Liečili ma odborníci, ja som pritom trpel a hneval sa, že nemôžem piť. Nepil som až 1 rok. Porovnával

som a zistil, že s alkoholom mi bolo lepšie než bez alkoholu. Rezignoval som, prijal fakt, že mám problémy s alkoholom, ale je to neliečiteľná choroba, takže nič s tým neurobím, a tak som sa mu iba bránil. Vlastnou vôľou vynucoval dlhšie-kratšie obdobia nepitia. Začiatkom 90-tych rokov sa moje ťažkosti zosilnili, prišli vážnejšie problémy v práci, absencie, zdravotné potiaže, spôsoboval som hanbu, trápenie manželke, deťom, rodičom, súrodencom, kolegom v práci. Aj keď po zdravotnej, sociálnej a ekonomickej stránke som sa "držal", dokonca aj stúpil (zvyšil si odbornú kvalifikáciu, získal ďalší titul, vyhral konkurz na vedúceho v práci, dokázal zarobiť viac než bol "úbohý" priemer, materiálne som teda zabezpečil rodinu, ... vo voľnom čase robil športového trénera, ...), môj emocionálny život bol na pokraji zrútenia. Vyvádzali ma z miery aj najmenšie záťažové úplne bežných životných situácií, robil som problém z toho, čo problémom nebolo a vytváral problémy nové. Pomohol mi priateľ - odborník na drogové závislosti, od 23.3.1995 som začal abstinovať a takto dokázal žiť bez alkoholu až do mája roku 2004 (presne deň, kedy som siahol po pohárikovi si už nepamätám), bola to teda vyše 9 ročná abstinencia. Napriek takejto dlhej abstinencii som nedokázal prijať tú skutočnosť, že keď som raz stratil kontrolu nad pitím, už ju nikdy nezískam späť. Prečo? Pretože som ALKOHOLIKOM.

Po vyše 9 ročnej abstinencii som sa náhle rozpil. 2 roky som 1 raz týždenne navštevoval kluby abstinentov a ostatok času som abstinoval sám s vedomím, že ak sa napijem, celý ten mechanizmus šialeného a nekontrolovaného pitia spustím znovu. Počas tohto obdobia som sa zlepšil zdravotne, spoločensky, finančne. Po duševnej, duchovnej a najmä citovej stránke to nebolo nič moc. Žil som s vedomím, že raz, až sa všetko stabilizuje, si vypijem. Tak sa aj stalo. Vypil som si a celé to šialenstvo mysle sa znovu naplno spustilo. Môj boj s alkoholom pokračoval, on bol však silnejší a tak som zakaždým dostával výprask. Písal som si denník ako kontrolovať svoje pitie, kedy piť, ako piť, koľko piť, raz to malo byť iba víno, max. 0,5 - 1 l, potom pivo, max. 2 - 3 piť, raz to malo byť iba víno, max. 0,5 - 1 l, potom

pivo, max. 2 - 3 pív, tvrdé vôbec nie, potom som mal piť iba mimo svojho bydliska, potom to malo byť iba doma v noci až manželka a dcéry zaspia, aby nepoznali, a pod. Každý večer som si ten denník aj vyhodnocoval. Raz som prijal rozhodnutie – NIE, alkoholu navždy, bolo to po riadnom ťahu, aj sa mi podarilo silou vôle nepiť v kuse „až“ nejakých 10 mesiacov. Takže na jednej strane bolo moje chcenie - správne viesť a rozumne riadiť svoj život, na druhej strane tvrdá realita života - ukázala mi moje totálne zlyhanie. Úplne iná, než bolo moje chcenie.



Toto moje divadlo, toto klamanie seba samého trvalo asi 2 roky. Klamal som sa, lebo intuitívne som cítil a podvedome jednoznačne vedel, SOM ALKOHOLIKOM, ale moja myseľ to nedovoľovala priznať. Ona mi nahovárala: "veď nepiješ až tak veľa, si perfektný, dôležitý, lepší než iní, všetko zvládneš,..." Cítil som, že manželke začínam byť úplne ľahostajný, dcéry sa trápili, neraz plakali. Veď ja som všetko vedel, ony boli hlúpe a nemožné. V zamestnaní som zo strany kolegov začal pociťovať nervozitu. Bolo to niekedy v auguste 2006, keď som ťahal s chľastom (od rána decáky slivovice) už asi 1 týždeň, do práce som prišiel spitý „pod obraz Boží“ a veľmi "dôležitý" vedúci pracovník všetkých postavil "do pozornosti". Všetci robili všetko zle, iba ja správne - "geniálny" výplod mojej chorej mysle. Potom som išiel do svojej pracovne, tam sa vyspal a večer rovno do krčmy, sedel som v záhrade pod orechom, pil pivo a premýšľal "Palo, kam sa to znovu ženieš?, čo ti chýba?". Svedomie sa ozvalo, prinútilo ma zobrať mobil a zatelefonovať po pomoc. Hľadal som svojho

priateľa psychoterapeuta, nezohнал som ho, tak som zavolał kamarátovi Lacoci z AA Šurany. Vtedy som o AA ešte nič nevedel. Nasledujúci deň sme sa stretli v meste a ešte v ten týždeň som prvýkrát vstúpil na miting AA. Odvtedy sa môj život začal významne meniť.

Vďaka AA mi došlo niečo veľmi dôležité: Stále som sa vracal k alkoholu, pretože som nedokázal prijať to, že som alkoholik. Vždy som si nahováral - ja dokážem kontrolovať piť. Urobil som tak tisíc, stotisíc, miliónkrát, vždy som dostal "po hube", ale nepoučil som sa. Pokračoval som v boji. Moje šialenstvo. Druhá dôležitá vec, ktorá mi ešte došla: Ja nedokážem ovládať svoj život. Kým som si nevypočul rovnaké príbehy vás, kamarátov z AA, nedokázal som uveriť. Dnes verím, je pre mňa úplnou samozrejmosťou nasledovné: SOM ALKOHOLIK, SOM BEZMOCNÝ VOČI ALKOHOLU A SÁM NEDOKÁŽEM VIESŤ A RIADIŤ SVOJ ŽIVOT.

Potreboval som preto tento svoj šialený boj so životom ukončiť, nie samovraždou, stačilo mi iba vystúpiť na jednom zvolenom poschodí z výťahu rútiaceho sa dolu, v ktorom som sa viezol spoločne s ďalšími pijanmi, nie alkoholikmi do hlbkej temnoty utrpenia končiaceho smrťou, pevne sa postaviť na toto poschodie - na svoje dno, UVEDOMIŤ SI SEBA SAMÉHO, priznať BEZMOCNOSŤ, prijať totálnu a bezpodmienečnú kapituláciu voči alkoholu a svojej alkoholickéj mysli a na tomto základe začať úplne inak - pomocou inej SILY, nie svojej vôle.

Paľo, alkoholik

**NIKDY NIE JE NESKORO,
BEZ OHĽADU NA TO,
ČO SI UROBIL,
ČO SI NECHCEL UROBIŤ,
ALEBO ČO SI ZABUDOL UROBIŤ,
NIKDY NIE JE NESKORO,
ABY SI ZMENIL SVOJU CESTU**

BOH SA MA DOTKOL...

Možno až do mojich 25 rokov mi vždy išlo všetko veľmi ľahko, a čo nešlo na to som sa vykašľal. Nenaučil som sa vytrvalosti, nevedel som ako treba pracovať, čo robiť, ak chcem niečo dosiahnuť a nejde to „samo“. No tak isto som nevedel, čo vlastne chcem. Vedel som čo chcu iní, čo sa „má a patrilo by sa“. No keďže väčšina vecí ako škola, záujmy, neskôr práca išli akosi same od seba, bol som mladý, šikovný len to moje pitie.

Vo svojej podstate som naozaj alergický na alkohol, ako to písal Dr.Silkworth. Od úplného začiatku, keď som ako asi 16 ročný začal chodiť s partiou von, tak väčšina okolo pila podľa mňa pomaly a mňa. Vtedy som bol v partii, ktorá bola odo mňa o 2-4 roky staršia. Opil som sa vždy, keď som mal s kým a za čo, ale pravidelne cez víkendy. Hneď od začiatku som mával okná, no časom som zistil, že ani vtedy nejako veľmi nevyváždam, tak mi prestali vadit'. Zistil som, že alkohol okrem iného tlmi moje komplexy, mierni depresívne stavy, odplavuje strach, obavy, úzkosti. To bolo vtedy pre mňa niečo super. Nevedel som sa učiť. Nešlo mi to na VŠ. Tak som potichu kašľal na školu a popíjal až som už musel odísť, inak by ma vyhodili. Keď som sa oženil a získal zodpovednú prácu na ekon. Oddelení, tak som bol nútený zmeniť štýl pitia. V ženskom kolektíve, ženatý, akosi sa mi zdalo, že by som nemal predsa len toľko piť. (v duchu som to tušil už dávno) Stal sa zo mňa kvartálny pijan. Tri mesiace vzorný, 4-dňový ťah, dva mesiace vzorný a keď už som všetko vyžehlil päť dní ťah. Prechádzalo mi to vyše dvoch rokov. Mal som veľmi dobrého šéfa, už ho nebvili moje „dovolenky“, ale chcel mi pomôcť. Jedného dňa ma posadil oproti chlapíkovi, ktorý práve prišiel z protialkoholického. Trocha mi vtedy odľahlo, aha, tak predsa som ten alkoholik. (No ešte ma čakalo 10 rokov padania na dno pokiaľ som si to

