

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

## KONTAKTY:

NÁJDEŠ NÁS KAŽDÚ STREDU od 14.00 – 17.00 Hod. v Kancelárii služieb AA pri Misijnom dome na Kalvárii č.3, Nitra. Príd', radi sa s tebou porozprávame. Informácie o nás nájdeš na internete : [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk) Na tvoje otázky odpovieme, ak napišeš na mail : [aa@alkoholici-anonymni.sk](mailto:aa@alkoholici-anonymni.sk) alebo [alkoholici-anonymni@stonline.sk](mailto:alkoholici-anonymni@stonline.sk) Kontakt s nami môžeš nadviazať na všetkých kontaktných tel. číslach a menách uvedených v adresári skupín AA vo vnútri tohto čísla.

**SOM ZODPOVEDNÝ,  
KEĎ  
KTOKOLVEK, KEDYKOLVEK  
BUDE SIAHAŤ PO POMOC  
CHCEM,  
ABY POMOCNÁ RUKA AA  
BOLA VŽDY K DISPOZÍCII  
A ZA TOTO  
SOM ZODPOVEDNÝ**



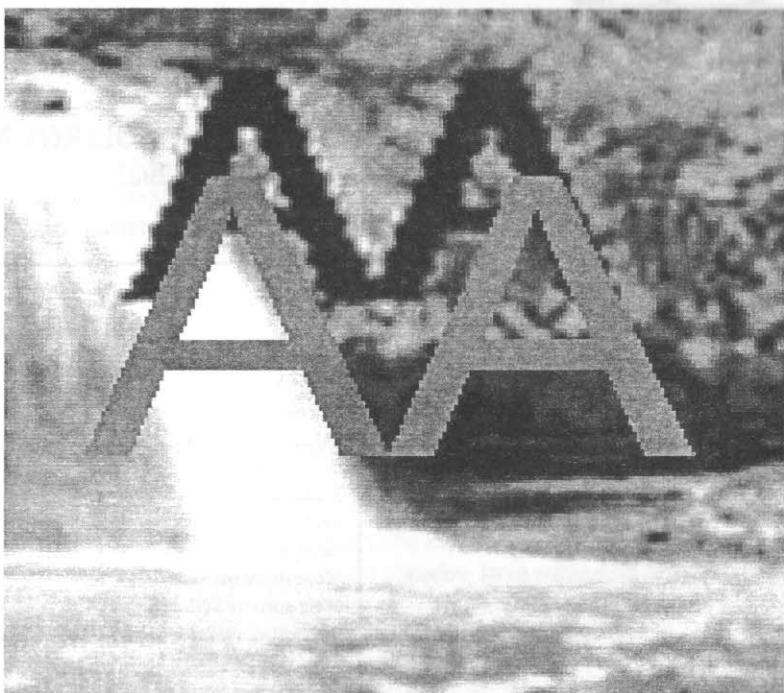
**PRAMEŇ**  
**1/2011**

ČASOPIS SPOLOČENSTVA ANONYMNÝCH ALKOHOLIKOV NA  
SLOVENSKU VYCHÁDZA OD APRILA 2002



Ochota niesť všetky dôsledky za svoje činy v minulosti a zároveň prevziať zodpovednosť za blaho iných je základom Deviateho kroku.

12 krovov a 12 tradícii



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

## MOTTO

### Slovo na úvod

Učiť sa o tom, ako žiť v čo najväčšom pokoji, partnerstve a bratstve so všetkými mužmi a ženami v akejkoľvek situácii, je dojímavým a fascinujúcim dobrodružstvom.

Každý AA však zistil, že v tomto novom dobrodružstve života urobí len malý pokrok, ak sa neobráti a neurobí dôkladný, nel'útostný prieskum, kol'kých „strošotancov“ nechal za sebou.

12 krokov a 12 tradícii

Pred nejakým časom som sa nedokázal za seba vôbec ozrieť, nito ešte s pokojom a nadhľadom. Takže nel'útostný prieskum začal nie tak dávno. Vždy som vedel, že som za sebou nechal riadnu spúšť. Možno som mal aj slabé tušenie aká spúšť to naozaj bola. Výčitky svedomia a moja pýcha mi nedovoľovali pozrieť sa na seba a na svoju minulosť reálne.

Keď som to ako tak dokázal, tak som si hovoril, ako je to možné, že to najhoršie som robil tým ktorých mám najradšej. A nielen v časoch keď som pil, ešte aj teraz, to najhoršie, podľa môjho názoru, vždy urobím tým najbližším. Naozaj je to tak, že tam vonku a v AA sa snažím byť lepší, a „doma“ už vôbec nemyslím na dodržiavanie našich princípov vo **všetkých** mojich záležitostach? Nuž áno, je to tak, doma sa snažím „oddýchnuť si, uvoľniť sa“ od všedných starostí uponáhľaného sveta a vtedy vychádza na povrch moje „zlé“ ja. A potom sa čičíkam, ved' sa toľko snažím, tak aspoň doma by mi mohli niečo tolerovať. Čistý chorý, seba sústredený alkoholik. Stokrát si musím opakovať, že akékoľvek moje snaženie sa niekde, neospravedlňuje moje nesnaženie sa inde. Dúfam, že raz mi bude dopriate (ak sa budem dosť snažiť), aby som sa polepšil i v tomto smere.

Prepáčte že využijem tento priestor na niečo tak osobné.  
*Asi už viem čo som Vám spôsoboval, a niekedy aj spôsobujem stále. Je mi to ľúto, úprimne Vás prosím o odpustenie mama, otec, K., T., B., M., R. Mám Vás rád, a dúfam že raz nájdem silu a odvahu povedať to každému zvlášť zoči-voči.*

**Peter. alkoholik**

# 9. krok

Aj v tomto momente, keď píšem svoj príspevok do Prameňa, praktikujem 9. krok. Ako? Napriek tomu, že vôbec nie som naladená na písanie a hlavu mám plnú starostí z nečakaných okolností, ktoré opäť rozprúdili strach o moje zdravie a môj život, rozhodla som sa, že napišem niečo k deviatemu kroku. Zmenu vidím v tom, že v minulosti by určite zvítazila nechuť, pohodlie. A na celý článok pre Petra by som sa vykašala. Dnes je to našťastie inak. Dnes to robím cielene pre seba, pre svoje zdravie, pretože si uvedomujem, čo je pre mňa dobré. I keď sa to tak niekedy javiť nemusí.

## každý deň, tu a teraz

Vrátim sa však do minulosti. Je pravdou, že 9. krok som začala používať omnoho skôr, ako bolo potrebné. Hned po uvedomení si svojej bezmocnosti nad alkoholom a priznaní si svojej závislosti, som chcela všetko naprávať. Všetko hnušné, čo som v minulosti spôsobila svojim blízkym. Bol to však iba tlak môjho silného a neutichajúceho pocitu viny, ktorý som chcela umľchať. Veľmi rýchlo som

pochopila, že takýto „výmenný obchod“ nikam nevedie. Všetko má svoj čas. A postupnosť krokov má tak isto svoj presný význam. Nič sa nedá urýchliť, či oklamat.

Dnes môžem povedať, že k 9. kroku som sa dostala približne po siedmych rokoch svojej trievosti a skutočnej práce na krokoch.

Vďaka mojej sponzorke a bohužiaľ, aj nepriaznivým zdravotným okolnostiam, ktoré mnohé urýchli, som sa vo svojom živote sama a bez teórie dopracovala k potrebe riešiť 9. krok. Začať fungovať inak, ako dovtedy. Až po priznaní si svojej bezmocnosti nad alkoholom, objavení Vyšej sily, po dôkladnej inventúre, uznaní si chýb, videní vlastných pozitív, po uvedomení si toho, komu som skutočne ubližila, som mohla dospiť k potrebe a túžbe naprávať a meniť niečo vo svojom živote. Snažiť sa nielen odčinitiť zlé veci, ktoré som spôsobovala druhým, ale predovšetkým sebe.