priznal) Nasledovala prvá návšteva psychiatra, prvý pobyt na psychiatrii. Nikdy som nemal problém verejne o sebe prehlásiť, že som alkoholik (vedel som to dokonca aj využívať, či skôr zneužívať). Veril som lekárom, to áno. Všetky tie veci platili na normálnych alkoholikoch , ale ja predsa mám určené určite niečo špeciálne, ľahšie, lepšie ako to dokázať. Hlavne ľahšie o to mi šlo určite najviac. A tak som pol roka „poslúchal, ako sa patrí “ potom recidíva, a ďalšia a ďalšia ... Za štyri roky som prišiel párkrát o prácu, pokúsil som sa o samovraždu, manželka sa so mnou rozviedla. Odsťahoval som sa k rodičom, skúšal všetko možné, prácu u kamaráta, prácu v inom meste, v zahraničí, byť nezamestnaný, medzitým liečenia a recidívy. Bol som na tom stále horšie fyzicky, psychicky, sociálne, o duchovne radšej pomlčím. (a nielen ja) Po ďalších štyroch rokoch to otca prestalo baviť. Vyhodil ma z domu. Buď mám skapať na ulici alebo sa pozbierať a ak už budem „ normálny“, môžem prísť na návštevu. Bol som bezdomovec. Nejaký som prekonal hanbu, sebaľútosť a hlavne už mi bolo vonku zima, a tak som po týždni išiel do azyláku. Znova som „nasľuboval, narozprával, zapôsobil “ a nejaký to šlo. Znova liečenie, navštívil som aj AA. Vedel som už kto to sú, literatúru som mal „ prečítanú “. No stále: ja predsa zvládnem ... keď som pil, tak som na AA neprišiel, keď som nepil, tak som aj prišiel, ale ešte som nevedel počúvať. Stal sa však malý zázrak, našiel som si priateľku. Ja a vtedy! Dodala mi odvahy. Sám som akosi prestal piť, našiel som si prácu, odišiel z azyláku do podnájmu. Nejaký čas to tak fungovalo. Potom ma v práci ponúkli. Neodolal som. Bol z toho môj posledný ťah. Samozrejme som prišiel o prácu, bolo jasné, že prídem o podnájom, priateľka sa so mnou rozišla. Znova sa zo mňa stával bezdomovec. Tak som si povedal, že to skúsím ešte raz. Zašiel som za priateľkou a poprosil som ju, či ma na druhý deň neodvedie k lekárovi. Neveril som , že by som tam došiel aj sám. Súhlasila, ale ráno som musel byť triezvy. Prešla najdlhšia noc môjho života. Zatvoril som sa v byte, bolo mi zle, ale vydržal som.

Najprv som preklínal, nadával, vykrikoval svoju zlobu do sveta. A potom sa stal najväčší zázrak v mojom živote. Nestalo sa nič „ hmatateľné “, vtedy som to nevnímal až tak výrazne, ale viem že to bolo tak. **Ja** som bol iný, moje myslenie, cítenie. Zrazu som rozmyšľal úplne inak. Spadla zo mňa sebaľútosť, zatrpknutosť, depresia, nenávisť, zlosť, strach. **Boh sa ma dotkol a ja som bol iný.**



Vtedy som pochopil to, čo som počas 10 rokov nevedel pochopiť. Som naozaj alkoholik úplne bezmocný voči alkoholu a vôbec neovládajúci svoj život. Videl som konečne tie klamstvá, manipulácie, vydierania ktoré som robil, len aby som mohol piť. Uvidel som a precítil následky tých samovražedných rozhodnutí „teraz si ešte dám a potom už to zvládnem“. Uvedomil som si, že som od seba odohnal všetkých ľudí ,ktorí ma mali radi. Uvedomil som si, kam som sa dostal, keď som tvrdohlavu hľadal „svoju vlastnú cestu“ nielen čo sa týka alkoholu, ale aj celého môjho života. Pochopil som, čo mi asi chcel povedať terapeut, keď povedal : „ Peter, začnite sa starať konečne aj sám o seba“! Bol som nikto, nevedel som nič, len to, že takto už žiť nechcem, takto sa žiť už nedá. Mal som naozaj len dve možnosti. Zomrieť .. alebo: V tú noc som sľúbil sebe samému a Bohu ,ktorý tam bol vtedy prítomný takmer fyzicky že urobím všetko čo budem môcť aby som žil inak. 23.3.08 to budú dva roky čo sa mi darí tento sľub (viac menej) dodržiavať.

Peter , alkoholik



Dovolujeme si Vás pozvat
na
12. celostátní sjezd AA
jenž se bude konat ve dnech
6. – 8. 6. 2008 v Malenovicích

Sjezd se bude konat v malebné přírodě beskydských hor na úbočí Lysé hory v hotelu Petr Bezruč v Malenovicích.

Ubytování:

Hotel je vybaven dvou- a třílůžkovými pokoji s vlastním sociálním zařízením.

Stravování:

Snídaně proběhne formou švédských stolů. Oběd a večeře budou podávány Standardním způsobem. Vegetariánskou stravu hlase již při přihlašování.

Ubytování (včetně snídaně) 480,00 Kč za 1 den

Plná penze (doplatek oběd + večeře) 180,00 Kč za 1 den

Registrační poplatek 150,00 Kč

Celkem včetně ubytování a stravy na 2 dny 1470,00 Kč

Parkování je po dobu konání sjezdu zdarma.

Platba za ubytování, případně za další služby bude provedena na místě.

Přihlášky zasílejte do 31.5.2008 na:

AA.sjezd@seznam.cz

nebo volejte na _ +420603252988 (Martin T.) nebo +420602725358 (Jiří D.)

Pro urychlení odbavení při příjezdu by bylo vhodné uvést do

přihlášky celé jméno a adresu. Plné jméno a adresa bude použito

POUZE pro potřeby ubytování.



DENNÍK

Nikdy som nebol zástanca písania denníkov. Dňom 5.2.2007 keď som došiel do O.Z. Triesvy život na Pereši pri Nitre, zmenil som na písanie denníkov svoj názor. Často počúvam svedectvá ľudí, ktorí dlhšie alebo kratšie abstinujú. Sklášam sa pred každým, ktorý začína abstinovať. Keď som prišiel na Pereš, začal som aj ja písať denník. Dnes po 404 dňoch mojej abstinencie vraciam sa aj ja k svojmu denníku a pozerám na svoje začiatky abstinencie a vidím, že život v abstinencii je vždy niečo nové. Čítaním svojho denníka, ale aj iných denníkov viem, že denník pomáha nie len mne, ale aj iným každý deň začínať odznova a nestáť na mieste.

Poprosili sme Boha, aby nám v tom pomáhal. Ja ako kňaz si uvedomujem, že aj táto doba pôstu je dobou pokánia, čiže zmenou života k lepšiemu a nie k horšiemu. Čítaním denníka vidím, aký bol život s alkoholom a aký je bez neho. Čítaním denníka viac chápem, že len dôsledná a trvalá abstinencia pomáha mne, ale aj iným. Písaním denníka stojíme tvárou tvár pred Bohom, tvárou v tvár pred blížnym a tvárou v tvár pred sebou. Idem správnou cestou? Preto som zmenil svoj postoj k písaniu denníka. Koľkým ľuďom pomohol Denníček sv. Faustíny? Treba ešte niečo dodať k písaniu denníka? Keby tvoj denník pomohol len jednému človeku, malo by to svoj zmysel. Dnešný deň 14.3.2008 chcem poďakovať Bohu, riaditeľovi O.Z. Triesvy život za všetky

MOJE MENO JE...

svedectvá, denníky a všetkým, ktorí ma 404 dní / deň čo deň / sprevádzajú mojim triesvym životom. Keď hovorím o denníku, uvedomujem si, že každý deň je veľký dar od Boha a zvlášť deň bez alkoholu. Ďakujem Bohu, že v mojich šľapajach, tiež s denníkom v ruke na Pereši kráča aj môj spolubrat v kňazstve. Sv. Pavol hovorí: „Radujte sa s radujúcimi a plačte s plačúcimi.“ Spolucitím s každým kto denne padá a radujem sa s každým, kto denne prežíva na zemi nebo a nie peklo. Prajem všetkým, aby každý deň bol pre nich tak trochu veľkonočným.

Fero, alkoholik.

RECIDÍVA

V obdobiach mojej abstinencie sa mi viackrát pritrafila recidíva. Spočiatku to bolo pre nedostatočné vedomosti o chorobe alkoholikov, v dôsledku čoho som neverila všetko ani lekárom, s ktorými som prišla do styku. V začiatkoch môjho alkoholizmu sa nevedelo toľko o tejto chorobe, ako sa vie teraz. Z recidívy som si vtedy veľa nerobila, vždy som abstinenciu porušila tým, že ja predsa musím dokázať piť kontrolovane. Nechcela som sa v tom líšiť od iných ľudí. A tak som to skúšala vždy, keď ma abstinencia omrzela, ale hlavne vtedy, keď sa v mojom živote nakopili problémy, od ktorých som bola naučená utekať k alkoholu. Každá moja ďalšia recidíva

mala čoraz ťažší priebeh, moje pitie sa stupňovalo a choroba progresívne narastala.

V tom čase som už vedela, že svoje pitie nie som schopná ukontrolovať, lebo som už pila do bezvedomia. Hrozné na tom je, že som to vedela, no moje vnútro si aj napriek tomu pýtalo alkohol, v čoraz väčších dávkach. Ako keby niekto ovládal moje vnútro a vravel: „Len si ešte daj, ešte toho veľa zvládneš, nič sa ti nemôže stať!“ Až keď ma kriesili na ARE z ťažkej recidívy, som si uvedomila fakt, že ak sa ešte raz rozpijem, tak určite zomriem. Vtedy som to vnímala aj ako to, že ma niekto zhora varuje a dáva mi ešte šancu na život. Dnes viem, že to bola Vyššia moc, BOH, ku ktorému sa dnes obraciam a prosím Ho o pomoc.



Moje rozhodnutie nepiť a žiť sa začalo upevňovať viac a viac po zoznámení sa s Anonymnými alkoholikmi a s ich programom 12 Krokov. Tento úžasný program mi otvoril oči, otvoril mi dvere k hodnotám, ktoré som v minulosti nepoznala. Vďačím Bohu za to, že i napriek nebezpečenstvu, s ktorým som sa roky zahrávala, ma nechal nažive a dovolil mi poznať hodnotný a duchovný život, v ktorom sa cítim vyrovnané, pokojne a možno aj šťastne. Ale na pamäti mám aj to, že som alkoholička, že až do smrti musím byť ostražitá a opatrná, lebo som chorá a alkohol

je šelma, ktorá striehne na svoju korisť. Tých slabších sa jej podarí uchmatnúť a pohltiť. Aby som si udržala svoju silu, nádej a predsavzatie, modlím sa k Bohu, no hlavne sa posilňujem chápacými priateľmi z AA.