Deviaty krok je pre mňa hlavne o prítomnosti. O ochote a túžbe meniť sa. Tu a teraz. Každý deň. O pochopení toho, že ak začнем reagovať na situácie, ktoré ma ničia, inak ako doteraz, zmení sa postupne celý môj život. Zabráním tak, či zminimalizujem svoje sklamania a ubliženia sebe i druhým. Budem sa uzdravovať. Prijmem to, že nie vždy je pre mňa dobré konáť mojím, z minulosti osvedčeným a pre mňa veľmi bezpečným,

spôsobom. Že potrebujem zahodiť svoje pohodlie a zmeniť to, čo vytvára v mojom živote chaos alebo vážnejší problém.

Táto námaha nie je márna. Vidím zaňou seba - psychicky, fyzicky a duchovne zdravého a plnohodnotného človeka. A to si úprimne želám a chcem!

Najviac zo všetkého sa mi však na krokoch páči to, že prichádzajú so životnými okolnosťami akosi samé, že nie sú teóriou. Reálne situácie sú predzvestou a potom nasleduje moja túžba a ochota riešiť svoj aktuálny problém. Samotný život mi ukazuje, kde presne mám konáť a čo mám meniť. Čo k tomu potrebujem? Triezvost', túžbu, ochotu a vytrvalosť. Odmenou mi je MIER. So sebou i so svetom. To je to, čo ma ženie vpred a nenechá ma nikdy dlho odpočívať.

Som vdľačná za program anonymných alkoholikov a za naše spoločenstvo. Som vdľačná za to, že som objavila svoju Vieru. A napokon som vdľačná za ďalší veľký dar. Že dokážem prijímať aj tie najťažšie životné skúšky s vnútornou silou a vyrovnanosťou. Že viem byť šťastná aj v období, ktoré by pre niekoho mohlo byť katastrofou.

Lin, závislá

*V procese nápravy by sme malí byť citliví, taktní, ohľaduplní a pokorní bez servilnosti a podlizavosti. Ako Božie deti stojíme na vlastných nohách, pred nikým sa nemusíme plazit.*

ANONYMNÍ ALKOHOLICI str. 83

Deviaty krok je krokom, ktorý rieši môj chorý a nedospelý vzťah k ľuďom a princípm. Tento krok v mojom prípade prechádza dlhým časovým horizontom a zároveň odo mňa chce veľa odvahy aj pokory.

*Urobili sme priamu nápravu vo všetkých prípadoch, v ktorých to bolo možné, okrem prípadov, kedy by naše konanie nám alebo iným ubližilo.*

Ked' som pila, ale aj dlho potom, som ľuďom vôbec neverila. Každého, kto sa ku mne choval pekne, som podozrievala, že ma chce iba využiť. Verila som tomu, že som od narodenia nešťastníčka, ktorej každý a všetko ubližuje. Verila som že celý svet a všetci ľudia v nom sú tu na to, aby ma skôr alebo neskôr opustili, sklamali alebo zradili.

Bola som veľmi chorá alkoholička a najviac boli choré a nedospelé moje emócie. Na začiatku mojej trievosti, keď som ešte nepoznala program AA, som veľmi túžila vyliečiť aj moje choré city a pocity, ale naozaj som nevedela ako. Spomienky a vzťahy - minulé aj súčasné, mi stále spôsobovali veľmi veľa trápenia a bolesti a nevedela som sa z toho vymaniť.