Ešte odkaz pre ľudí, ktorí sa snažia abstinovať a prekvapí ich recidíva: „Nezúfajte, ak na svojej ceste triezvým životom niekedy aj zakopnete: Je to dôkaz, že idete!“

Jarmila AA

Náš najväčší úspech nie je v tom, že neupadneme, ale v tom, že po páde vždy znovu vstaneme.

KONFÚCIUS

Správa č.5 z mojich „Himalájí“

Vážení priatelia! Dovoľte mi z vrcholu Makalu (8463m) Vám v novom roku 2008 zaželať veľa zdravia a hojného Božieho požehnania. Veľa ľudí hľadá Boha, hľadám ho i ja. S určitosťou viem, že je tu pri mne i teraz a Jemu ďakujem, že som sa dostal až sem a pomaly stúpam na horu Lhoce 8516 m, kde by som mal byť 22. marca. Nuž a tohto roku ak mi to bude dopriať, ma čakajú tieto kopčeky, či kopce, (len pre Vašu informáciu) 31.mája, Kačadžung, a 25. júna Čokori - K 2 a potom hor sa na môj „Mount Everest.“

Tu na týchto pomyselných kopcoch mojich „Himalájí“ má človek čas rozmýšľať a uvažovať o zmysle života a najmä teraz v čase pôstnom si kladiem otázku, aký zmysel má môj život, aký je môj zmysel lásky k blížnemu. Je Jeden, ktorý obetoval svoj život za nás, to znamená, že aj za mňa a čo ja?

Už dvadsiatyštvrtý rok som triezvy, devätnásť rok nefajčím, za celý ten čas sa zaoberám ľuďmi, ktorí majú problém s drogami, alkoholom, či cigaretou. Nevieť spočítať, koľkokrát som použil prirovnanie, že by som vložil i srdce na dľaň, aby som dotýčnemu či dotýčnej, ukázal cestu triezvým životom. Dokonca mi jedna mladá dievčina

priniesla také symbolické srdce z lupeňov kvetov položené na dvoch listoch zo stromu, krásne farebne zladené. Ten obrázok mi stále pripomína moje vyznanie.

Pýtam sa sám seba, aké má láska v mojom živote miesto, musím sa pýtať, ak je v mojom živote nejaký človek, (okrem mojich najbližších, mojej manželky, deti, mojej rodiny), ktorého rast a šťastie sú pre mňa rovnako alebo viac dôležité ako moje vlastné. Ak je tomu tak, potom láska naozaj vstúpila do môjho života. Môžem si položiť otázku, či by som za nejakého človeka, myšlienku bol ochotný dať život.

Je samozrejme, že záväzok lásky predpokladá, že budem druhého pozorne a aktívne počúvať. Úprimne chcem byť tým, čím ma potrebuje mať, robiť to, čo odo mňa potrebuje a hovoriť to, čo bude napomáhať jeho šťastiu, bezpečiu a blahu. Aby som objavil, čo potrebuje, musím byť pozorný, plný záujmu a otvorený i tomu, čo povedať nedokáže.

Preto však konečné rozhodnutie „v otázkach lásky“ patrí mne. To znamená, že moja láska musí byť pevná a neústupná. Trebárs ma požiada o ďalší pohárik, keď je už opitý, alebo o účasť na nejakom podvode. Samozrejme, ak ho naozaj milujem, musím to odmietnuť. Ak smeruje k sebazničeniu alkoholom, nájde vo mne lásku pevnú a neústupnú. Ak bude potrebné, bude moja láska i nežná. Ak má snahu a napriek tomu zlyhal, potrebuje podať ruku v temnotách sklamaní, môže so mnou počítať.

Niekedy mu môžem zle rozumieť alebo nesprávne odhadnem jeho potreby. (To sa mi stalo v minulosti mnohokrát vo vzťahu k mnohým ľuďom.) Ale vedz, že moje rozhodnutie je pomáhať. Chcem ti pomáhať v tvojom raste. Ak ťa sklame, či z nedostatku múdrosti, alebo z mnohých vlastných slabostí, prepáč mi to prosím, snaž sa pochopiť môj úmysel, i to že sa to nabudúce pokúsím urobiť lepšie.

Len toľko som chcel, priatelia, nabudúce možno viac, už z výstupu na najvyššiu horu, kde môže zaznieť otázka a čo ďalej? Dúfam, že mi bude dopriať si dať jasnú odpoveď v ďalšej správe z mojich „Himalájí.“

Ján , alkoholik

ANJEL STRÁŽNY

V januári 1990 po desaťdňovom ťahu vo svojich 26 – tich rokoch života som sa s rozbitou hlavou brodil k jednej chatke pri železnici. Tam , keď som sa v mraze prebral, položil som si otázku : „ Ako ďalej ? Hranice padli, skúsiť to v Amerike, Austrálii ? Práce sa nebojím, ale čo po práci ? “ Krčma a opäť niekde v priekope budem klásť si otázku ako ďalej, alebo to definitívne ukončiť. Aj takáto myšlienka preletela mojou hlavou. Potom to však prišlo : „ Chod' na liečenie! “

Po šesť týždňovom pobyte na psychiatrii som sa necelych sedem rokov alkoholu ani nedotkol. Potom prišla recidíva. Na opakovanú liečbu som sa hanbil ísť, pretože som sklamal. Trvalo to pár rokov. Prečo ? Možno som chcel všetkým ukázať, možno pokaŕhať, že to vydržím. Vďaka Bohu, nevydržal som. Opäť pobyt na psychiatrii a teraz aj liečenie na Prednej Hore.



Svoju minulosť nezmením, ale ani zo seba nevymažem. Sú v nej moje zážitky, úspechy, neúspechy, moje pocity a s tým všetkým sa je treba zmieriť, vyrovnať sa sám so sebou. Mám však na to pomôcku – Dvanásť Krokov AA, už nefutujem – dnes som vďačný za všetko, za každý prežitý deň, za slnko nad hlavou, za chvíle, ktoré ešte mám. Ďakujem aj svojmu anjelovi strážnemu, ktorý ma neopustil ani v tých najťažších chvíľach života. Verím, že aj on má zásluhu na mojom obrátení, na tom, že som v živote stretol úžasných ľudí, aj tam na Prednej Hore.

Pár slovami sa ani nedá popísať to, čo som prežil. Ďakujem !

Peter , alkoholik

M ODLITBA

Je jedna hodina v noci, kolotoč sa rozbieha, toaleta a posteľ. Namiesto spánku plná hlava neodbytných myšlienok. Už je tomu rok a pol, čo odišla, mesiac pred tridsiatym výročím svadby. Začínam si sypať popol na hlavu, mea culpa.

Moje chyby - to sú predsa somariny, veď iní sú oveľa horší. Čo to hovoril náš spoločný priateľ? Potrebovala psychickú oporu, inak by to nedokázala. Mala, teraz to viem, cítim sa ako blbec.

Myšlienkami sa vraciam tri roky naspäť. V hlave sa mi premietajú jej zabudnuté osobné úvahy pri raňajšom stole. Cíti ku mne odpor. Ku mne! potom už len čriepky, že jej vraj vyčítam peniaze. Hlúposť, chcel som iba pochvalu.

Ale teraz? Rozvod! Peniaze? Áno a bez zdráhania. Bola pre mňa Madonou, bola skutočne dobrá, sčítaná a múdra. To ja som bol ničomník, alebo nie? Čo je teraz? Rodina, deti, vnúčatá, známi. V mozgu mám guláš. Pociťujem zradu, krivdu, ale či u a voči komu?

Nedá sa mi spať, telo sa chveje ako vrtuľa, zažívam svetlo. Beriem knihu a moje oči sa vpíjajú do písma. Blik, blik a znovu, pociťujem teplo v celom tele, hlava mi ide prasknúť.

Pomodli sa, vieš čo, 20 - krát sa pomodli, radi mi niečo. Čo modlitba? Hlúposť, pre iných asi áno, ale pre mňa?

Zalieva ma pot a moje ústa akoby samé šepkajú: Bože, daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to, čo nemôžem zmeniť, odvahu, aby som zmenil to, čo môžem zmeniť a múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedno od druhého!

Bože ... Bože ... pokoj, pokoj, pokoj. Namiesto tepla pociťujem zimomriavky, šklbanie rúk i nôh, napätie vo vnútri je ako nafúknutý balón. BOŽE, ! POKOJ!

Za chvíľu pociťujem úľavu, ticho a pokoj. Myšlienky akoby odviaľ vánok, telo sa uvoľnilo a ako na dobrú noc ma pohltila spomienka na včerajšie odpoľudňajšie usínanie: „Deduško, ja ťa mám rada!“

LITERATÚRA AA

Kancelária služieb AA v Nitre môže záujemcom zaslať nasledovnú literatúru AA:

ANONYMNÍ ALKOHOLICI — cena nového slov. vydania je 120 Sk

TRIEZVY ŽIVOT - cena 75 Sk

**DVANÁŠŤ KROKOV
DVANÁŠŤ TRADÍCIÍ** –

cena za komplet 100 Sk

Objednávky zasielajte na:

Kancelária služieb AA na Slovensku
pri Misijnom dome na Kalvárii 3
949 01 Nitra

č.t. 037/6516235

Mail: alkoholici.anonymni@stonline.sk

Informácie:

www.alkoholici-anonymni.sk

1. Dnes nepi!
2. Choď na míting
3. Čítaj literatúru AA
4. Rozprávaj sa so sponzorom



A nájdeš cestu k Bohu,
ktorý ti pomôže



MYŠLIENKY Z DENNÍKA ...

Volám sa Rudo , som alkoholik,

V súčasnosti som klientom v resocializačnom stredisku. Dnes je to už presne 91 dní, čo som triezvy, chcem Vám predostrieť niekoľko svojich myšlienok.

Deň siedmy

A čo ja? Iba otázky a hlúpe pochybnosti. Začnem impulzom, ktorý bol príčinou môjho rozhodnutia. Moja dcéra , ktorá vytrvalo preukazovala svoju snahu o moje liečenie. Pýtam sa prečo? Asi ma má rada. Zrkadlom môjho správania sú ľudia, ktorí ma majú radi. Prečo?

Veď som všetko krásne dokázal pošliapať, znehodnotiť a dať priestor všetkému zlu vo svojom okolí. Skrátka ma majú radi, najväčším sebeckom je lásku ignorovať a neopätovať. Vo svojej snahe ma zverili človeku, ktorého som doposiaľ nepoznal.

Prečo práve jemu ? Vari, ma má aj on rád ?

Neviem si odpovedať na túto otázku. Snáď iba tak, že existujú na svete ľudia, ktorí nedokážu chodiť okolo zla nevšímavo. Áno, moja závislosť nie je len môj problém. Oná závislosť prostredníctvom mňa šírila zlo. Často sa pýtam, bol som to vlastne ja, čo napáchal toľko zla ? Prosím Boha, aby mi dal silu prekonávať moju závislosť. Počujem však hlboko vo svojej duši „ dal som ti slobodnú vôľu, vyber si “. Vybrať si silu a dobro, znamená veľa obetí.

Stroho povedané. Iná cesta je schodnejšia, ale o čo ide, v tom druhom prípade však stratím aj ten posledný zbytok nádeje, ktorú ešte akú – takú mám. Chcem lásku svojich blízkych, však chcem si ju aj zaslúžiť. Stále som v štádiu rozoberania a pitvania svojho nového okolia. Vraj alkoholici ? No všetci sú pre mňa milí, skrátka mám ich rád. Možno, že nachádzam v tomto vzťahu aspoň tých, ktorí pôjdu vedľa mňa a môjho križa na popravisko zla, aby som sa znovu prebral o trochu čistejší.

Deň päťdesiaty – prečo si to vlastne počítam ? Veď ľudia, ktorí nie sú závislí si tiež nepočítajú dni. Číslkami ako kockami si mám podpierať svoje budovanie následnej časti života ? Možno, že ma trochu povzbudzuje tá celkom malá, zdanlivo zanedbateľná vec. Musím nájsť viac takýchto maličkostí a tie snáď vytvoria dosť masívnu hybnú silu v mojom vnútri. Je to snaženie jednotlivca v boji o celý vesmír. Vesmír môjho života. Veď Boh vložil do stvorenia vesmíru práve takú silu lásky ako do stvorenia človeka.

Moje vnútro je môj vesmír, do ktorého Boh vložil práve takú istú nekonečnosť. Takže z úcty k Stvoriteľovi a jeho dielu, mám morálnu povinnosť zachádzať sám so sebou dôstojne.

Deň sedemdesiaty druhý – pondelok, jeden z tých peknejších dní. Prijemné stretnutie s Jožkom, dlhoročným abstinantom, následné stretnutie skupiny AA „Otvorené srdce“. Odznelo tu mnoho krásnych svedectiev, duchovne zastrešených slovami môjho spoluklienta, alkoholika Lacka. Úžasným spôsobom ma preniesol do tej duchovnej sféry, ktorá ma utvrdzuje v správnosti, mojej už dnes samotnej cesty.

Už nič od nikoho nepožadovať, ale iba skutkami dokazovať. Zatiaľ je to moja vôľa, túžba a predovšetkým snaha. Chcel by som, aby každý vedel, že už i moje snaženie ma blaží. Čím viac objavujem v tomto svete, tým viac záhad nachádzam a v tomto snaživom nepokoji vyrastá viera v nádej Božích milosti.

Ale, koľko bolestí ešte nosím zo svojich nedostatkov dobra – to vie iba ON.

Deň x - tý : Z denníka sa mi pomaly stáva týždenník. Nedá sa jednoducho povedať, že myšlienka, ktorá ma dnes zaujala, nebude vo mne rezonovať zajtra, pozajtra, či o týždeň alebo o rok.

Pri ohromnom precitovaní nových informácií sa mi srdce rozbúši, zavše nadšením, inokedy stiesnenosťou. Indiferentné obyčajne odkladám na miesto odpadu, na smetisko, ale často i tá bezvýznamná smietka, môže v sebe ukrývať nejaký kľúčok a teraz čoho? Škodlivej buriny, krásneho kvetu, alebo ušľachtilej plodiny, či majestátneho stromu?

Povedzme, že chcem žiť dôstojne a bez alkoholu. Nazvime to odpoveďou „žiť dôstojne a bez alkoholu“ – hľadáme k nej otázku.

Je to chaotičnosť v duši, neusporiadanosť v konaní a neomalenosť na jazyku. Sú to všetko skutočnosti, ktorými som ubližoval. Chaosom, som ubližoval najviac sám sebe, ním bolo poznačené moje chovanie. Sám som kráčať krivo, v sprievode nerovnomerne t. z. trhanie, spomaľovanie, zastavenie, inokedy zrýchlenie, no nikdy nie plynulo, čo všetko narušalo môj vývoj a znervózňovalo moje okolie. A tak mi pripadá, že to málo, malé zrníčko pozitívneho, čo sa mi podarilo urobiť, som urobil iba v nejakom záchvate. Zo špatného ohňa nemôže sálať blahodarné teplo. A naopak požiar neohrieva, ale páli.

To je tá moja chaotičnosť a neusporiadanosť a vsunúť takéto individuum do spoločnosti, či už do širšej, alebo do môjho najbližšieho okolia, znamená nový prvok v mojom uvažovaní. Ale čo môžem, taký rozháraný priniesť do spoločnosti? Akýsi stud mi vnútorne prikazoval držať sa bokom. Alkohol ma síce vracal do spoločnosti, ale akaj?



Keďže sa chcem pohnúť dopredu, musel som si priznať, že jeden z najzávažnejších príznakov mojej choroby mysle, bola nezodpovednosť, či už voči sebe, alebo vo vzťahu k okoliu. Pod nezodpovednosť môžem zahrnúť veľké množstvo chýb a nedostatkov, ba dokonca konanie zla.

Bolo by veľmi jednoduché, hodiť to všetko na alkoholizmus. Proste prestanem piť a všetko sa vyrieši. Veľký omyl, ktorý ma môže priviesť k recidíve.

Všetky nedostatky + alkoholizmus ma pomaly, ale isto odsúvali do izolácie. Pripomína mi to človeka, ktorý sa dá dobrovoľne zatvoriť do väzenia.

A tak prichádza čas, odpovedať si na otázku. To je to, čo chcem? Žiť dôstojne a bez alkoholu.

Chvíľa zamyslenia, no v mojej alkoholovej anabáze to boli týždne, mesiace, snáď i roky, lež som dospel k jednoduchej odpovedi. Lieč sa!

A tak som sa podujal vziať svoj kríž a pod jeho ťarchou sa postupne očisťovať od tej pliahy, čo ma dospelá dusila.

Cesta to bude určite ťažká, ale zopár neľahkých chvíľ pomaly prekonávam.

alkoholik Rudo

Návraty

**Mám právo na pády a omyly,
nech prvý do mňa hodiť kameň,
kto sa raz nezmýlil,
kto v živote neklesol,
nepozná hriech.**

**V noci plávem
na perlivej mušli
a počujem smiech
a radosť
prichádzajúcich dní.
Lásku a úprimnosť
Moje vedomie dnes ctí.**

**A keď ma moje krídlo
raz bude chcieť zraďiť,
odvábiť do rokliny,
pocítim vo svojej myslí
pokoj a mier,
až keď odrežem svoj tieň,
a zmením smer**

Helena, Bratislava



JEDNOTA - HNACIA SILA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV

Vzhľadom k neustálej aktuálnosti, ako aj k tomu, že mnoho našich členov tento príspevok, ktorý bol uverejnený v časopise PRAMEŇ 3/2002 nemalo ho možnosť prečítať, publikujeme ho aj v tomto čísle nášho časopisu.

Rk

Volám sa Eva a som alkoholička.

Dovoľte mi srdečne Vás pozdraviť od Združenia pre služby Anonymných alkoholikov v USA a v Kanade. Som veľmi povďačná a bolo pre mňa nesmiernym potešením, že som sa mohla s mnohými z Vás stretnúť na IV. zjazde AA Slovenska v roku 2001 na Reváni. Takéto podujatia sa neustále konajú vo všetkých kútoch sveta, kde ľudia ako vy a ja nachádzajú spoločné východisko z tejto strašnej choroby, známej ako alkoholizmus. Tu si alkoholicy navzájom vymieňajú skúsenosti a dodávajú silu a nádej. Existujú tri odkazy Anonymných alkoholikov. Sú to Uzdravenie, Jednota a Služba. Predslov nášho tretieho anglického vydania Veľkej knihy sa končí takto : Napriek tomuto prudkému nárastu veľkosti a rozsahu nášho spoločenstva vo svojom jadre ono zostáva prostým a osobným. Každý deň sa

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

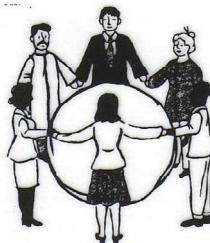
v niektorom kúte sveta začína uzdravovanie vtedy, keď sa alkoholicy navzájom rozprávajú, podeliac sa o skúsenosti, vnútornú silu a nádej. Prinášanie tohto odkazu stále trpiacemu alkoholikovi je nevyhnutným pre triezvosť a tým pre prežitie každého člena AA. Od toho záračného okamihu v roku 1935, keď sa stretli Bill W. a Dr. Bob v Akrone v štáte Ohio a zasiali toto semienko až po dnes, keď naša členská základňa obsahuje na dva milióny dvesto tisíc členov. Stále je potrebné, aby viac ako jeden alkoholik udržiaval horiacu pochodňu AA, svietiac na cestu ostatným. V roku 1943 náš spoluzakladateľ Bill W. napísal členovi združenia AA ...“ hrozivou skutočnosťou je to, že my alkoholicy, ľudia, ktorí pomaly umierajú na smrteľnú chorobu, sa musíme naučiť buď spoločne žiť, alebo zahynieme. Pochtivosť k sebe samým a k ostatným nám pomôže vyhnúť sa alkoholu, ale tolerancia nás udržuje na tejto ceste“ Téma Jednota je jednou z najdôležitejších a ja verím, že je odkazom, ktorý udržuje ducha AA. Život a nádej nových generácií, ktoré sa k nám pridali do Spoločenstva, závisí od kontinuity a od toho ako efektívne budeme spolupracovať, aby sme poslali ďalej dary nášho odkazu Jednoty. Jedna vec je však istá. Pre alkoholika by neexistovala žiadna nádej, ak by tento kolektívny impulz nesprevádzala neochvejná láska, viera a vzájomná dôvera, ako i určitá Vyššia moc, ktorá je silnejšia ako my sami.