V roku 1992 po šiestich rokoch môjho nepitia som sa stretla s programom 12-tich krokov AA . V tom období 12 krokový program neboli pre mňa úplne priateľný a chvíľu som aj rozmyšľala nad tým, že by som ho možno mala prepísat'. Mala som chut' vyhodiť odtiaľ všetky zmienky o Bohu, ako ho my sami chápeme, a všetky jeho časti, kde treba volať na pomoc Vyššiu Silu.

Trvalo mi dlho, kým mi program 12-tich krokov AA začal v živote naozaj „fungovať“ . Dnes už rozumiem aj nezáväznosti jednotlivých krokov tohto programu. Musela som najprv urobiť veľa pokusov o nebojácnu morálnu inventúru, aby som začala rozumieť sama sebe, svojmu modelu správania k ľudom. Potrebovala som tiež pochopiť niečo zo 6. a 7. kroku na to, aby som bola schopná pracovať na 9. kroku.

Dnes chcem hovoriť o tom, ako som naprávala moje vzťahy so súrodencami. Dlhé roky bol medzi nami mûr, blok. Formálne sme spolu s mojimi bratmi a sestrami vychádzali dobre ešte aj v časoch môjho pitia, ale delila nás hrubá stena. Bolo to spôsobené viacerými faktormi. Pochopiteľne v tom hralo vážnu rolu moje pitie. Pochádzam zo silnej veriacej rodiny. Mám sedem súrodencov, všetci sú veriaci. Ja som prestala veriť v Boha a cirkev som odmietla dávno predtým, ako som začala piť. Nie je to tak dôvod, keď veriaci boli presvedčení, že odpadlíci od vieri pôjdu rovno do pekla. Ani moja rodina sa nevyhla tomuto názoru. Skutočnosti, že som neveriaca, pripisovali všetky trable v mojom živote a ako „trest Boží“ brali aj moje pitie. V našej rodine sa nikdy nehovorilo o problémoch a naviazat' otvorený rozhovor bolo veľmi ťažké. Verila som, že svojim triezvym životom

naprávam, čo som spôsobila . Ale bariéra medzi nami nemizla, aj keď som už dlho nepila. Začala som mať pocit, že ja som už urobila všetko, čo bolo v mojich silách a teraz je rada na nich. Tá nemiznúca barikáda a akt, že ma odsunuli ako neveriacu ma hneval. Tento hnev som si však nevedela priznať. Bol hlboko zakuklený a skrytý za akési opovrhovanie formálnym katolicizmom. Už dlho som nepila a ponaprávala som čo sa dalo. Starala som sa o deti, dokázala som sa uplatniť v spoločnosti, pomáhala som iným. Vďaka programu AA som našla aj svoju stratenú vieru v Boha, tak ako ho ja sama chápem. Mala som pocit, že tá nemiznúca prekážka medzi nami už nie je môj, ale ich problém. Že oni sú na ľahu, aby si ku mne hľadali cestu.

Ak človek pracuje aspoň trošku úprimne na programe 12-tich krokov, pomaly ale isto sa mu odhaľujú a odkrývajú rôzne falosné predstavy o sebe, o prístupe k svetu a rôznym ideámi.



A tak sa mi cím ďalej, tým viac začala vnucovať myšlienka, že ak chcem mať lepšie vzťahy so súrodencami, nemôžem čakať na to, aby teraz oni robili svoju prácu, ale musím rozmyšľať iba o tom, čo by som ešte mohla vylepšiť ja. Pochopiteľne je oveľa pohodlnejšie povedať: "to je ich problém“, je jednoduchšie nechať to na iných, ako sa

alfa a omega 9-teho kroku - „Viera bez skutkov je mŕtva“ \*.

Jedno však vidím v mojom živote veľmi jasne. Všetka tá vynaložená námaha a prekonávanie samej seba sa mi vždy mnohonásobne vrátilo.