Chcem sa v tomto príspevku podeliť s vami o moje skúsenosti anonymného alkoholika. V počiatkových mesiacoch mojej triezvosti bol pre mňa pojem Jednoty nepochopiteľný. V mojom egoizme a sebecke som neinklinovala k prijímaniu spoločného ducha spoločenstva. Ale

netrvalo dlho a vlny arogancie sa vynorili skôr, ako som sa presvedčila, že AA majú ďaleko väčší potenciál, ako by ste predvídali. Keď sa na to dívam z dnešného pohľadu, som veľmi povďačná členom môjho domovského združenia AA za to, že mali vtedy so mnou toľko nezlomnej tolerance. Obzvlášť som im povďačná za dôveru, ktorú vkladali skôr do 12-tich Tradícií, než do strachu, že moje neochabujúce pokusy o znovusporiadanie vecí zničia združenie AA. Skúsenosti AA ich naučili buď sa nakoniec prispôbim, alebo budem znovu piť. Ako príklad demonštrovali, že duchovný princíp skupiny ako celku je dôležitejší ako ktorákoľvek úloha. Potom prišiel ten významný okamih v mojej prvotnej triezvosti, ktorý otvoril dvere k lepšiemu pochopeniu významov slov jednota a služba. Po niekoľkých mesiacoch mojej triezvosti, umývajúc kávové šálky a popolníky po skončení stretnutia ma skupina poverila predsedníctvom, na jednom stretnutí, ktoré som si pohotovo označila za „moje“ stretnutie. Jedného večera som opúšťala stretnutie veľmi znechutená, nakoľko jeden z členov sa na mňa obrátil s 12-timi Tradíciami, čo som vtedy považovala za otravovanie. Aby sa celá vec ešte viac zhoršila, ukázalo sa, že členovia „mojej“ skupiny sa viac zaujímajú o nováčika, ktorý sa v ten večer náhodou objavil v miestnosti, ako o moje rozpaky nad jeho pripomienkami. Keď som prišla domov, zavolala som svojej sponzorke, aby som sa jej posťažovala. Okamžite mi povedala, aby som si prečítala 12 Tradícií v dlhom a v skrátanom tvare. V tom momente upútalo moju pozornosť slovo s tromi hláskami „Náš“ vo vete „Náš spoločný prospech je na prvom mieste“. Toto nové slovo sa objavilo akoby zázrakom. Už som sa viac nepýtala, čie je to stretnutie. Bolo to „naše“ stretnutie a „náš“ prospech.

Čo znamená odkaz nazývaný „Jednota“, ktorý je tak životne dôležitý pre AA, a prečo je tak dôležitý? V „12 – tich Krokoch“ a v 12-ich Tradíciách nám Bill W. pripomína význam, ktorý sa pripisuje jednote. „Jednota AA je najmilovanejšou kvalitou, ktorou disponuje naša spoločnosť. Naše životy a životy všetkých tých čo prídu sú od nej rovnako závislé. Buď budeme

držať pokope, alebo Anonymní alkoholici umrú. Bez jednoty prestane srdce AA ťlŕť. Naše svetové tepny by už viac nemohli dodávať životodarnú božiu milosť.



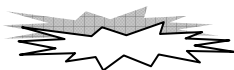
Tento boží dar by sa bezúčelne premárnil.“ Jednota si určite vyžaduje kontinuitu. Potrebujeme viac ako len okamžitý pocit jednoty, aby sme mohli ďalej existovať pre alkoholikov zajtrajška. Možno nie vždy panuje medzi nami perfektná harmónia. Ale zázrak AA je v tom, že prostredníctvom milosti Vyššej moci a praktizovania určitých duchovných zásad, napriek našim rozdielom, môžeme byť vedení k väčšej súdržnosti. Ak budeme pokračovať v načúvaní, učení a raste navzájom, potom zostane jadro AA pevné, takže náš pôvodný zámer sa môže uskutočniť čo najefektívnejšie. Nie vždy sme mali Jednotu AA. Žiadny z našich odkazov, vrátane Krokov, sme nedosiahli bez starostí alebo ťažkostí. Tieto nám neboli zoslané po nejakom záblesku osvietenia, ale boli dosiahnuté prostredníctvom zápasu a rozporov v AA. Od začiatku nášho spoločenstva sa znovu a znovu preukázala dôležitosť Jednoty pre AA. V štyridsiatych rokoch minulého storočia existovali rozptýlené skupiny AA. Tieto skupiny komunikovali iba s Dr. Bobom a Billom. Izolovaní od tamých sa nachádzali správcovia toho, čo sa vtedy nazývalo Nadácia alkoholikov. V roku 1950 Bill W. a Dr. Bob naposledy urobili kľúčové rozhodnutie - odstúpiť a budúcnosť AA sa stala našou kolektívnou zodpovednosťou. Tým, že odstránili seba ako spojenie medzi týmito

skupinami a radou ukázali skutočnú pokoru a pravdivý prejav duchovnej Jednoty, čo sa stalo základom našich tradícií a pojmov. O nie-koľko rokov neskôr sa na V. zhromaždení prijala Deklarácia Jednoty : „*Týmto sa zaväzujeme Anonymným alkoholikom do budúcnosti, že náš spoločný prospech budeme klást' na prvé miesto, budeme udržiavať naše spoločenstvo súdržné a od jednoty Anonymných alkoholikov budú závislé naše životy, ako i životy tých, čo prídu*“

V závere by som sa s Vami chcela o niečo podeliť. Toto napísal Bill v liste členom v roku 1949 : „*Priekopnícka práca je vykonaná, naše detské roky sú za nami. My členovia AA odtiaľ preberáme zodpovednosť dospelých za seba, za tých alkoholikov čo práve vstupujú do našich dverí, za ten milión trpiacich, ktorý o nás ešte nevie a za svet, v ktorom žijeme. Dnes AA nepoznajú žiadne hranice, či už ide o hranice geografické, rasové, alebo náboženské. Môžem Vás ubezpečiť, že sme mali aj malé starosti, naše detské choroby, ale tie nie sú ničím v porovnaní s mohutnou zásadnou jednotou, z ktorej sa stále tešíme v každej krajine. Samozrejme, toto všetko je založené na hlbokom presvedčení, na spoločnom utrpení, pohľade na zomknutý sprievod pochádzajúci do svetlého dňa. Hneď po triezvosti, po samotnom živote, je tento významný dar „Jednotnosti“ našim najväčším bohatstvom. Tak ako triezvosť znamená dlhý život a šťastie pre jednotlivca, taký istý význam má jednota pre našu spoločnosť ako celok. Zjednotení budeme žiť, rozdelení zahynieme.*“

Aj keď mnohí z nás museli predtým bojovať za triezvosť, nikdy doteraz nemuselo toto hnutie bojovať za svoju jednotu. Preto niekedy berieme tento veľký dar ako samozrejmosť. Zabúdame, že keby sme ho stratili, ten milión alkoholikov, ktorých ešte stále nepoznáme, by nikdy nemohol dostať svoju šancu.

S úctou Eva – alkoholička,
New York



NAŠE SPOLOČNÉ DOBRO

Je veľmi pravdepodobné, že keby neexistovalo spoločenstvo Anonymných alkoholikov, ja by som už nežil – možnože by som bol prejdený automobilom, zabitý v nejakom temnom kúte alebo navštevovaný rodinou v nemocnici až do beznádejného konca. Ale ja žijem a skutočne začínam nadchádzajúci deň s nádejou, že to bude zdravý deň a to by bez pomoci Boha, bez pomoci Anonymných alkoholikov nebolo možné, verím tomu. Prvá Tradícia hovorí o našom spoločnom dobre, podčiarkujúc, že práve ono musí byť na prvom mieste, ak chceme dosiahnuť to, čo nám sľubuje program uzdravenia z alkoholizmu, choroby duše.

Čo pre mňa znamená ono spoločné dobro ? Tieto slová ukazujú mne večnému egocentrikovi, egoistovi, skúmateľovi vlastného osudu, pádov, vzletov, šťastí a nešťastí, že existuje niečo, čo je viac, ako moje dobro, že existuje akési spoločné dobro. Podľa mňa tým spoločným dobrom v spoločenstve Anonymných alkoholikov je dar triezvosti. Žijúc triezvým životom musím sa oň starať a odovzdávať ho ďalej. Tým spoločným dobrom, o ktoré sa musím starať je samotné AA.

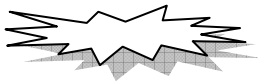
Program 12 Krokov mi priniesol nádej na uzdravenie z beznádejného stavu mysle a tela, v ktorom sa nachádzal po dlhé roky. Žiadna ľudská sila a ani moje najväčšie úsilie ma nemohli oslobodiť od hrôzostrašnej posadnutosti pitím a od choroby duše, ktorá spôsobovala, že som žil vo svete ilúzií. Prestal som piť a aj tak som naďalej pociťoval pokračovanie choroby – strachu, zlosti, náhlych impulzívnych reakcií, ľútosť voči celému svetu, neustále pocity nešťastia. Pre mňa sa konkrétnym bodom zlomu stala skutočnosť, že som uveril v program AA. V to, že na svojej ceste uzdravovania môžem dosahovať konkrétne efekty – prisľúbené uzdravenie, že tento stav zdravia je podmieneným stavom a ak ho dosiahnem, potom si ho musím udržať a neustále vytrvať v práci, deň za dňom. Môj život, moja triezvosť, moje duševné zdravie je otázkou každého nasledujúceho dňa. Dnes sa môžem pomodliť za zdravý deň a večer keď sa skončí, poďakovať za dar, ktorý som dostal.

vtedy sme náchylní uvažovať o určitej činnosti nejakých nadprirodzených síl, pretože na prvý pohľad nevidíme žiadne vysvetlenie. Uvažujeme pod vplyvom mesiaca, bielej, či čiernej mágie, tekutých podzemných pieskov a pod. Na to najbližšie t.j. na nás samých nijako nemôžeme dôjsť. Pochybnosti o tom, že niečo sa nám nepodarí, ako aj pozitívna sila dovoľujúca nám zvíťaziť nad rôznymi ťažkosťami, sú v nás samotných. Riešením toho je viera v seba samého a tiež presvedčenie, že sme na dobrej ceste.

Dochádza k zadosťučineniu za krivdy, k opusteniu falošných ciest a pod. Najdôležitejšie je však vďaka viera v Silu Vyššiu ... a teda všetko to, čo nás vedie k triezvosti a to je cieľom nášho programu.

Je to pozitívna sila, ktorá najčastejšie nevedome nám dovoľí dosiahnuť všetko to, čo sme si predsavzali. Dodajme ešte, že sa tak deje čoraz častejšie....

To čo nám „Veľká Kniha“ hovorí na tému prísľubov znie nasledovne „**Sú tieto prísľuby prehnané? Nemyslíme. Splnia sa nám – niekedy rýchlo inokedy pomaly. Ak budeme na tom pracovať, vždy sa uskutočnia.**“



SLUŽBA

Praktická skúsenosť ukazuje, že nič nezaistí väčšiu imunitu voči pitíu, ako intenzívna práca s inými alkoholikmi.



Vedomosti, základné poznatky na tému Tradície AA som získal vďaka tomu, že som sa stal užitočným. Môj spôsob na poznávanie Tradícií AA to je jednoducho slúžiť

SLUŽBA JE MOJÍM ZRKADLOM

Volám sa Róbert, som alkoholikom

Moje posledné skúsenosti ma viedli k tomu, aby som napísal akú úlohu v mojom živote má služba v spoločenstve AA.. Začnem od toho, že vrúčne ďakujem Bohu za to, že mi dal tú možnosť a natoľko jasnú myseľ, že od môjho príchodu k AA som si mohol úprimne vybrať čo chcem robiť a robiť to skutočne postupne. Tak som teda začal od seba, od toho, kým som, v akom okamihu života sa nachádzam, čo je pre mňa v živote dôležité, kam by som mal svoj život smerovať a aký systém hodnôt v živote uplatňovať. Považoval som za zvlášť potrebné berúc do úvahy moju minulosť z nej vyplývajúce skúsenosti, aby som si na tieto otázky úprimne odpovedal.

S krehkou vierou, tvárou v tvár totálnemu zlyhaniu, s rastúcimi astronomickými dlhmi, výsluchmi na polícii a žalobami na súdoch, pokorený, opustený tzv. Priateľmi, bez akýchkoľvek prostriedkov na živobytie, v izbe o rozmeroch 3x3,5 m som začal neľahkú, ale vo svojom dôsledku peknú prácu.

Prijal som svoju porážku ako poučenie a nie ako hrobára. Nie náhodou som nazval svoj príspevok „Služba je mojím zrkadlom“, pretože efekty celej práce, ktorú som robil, a ktorú stále vykonávam opreté o Bibliu a program 12 Krokov, vidím práve cez službu. Tu sa v praxi ukazujú také veci, ako je vzťah k Bohu, ľuďom a môj vzťah k životu.

Spoločenstvo AA je pre mňa alkoholika najbezpečnejším miestom, kde sa môžem učiť nanovo spolunažívať s ľuďmi. Práve v službe môžem najlepšie krotiť moje rozbujené ego a učím sa pokore, zodpovednosti, systematickosti, dôslednosti v činnosti, akceptácii iných ľudí a úcte k inakosti. Je to vlastne pre mňa nádherná príležitosť poďakovať Bohu za jeho lásku, pretože tak, ako mi život ukazuje, nástrah je veľa. Dve z nich sa objavujú najčastejšie: prvá, ktorá prichádza nebadane je zabúdanie na svoju závislosť a zo dňa na deň rastúcim pocitom vlastnej schopnosti a sily. Druhá pasca vyplýva z prirodzeného inštinktu človeka byť dôležitejším a lepším od iných, alebo pochopenie služby ako vlády a moci, najlepšie absolútnej, neomylnnej a až do konca života. A keď sa k tomu pridá ešte pár rokov abstinencie, potom to môže byť „parádna jazda.“ V takomto prípade sa program uzdravenia 12 Krokov stáva nedôležitým a nepotrebným. Preambula, Zásady a 12 Tradícií AA je iba nutné sťaženie realizácie vlastnej veľkosti a cieľov. Potom nemá význam spomínať také nedôležité veci ako: JEDNOTA AA, SVEDOMIE SKUPINY, PREDNOST ZÁSAD PRED OSOBNÝMI AMBÍCIAMI, ROTÁCIA SLUŽIEB, pretože tieto veci pripomínajú ešte smiešnejšiu, ktorú nazývame POKORA.

Ďakujem vrele Bohu za to, že mi ukazuje prípady takéhoto postupovania v spoločenstve AA, príklady, ktoré sú pre mňa výstrahou. V pravý čas môžem verifikovať svoj spôsob myslenia a konania bez potreby nechať sa uniesť týmto smerom. Pýcha číha a pred pádom chodí. Odpoveďou podľa mňa je znenie Tretieho Kroku AA a nádherná modlitba sv. Františka, ktorá tvorí základ Jedenásteho Kroku AA.

Vďaka službe, môj postup dostáva rovnováhu cez navracanie životných hodnôt, ktoré som stratil v mojom pijanskom živote, preto je mi dnes

ľahšie kráčať v každodenných problémoch. Táto harmónia je nádherným efektom toho, že dávam spoločenstvu takú odrobinku ako som ja a dostávam späť ducha spoločenstva. Plniac hocikakú službu pamätám na slová, ktoré som volakedy počul: „Nemám vplyv na to, aby som zmenil svet, ale mám vplyv na to, aby svet získal jedného dobrého človeka.“ Verím, že takýto človek môže byť dobrým nástrojom v rukách Majstra. Preto tiež prosím Boha, aby každý deň držal ochrannú ruku nad mojím životom a nad mojou vôľou, aby som robil správne rozhodnutia, vyberal také riešenia v mojom živote, ktoré mi vždy dovoľia byť v skupine priateľov, o ktorej jeden z tých najmenších bratov narodeného v betlehemskej maštali povie:

**„Bol som hladný a dali ste Mi jesť,
Bol som smädný a dali ste Mi piť
Prišiel som a prijali ste Ma,
Bol som nahý a zaodeli ste Ma,
Bol som chorý a ošetrili ste Ma,
Bol som vo väzení a prišli ste po Mňa.“**
/ MT 25, 35 25, 36 /

So želaním duchovnej pohody
Róbert A.

**SLUŽBA JE ZÁKLADOM
TRIEZVOSTI - je šancou
byť užitočným**

Vo chvíľach môjho najväčšieho ľudského zlyhania, ku ktorému ma priviedol môj alkoholizmus, som cítil, že som všetko v živote prehral, že som zabil v sebe všetko dobré a hodnotné a ako človek už nemôžem byť nikomu a ničomu užitočný.

Vďaka programu AA som postupne nesmel, ale čoraz jasnejšie nachádzal kontúry nového života a hľadal svoje nové miesto v rodine, spoločenstve AA, ako aj v samotnej spoločnosti. Myslím si, že tento návrat mi veľmi uľahčilo vykonávanie rôznej služby v skupine, v ktorej som

sám začal vykonávať rôzne práce a činnosti bez toho, že by ma niekto niečím poveroval. Mal som pocit, že robím niečo dobré nielen pre seba, ale aj pre iných v skupine.

Potom sme založili skupinu u nás v obci a tu som už na základe voľieb prešiel prakticky všetky služby okrem pokladníka. Vďaka Bohu, že skupina dôsledne uplatňuje princíp rotácie služieb, nemal som pocit, že by moje ambície dostávali šancu rásť. Videl som, ako sa menili služby v skupine, ako to pomáhalo v abstinencii jej členom a čo je hlavné, že šanca služby u každého vytvorila vynikajúcu priateľskú atmosféru.

Súčasne som zastupoval skupinu v Interskupine a tu to už nebolo zďaleka také jednoduché a už ma to vždy nenapĺňovalo nadšením. Tu vďaka Bohu som mal možnosť vidieť, aký zhubný vplyv môže mať snaha vládnuť a presadzovať osobné ambície a to tak na samotnú interskupinu alebo jednotlivého jej člena. Naučil som sa však mnohým veciam, možno že tými najvážnejšími boli trpezlivosť a vytrvalosť. Po čase tak, ako o tom hovorí Druhá Tradícia sa prejavila najvyššia autorita milujúci Boh ako sa môže prejavíť vo vedomí celej skupiny a pohli sme sa citelne ďalej.

Moje skúsenosti z interskupiny sú však tiež typu : Navrhol si, tak to urob. Najprv ma to štválo, ale prišiel som na to, že je to hlboká pravda. Nakoniec by sa mohol nájsť nejaký „ iniciatívny “ navrhovateľ a ostatní by mali makat'. Pochopil som, že ani ja by som to nebral. Vďaka tejto službe som však získal pocit, že moja práca pomáhala a stále pomáha mne, ako aj AA na Slovensku.

Na posledných voľbách v skupine bol poverený zastupovaním našej skupiny v Interskupine ďalší člen a ja som rád, že postup prijímania a odovzdávanie služby pokračuje. Tu sa chcem zmieniť o tom, ako je dôležité odísť včas a začať čosi iné a tiež o tom, že ak odovzdávam niekomu hocjakú službu, som mu vždy k dispozícii svojimi skúsenosťami a radami. Nie je to tak a vôbec by to nemalo byť tak, že si poviem som zvedavý, ako to budeš robiť, pretože tak, ako ja to nikto nedokáže. Prijatie pocitu, že

nie som nenahraditeľný mi dáva šancu od niečoho sa odpútať a niečo iné začať.

Kto robí, určite robí aj chyby, horší od neho je iba ten, čo nič nerobí a nič nepokazí. Myslím si, že čím človek robí na vyššom stupni služieb, tým viac si musí dávať pozor, aby sa necítil až taký dôležitý. Moje sebazapozorovanie ma viedlo k tomu, že niekedy som sa zbadal, že treba pribrzdiť a nedať šancu pre vlastné ego. Myslím si, že v službe je veľmi dôležitý pozitívny príklad. Moje skúsenosti sú také, že aj keď som niektorú vec začal robiť takmer sám, vždy sa postupne pridali ďalší a vtedy to už malo šancu na úspech.