Začala som odhaľovať utajené aj vedomé príčiny môjho hnevu a musela som s nimi aj pracovať. Potrebovala som určitú pokoru, ktorú som získala v 7. kroku, aby som bola ochotná zmeniť postoj k môjmu „spravodlivému“ hnev, vzdať sa, nelipnúť na ňom. Takýto hnev je luxus, ktorý si ja ako alkoholička nemôžem dovoliť. Hnev, ktorý má ovláda /„spravodlivý“, či nespravodlivý/, je vždy ohrozením môjho triezveho rozmyšľania, triezveho postoja k životu a môže prejsť do priameho ohrozenia môjho nepitia. „Spravodlivy“ hnev je tiež výborné ospravedlnenie, aby som nemusela so sebou nič robiť. Prišla som na to, že mûr medzi nami sa nedá preboriť bez toho, aby som odpustila všetko, prečo som sa na nich hnevala. Ozajstné odpúšťanie, také úprimné, bez zvyšku bolesti v srdci a duši, mi ide ťažko. Potrebujem veľa času a veľa prosieb k mojej Vyšszej sile, aby som dokázala odpustiť. Keď som začala búrať svoju stranu mûru k súrodencom, našťastie som zistila, že už aj na druhej strane sú prelomy a diery. Je možné, že oni sa snažili aj predtým nájsť si ku mne cestu, ale nebolo to možné, bariéra z mojej strany bola dlho pevná.

Dnes sa mi už o tom ľahko hovorí, ale trvalo to dlho a aj to bolelo. Deviaty krok znamená pre mňa rozhodnutie, rozmyšľanie o spôsobe nápravy a potom akciu. Pravdupovediac, často sa mi nechce ani do toho prvotného rozhodnutia o tom, že v nejakom prípade urobím priamu nápravu a tobôž nie do tých následných akcií. Prekonat' samu seba, robiť veci, ktoré sa mi až tak veľmi robiť nechcú, to je

„Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítime skôr ako prejdeme polovicu cesty..... Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blíznych. Náš celkový pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí.... Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robi to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť“.\*\*

Miša K., Viščuk, marec 2011

\* Modrá Kniha „Anonymní Alkoholici“ prvé vydanie, strana 92,

\*\*Prísľuby AA, Modrá Kniha „Anonymní Alkoholici“ prvé vydanie, strana 99,

# 9. tradícia

**AA ako také by nikdy nemalo byť organizované, ale môže vytvárať služobné predpisy a výbory, ktoré sú priamo zodpovedné tým ktorým slúžia.**

Tato Tradice patrí rozhodně k těm, kterým jsem nerozuměl hned na poprvé a vlastně jsem si pod ní nedovedl představit vůbec nic. V rámci mé domovské skupiny vše fungovalo a kromě sekretáře nebylo třeba nic nazývat tak podivně jako Výbor, rada, komise...

Popravdě ona volnost a dobrovolnost se mi moc zamlouvali a dokazovali mi svobodu, která je pro mě přímo spojená se střízlivostí, ke které mě vede Program AA. Ale stejně jako pro mě byla zcela nová tato svoboda a úleva od alkoholové poslednosti, tak jsem si potřeboval osvojit další nový rozdíl života mimo područí alkoholu, a to Zodpovědnost. Protože než jsem propadl piti, tak jsem se zodpovědnosti vyhýbal a když jsem pak následující roky byl pod vlivem, tak jsem zodpovědný být nedokázal, proto jsem nemohl vydržet v zaměstnání, bydlet na jednom místě děle než pár měsíců a vůbec navázat nějaké partnerství.

Proto, když jsem blíže poznal devátou Tradici a viděl ji v praxi i mimo svou

skupinu, tedy v rámci celého společenství a mezinárodní spolupráce a nakonec vlastně skrze celosvětové šíření poselství, protože i když se může lišit jazyk, kterým se zkušenost, síla a naděje sdílejí, tak je to pořád o té stejné nemoci a hlavně se nemění náš jediný účel, setrvat ve střízlivosti, a to tím, že máme nataženu ruku s pomocí pro další, stále trpící alkoholiky.