Služba ma naučila veriť si vo vlastné schopnosti, ale súčasne dôverovať iným. Mnohé veci, ktoré som začal robiť po prvýkrát v živote a čuduj sa svete, išlo to. Veľmi často sa vraciam k slovám môjho poľského priateľa Andreja, že ak sa niekto vyhovára, že to nedokáže, opýta sa : „ Odkiaľ vieš, že to nedokážeš, skúsil si to ? “

Druhou vecou je dôverovať tomu druhému, že to zvládne a určite to zvládne, keď budem ochotný mu pomôcť. Dať dôveru druhému niekedy robí priam zázraky. Na poslednom stretnutí ku Krokom a Tradíciami v Podhájskej sme sa na izbe rozprávali s Dominikom, okrem iného koľko peňazí potrebuje narkoman na drogy. Nevie, čo ma to napadlo, keď sme s druhým priateľom mojím menovcom Emilom odchádzali na poľský míting, ktorý bol neskoro večer, som mu dal strážiť takmer 150 tisíc korún. On s jeho typickou noblesou povedal, že by mu to na týždeň pomohlo. Keď sme sa neskoro po polnoci vracali na izbu, Domino mal pokladničku s peniazmi pod podhlavníkom, na ktorom spal. Pocítil som taký zvláštny pocit daru dôvery a jeho zodpovednosti.

Služba v AA sa stala a stále je pre mňa školou zodpovednosti, tolerancie, obetavosti a pokory . Čítal som jednu vetu : „ Vykonaj dobro a zabudni na to . “ Ak sa budem ňou riadiť, nebudem očakávať od služby a nikoho nič , všetko mi mnohokrát vynahradí pocit pokoja vo vnútri duše.

S práním pokoja v duši

Emil, alkoholik

POHLAD Z DRUHEJ STRANY

POSLEDNÝM BOL ÚSMEV

V pondelok som bola na klube pre príbuzných závislých s našim kamarátom. Usmieval sa a vrel, že možno prestane fajčiť. Že v práci dostal zájazd do Egypta ako odmenu pre najlepšieho pracovníka. Srandoval, že radšej by išiel do Grécka, tak im v práci povie, že o rok nech s tým počítajú. Rozprávali sme sa o veľkých plánoch, ktoré mal a usmieval sa, že v nich počíta aj so mnou.

Mávali sme si, keď sme išli domov a naše cesty sa rozchádzali. Mávala som mu s vedomím, že sa uvidíme o týždeň, možno skôr – v autobuse alebo niekde v meste, keď sa nám skrižia cesty. Počítala som s tým, že sa na mňa bude usmievať vždy.

Prvé čo ma napadlo hneď potom, ako som si uvedomila, že ten človek, ktorý mi to oznamuje, to myslí vážne. Neviem čoby som mu bola povedala, keby som vedela, že je to naše posledné stretnutie. Asi by som bola dodala „mám ťa rada Ivan a vážim si ťa.“

Pred pohrebom stál jeho 6 ročný vnuk pred otvorenou rakvou svojho dedka, ktorý mu venoval každú voľnú minútu svojho života a pozeral na neho s podporetou bradou ako na telku. Pohľadkala som ho a on sa usmial a potom vzdychol a zase sa tam pozeral. Povedala som mu, že ho dedko ľúbil a že sa na neho pozerá a on s plnou vážnosťou povedal, že to vie. Asi preto neplakal, lebo to naozaj vedel. My dospeli o tom pochybujeme, lebo už sme si našli toľko dôvodov, prečo by Boh nebol skutočný a prečo sa v neho nedá veriť, že nám neostávalo nič iné ako plakať. Ale ten malý vedel, že dedko sa na neho díva a bol s tým spokojný

Myslím na jeho ženu a premýšľam nad tým, či tých posledných 14 rokov jeho abstinencie

vyvážilo tie roky utrpenia, keď pil. Či mu skutočne v hĺbke srdca dokázala odpustiť. Myslím na toho malého a premýšľam, kto mu teraz nahradí otca, o ktorého prišiel, keď bol maličký. Premýšľam nad nespravodlivosťou sveta a pritom sa na seba hnevám, lebo viem, že neexistuje. Že všetko sa deje pre niečo, že všetko má zmysel.

Vidím Ivana stále takého usmiateho, ako som ho poznala stále, odkedy sa nám pred tromi rokmi skrižili cesty. Žil čestný a poctivý život, ktorý po jeho smrti ostal ako výkričník pre mnohých jeho priateľov. Naplnil svoje poslanie a odišiel. Odišiel, ale zanechal po sebe obrovské veci, ktoré nám ho vždy budú pripomínať.

Premýšľam nad tým, čo by som povedala ľuďom, ktorých poznám, keby som vedela, že toto je naše posledné stretnutie. A stále ma napadá, že každé stretnutie môže byť posledné, lebo cestou do práce môžete len tak z čista - jasna zomrieť. A preto dôležitý je len dnešný deň – to, čo spravím dnes, to, čo poviem dnes, ako si ma po dnešku budú ľudia pamätať. Že dnešok je vlastne všetko, čo máme, a že rozhodujúci okamih je úplne každý v našom živote.

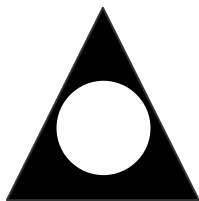
Neviem, akoby som žila ďalej, keby úsmev nebolo to posledné, čo som si s Ivanom vymenila...

Tatiana, priateľ AA



Cenu má iba život, ktorý žijeme pre druhých

ALBERT EINSTEIN



AL - ANON

Byť starým rodičom

„Vždy sme si na nich spomenuli počas Vianoc, keď mali narodeniny a pri iných vhodných príležitostiach“

Alkoholizmus sa naplno prejavil v živote mojej dcéry, keď mali jej deti tri týždne, jeden a pol roka a sedem rokov. Nasledujúcich šesťnásť rokov sme prežívali zložité obdobia, počas ktorých moja dcéra chodila aj nechodila na AA a keď malo jej najmladšie dieťa štyri roky, rozviedla sa.

Zažila všetky problémy, ktoré sú spojené s alkoholizmom a neustále sme počúvali sťažnosti typu: *Nemáme čo jesť. Vypli nám elektrinu. Nefunguje klimatizácia. Nedá sa naštartovať auto, atď.* Za každou touto sťažnosťou bol odkaz: *Pošlite mi peniaze.* Chcel som to urobiť, ale nespravil som to. Mohli sme za ňou cestovať 300 km a vyriešiť jej finančné problémy celkom jednoducho. Nikdy nebola bez alkoholu alebo bez liekov a za naše peniaze by si toho nakúpila ešte viac. Vrážať peniaze do tohto problému by bolo, ako snažiť sa vyliečiť rakovinu pomocou náplaste.

Jej deti mali matku aj otca, preto sme sa s manželkou rozhodli, že zostaneme v úlohe starých rodičov. S našimi vnúčatami sme mali spolu s manželkou pekný vzťah. Vždy sme si na ne spomenuli počas Vianoc, na narodeniny a pri iných vhodných príležitostiach. Niekoľkokrát za rok sme cestovali tých 300 km, aby sme ich navštívili a každé leto u nás strávili niekoľko týždňov. Vždy sme sa mali veľmi dobre a na to obdobie nikdy nezabudnem. Som si istý, že aj deťom zostali pekné spomienky. Teraz majú naše

vnúčatá 19, 21 a 26 rokov. Dará sa im dobre, máme ich veľmi radi a oni majú radi, nás.

Nanešťastie ich matka pred tromi rokmi zomrela v spánku ako následok požitia liekov a alkoholu. Bol to pre nás veľký šok a veľmi som za ňou smútil. Už je to všetko za mnou a dnes neprežívam nijaký pocit viny za to, čo som mohol povedať alebo urobiť, aby to bolo dopadlo ináč. V skutočnosti sa chvejem pri pomyslení, čo by som bol mohol spôsobiť týmto deťom, keby som sa vzdal svojej úlohy starého rodiča.

Nepoviem vám, že som sa o tieto deti počas ich ranej mladosti neznepekovoľoval. Opak je pravdou. Veľakrát som uvažoval o tom, že na seba prevezmem úlohu ich rodiča. Iba vďaka tomu, že som chodil na stretnutia Al-Anon, mohol som zostať v úlohe starého otca. Vo vzťahu k deťom to naozaj fungovalo veľmi dobre a za to budem Al-Anon vždy vďačný.

Bob W. Arkansas

The Forum, November
1994, Vol. XLII, No. 11, str. 5

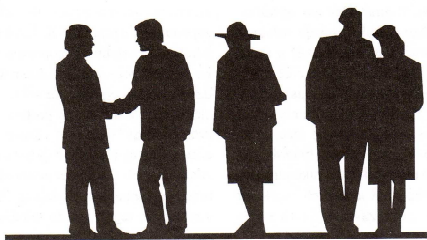
Špirálovitá cestička

Cesta uzdravenia sa môže zdať ako tmavé a osamelé miesto. Napriek všetkému pokoju a radosti, o ktorých vieme, že na tejto ceste ležia, sa môže zdať cena za ich dosiahnutie príliš vysoká.

Moja cesta uzdravenia sa začala pred viac ako 12 rokmi, kedy som si uvedomila, že ak sa nezastavím, zruším sa dole k šialenstvu a smrti. V tomto bode zlomu bolo nevyhnutné nechať za sebou moje deti, manžela, rodinu a priateľov – to bolo odpútanie. Niektorí z nich sa ma rôznym spôsobom snažili zlákať späť na cestu, po ktorej

sme spolu išli tak dlho. Ich bolesť nebola taká veľká ako moja a nevideli pred sebou to, čo ja; bolo to ich popieranie.

Snažila som sa ich stiahnuť so sebou, prosila som, hádala sa, nariekala; bolo to moje úsilie o kontrolu. Bola som si istá, že sa ich vzdávam a že jediný spôsob, ako môžu prežiť, je to, ak pôjdu so mnou; to bol nedostatok dôvery v moju Vyššiu moc.



S bolesťou som sa naučila, že všetko moje úsilie udržať ich na ceste spolu so mnou, bolo márne a ničivé a to mi dalo vyrovnanosť. Začala som vidieť, že niektorí z nich sa ku mne pripoja, ak budem ochotná skúmať nové územie a to mi dávalo odvahu. Čím ďalej som na svojej ceste postupovala, tým viac som sa učila o seba a o iných; to bola múdrosť.

Môj syn, identifikovaný alkoholik v našej rodine, odmietal každú príležitosť na uzdravenie; to bol môj zármotok. Pri jeho smrti som si uvedomila, že som urobila všetko, čo som mohla zmeniť, a to mi prinieslo akceptovanie.

Odvtedy sa ku mne na mojej ceste pridali mnohí z tých, o ktorých som si myslela, že som ich zanechala za sebou – môj manžel, deti, priatelia a rodina. To bola a je moja radosť. Stretávame sa, rozchádzame a znovu stretávame s novými náhľadmi, novým pochopením a širším pohľadom na život. To je moja odmena.

To, čo okolo nás prechádza, sa pri nás zastaví. Cesta ku uzdraveniu nie je priama a nemá viditeľný cieľ. Je to ako chodník na vrchol hory, špirálovitá cestička, ktorá sa otáča, zahýba a vedie nás znova a znova dookola, ale zakaždým dosahujeme novú úroveň porozumenia a máme

iný pohľad na to, čo sme videli skôr. Niekedy dôle zostúpia mraky a zakryjú mi cestu, ale viem, že ak budem pokračovať ďalej, nájdem slnko, ktoré osvetlí niekde hore, nad mrakmi.

Anonymná pisateľka, Illinois Gretche

The Forum, November 1992, Vol. XL, No. 11, str. 8

**Ktokoľvek prestane byť trpezlivý,
nevlastní svoju dušu. Ľudia sa
nesmú zmeniť na včely, ktoré
zabíjajú seba tým, že bodajú
iných.**

JONATHAN SWIFT

MÚRY V NÁS

Píšem tento článok po prebdení silvestrovskej noci. Po noci strávenej medzi abstinujúcimi alkoholmi a ich blízkymi. A chcem písať o hradbách, múroch a mrežiach...

Tak akosi som postrehla, že sú v živote ľudia, pri ktorých vám srdce bije inak... keď sú zdraví a spokojní, tak sa tešíte s nimi... keď plačú alebo sú smutní, tak vás to trápi. Keď ich vidíte, tak sa tešíte, že ste spolu... keď sú dlho preč, tak vám chýbajú a premýšľate ako sa asi majú... A želáte si, aby tí ľudia boli šťastní a spokojní a keď nie sú, tak im chcete pomôcť...

Teda u mňa to aspoň takto nejako funguje a verím, že aj u mnohých ďalších. Keď žijete s alkoholikom a pohybujete sa v ich blízkosti, tak sa veľa naučíte o stenách, ktoré si okolo seba postavila, o hradbách, ktorými sa obklopa, aby bol ich svet nedotknuteľný...

Lenže potom prídu triezve časy a tie si vyžadujú zmeny v správaní a myslení. Naučiť sa mať rád seba a mať rád ľudí. Odpustiť si a

presvedčiť sám seba, že mám právo na to, aby ma ostatní mali radi. No a tu nastáva moment, keď zistíme, že tie hradby tam sú stále a trieskame si o ne všetci hlavu. Jedni zvonka, druhí zvnútra... teda zvnútra iba ten jeden dotýčny a zvonku každý, kto sa mu chce priblížiť. Keďže ja som vždy ten, ktorý do nich búcha zvonku, tak vám poviem, aký to je pocit. Blbý...

Fakt to celkom bolí. A najväčšie sklamanie prichádza vtedy, keď sa vám podarí jednu z nich prelomiť, rozkopnúť, zničiť a zrazu vidíte, že to nie je víťazstvo, lebo sú tam ďalšie a ďalšie... Za tie roky píťia celkom slušná práca. Ale ide to, viem, že to ide a verím tomu, že sa musí dať dostať až k srdciam tých ostatných a pomôcť im ich oslobodiť sa z vlastného väzenia.

Lenže zase sme pritom, že ak nechcú oni, tak vy môžete do tých múrov okolo ich sŕdc trieskať donekonečna, úplne do sebazničenia a nič... proste stále sú tam. Prebúravam sa hradbami mnohých ľudí, vrátane svojho partnera a viem, čo je to za drinu... Ale oplatí sa to... lebo jediná správna cesta v živote je tá, ktorá vedie k srdcu druhého človeka... lebo najviac sa oplatí investovať do stavby tých mostov, ktoré neviditeľne spájajú duše priateľov...

Táňa, priateľka AA

Čie okuliare nosím?

“Skúsenosť v Al-Anon ma naučila sústrediť sa na moje pocity ...”

Počas rokov v Al-Anon som si kládla mnohé otázky. Nedávno som použila myšlienku, ktorá ma napadla, keď mi dali nový recept na okuliare. Moje oči sú jedinečné. Lekár mi povedal, že môj predpis na okuliare je neobyčajný. Rozmýšľala som o tom, ako ťažko by sa mohol pozerieť cez moje okuliare niekto iný. Je veľmi ťažké normálne fungovať, keď máte zdeformovaný zrak. Vtedy ma napadla moja najnovšia otázka: “ Čie okuliare nosím? ”

Moja skúsenosť v Al-Anon ma naučila sústrediť sa na svoje vlastné pocity, namiesto pocitov iných ľudí. Toto bolo pre mňa veľmi ťažké, pretože som naozaj nemala svoju vlastnú identitu. Žila som s aktívnym alkoholikom, preto som len verila tomu, s čím som žila. Niekedy si uvedomím, že mám názor, na ktorý nemám nijaký dôvod. Moje názory v súčasnosti sú formované kvôli spôsobu, akým som vstrebávala informácie od mojej rodiny, keď som vyrastala.

Veľká časť môjho uzdravenia je lámanie zákonov ticha a poddajnosti, keď viem, že moje práva nie sú dodržiavané, ale mám obavy postaviť sa sama za seba. Keď potrebujem určiť svoje pocity, často sa toho bojím. Keď sa sama seba pýtam, odkiaľ prišiel ten strach, zisťujem, že sa vraciam späť k mame. Keďže moja mama bola vydatá za alkoholika, nechcela nikdy robiť rozruch. Kto by jej to mohol vyčítať? Sú obdobia, keď - hoci na to neexistuje dôvod, prečo by som sa mala báť reakcie iných - ešte stále nedokážem určiť svoje pocity. Začnem sa báť a *prilepím* sa a neskôr si to vyčítam. Keď sa to stane, cítim, že nosím jej okuliare. Bez otázok prijímam jej hodnoty.

Iný príklad je, že keď minimalizujem potreby iného človeka, nosím okuliare môjho otca. Keďže sa celý deň v práci zaoberal potrebami iných ľudí. Keď sa vrátil domov, nechcel už počuť o nijakých potrebách. Nechcel, aby si jeho deti od neho vyžadovali pozornosť, pomoc alebo nejaké pokyny. Toto dnes nie sú moje pocity, ale preto, že to boli jeho pocity, niekedy zaujímam rovnaký postoj k svojim deťom bez toho, aby som si to uvedomila.

Čie okuliare nosím? Táto nová otázka mi pomohla vyčistiť svoj pohľad, nájsť svoje vlastné názory a jasne sa zamerať na svoje vlastné hodnoty a nie na hodnoty niekoho iného. Keď môžem povedať, že *nosím okuliare Dvanástich krokov a všetku prácu uzdravenia, ktorú mám predpísanú* viem, že vidím jasne.

Margaret M., Iowa



Kontaktný adresár

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,
M: 0904 394817

Streda – 18.00 hod – **Skupina AA „ Svetlo “**
Rím-kat.kostol – Teplická 2 , Kontakt : Olga
M: 0907 725 063, Milan M: 0908 726 343

Štvrtok – 18.00 h. **Skupina AA „ Svetlo “**, CPLDZ, Hraničná 2, II. Posch. Kontakt : Viera
M: 0902 272 589

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 : Emil M:0903 564 501

ŠURANY

Štvrtok – 1730 h. **Skupina AA „ Nádej “**
Rím.Kat. farský úrad, Kontakt: Laco : Tel. 035 650
3575, M : 0907 797503

KOMJATICE

Piatok – 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** v Komunitnom centre, Nedbalová č.17
Nitra - Klokočina Kontakt : Jano – Tel. 037 7888
702, M. 0918 136 141

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 : Peter M; 0910 784 462 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.košícký AA “ Sociál.- psychol. centrum**, Jegorovo nám.č.5
Košice Kontakt : Štefan : M: 0918 614 487 Hilda
M: 0904 384 458

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** 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

Štvrtok – 17.00 hod **Skupina AA „Tolerantnosť“**
ul.E.Šoltésovej č.6 (pri letnom kine) Kontakt :
Jozef M: 0908 608 589

VRÁBLE

Utorok – 17.00 h. **Skupina AA „ Pokoj v duši “**, Mestský úrad Vrábľe,
Kontakt Dušan : 0918 862 766 tel. 037 7884 531

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
M. 0904 214 376

KEŽMAROK

Pondelok 16.00 hod. – **Skupina AA** – v budove lycea (Ev.fara) vedľa červeného kostola, prízemie
Kontakt Miki „ M 0903 606 232

INTERNETOVÁ SKUPINA AA „ TRIEZVY PRIESTOR “ www.triezvypriestor.net

SKUPINY AL- ANON

BRATISLAVA

Piatok – 17.00 h. –**Skupina AL- Anon** – Cirkev Bratská , cukrová 4, 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

Utorok – 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 , Nedeľa – 19.00 h. – **Skupina AN „ Piaty element “**, Občianske združenie PRIMA Hviezdoslavovo nám.14 (pri kine Mladost')
Kontakt : Lenka – M: 0903 228 728

ŠURANY

Nedeľa – 18.00 hod. **Skupina AN RADOSŤ**, Resoc.zariadenie NELEGAL, 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 , DA J 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 pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Prid', 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 ZODPOVEDNÝ
KEĎ
KTOKOLVEK, KEDYKOLVEK
BUDE SIAHAŤ PO POMOC
CHCEM,
ABY POMOCNÁ RUKA AA,
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII
A ZA TOTO
SOM ZODPOVEDNÝ**