Jako jednotlivec nebo i jako člen skupiny mohu předávat poselství na našich mítincích a v rámci aktivit své skupiny, ale nejsme schopni jako tací zajistit aby se dalo obrátit na AA jako celek, aby se vědělo kde jsou ostatní skupiny, spravovat internetové stránky s potřebnými informacemi, zastávat telefonický kontakt kde se dá dozvědět více než jen možnosti místní skupiny, nemůžeme sami obstarávat časopis, jednat se zahraničními společenstvími, atd. Za jedno toho samotná skupina není schopna a za druhé na to nemá právo, protože se to týká i ostatních, proto je třeba zřizovat zvláštní Komise a rady, které jsou složeny z dobrovolných a důvěryhodných služebníků, kteří slouží AA jako celku a tím všem skupinám, ale nemají nad nimi žádnou pravomoc a aby to tak i zůstalo, tak fungují na zásadním principu rotace. V deváté Tradici jsou shrnutý všechny základní prvky, které zajišťují budoucnost našemu společenství, říká nám, že skupiny mají být samostatné a ani jim ani jednotlivým členům nemůže nikdo nic diktovat. Avšak přezití společenství je odvísle od jeho Jednoty a ta zaniká, když se dílčí skupiny uzavírají a když Služba nejde nad rámec skupiny.

Cítím proto potřebu sdělit, že i u nás se konečně dostáváme k tomu, že se nesnažíme organizovat AA jako takové, registrovat jej jako celek někde na ministerstvu, že se nesnažíme aby jedinec nebo jedna skupina vedli ostatní, ale dáváme našemu společenství svobodu tím, že vznikají dílčí Služební oddíly jako



Komise pro literaturu, Komise pro styk s veřejností, Rada důvěrníků a v budoucnu i další, které přímo spadají pod Celostátní Konferenci, jež je hlasem skupinového svědomí všech skupin, tyto složky Služební struktury neřídí ani neorganizují AA jako takové, ale slouží mu a jsou organizovány pouze vnitřně bez toho aby ovlivnili skupiny a jejich členy, přesně tak jak říká 9. Tradice. A co je další důležitá věc, že možnost této Služby pro AA, bez toho aniž bychom jej vedli, je tu pro každého ochotného člena, stačí se ozvat ve své skupině, obrátit se na Kancelář Služeb, která je složena právě z takových dobrovolníků, kterých není nikdy dost a už jen proto, že je to rotující Služba, tak jsou stále potřeba noví lidé. Sám jsem dostal poselství na mé domovské skupině a tak jsem i tam začal sloužit, ale to že skupina má literaturu, že ji v případě nouze může někdo podpořit aby si udržela místo pro setkání, že kontakt na ni byl na internetu, to je díky tomu, že někdo slouží i AA jako celku, proto je mi ctí, že se mohu snažit pomáhat i v dalších oblastech a jsem oním Vaším důvěryhodným služebníkem, smutné však je, že spousta lidí o tom neví a

přichází tak o šanci, také se zapojit a být součástí Zodpovědnosti, kterou jako střízlivý alkoholik v AA mám. Hezké střízlivé dny.

alkoholik Michal

**Včera jsem byl na mítinku.** Zdánlivě banální věta. Ale ten mítink byl pro mě naprostě výjimečný. Okolo stolu sedělo deset lidí z devíti zemí světa a všichni jsme mluvili společnou řečí. Na stole a všude okolo byl dostatek literatury nejen v anlickém jazyce, ale i ve švédštině, která je tady domácím jazykem. Šlo mi hlavou,

## Neorganizovanost'

kolik bylo potřeba lidí, aby se literatura přeložila, vytiskla, rozdistribuovala a nakonec skončila jako nabízená na stole skupiny. A taky jsem vzpomíнал na to, jak jsem si bláhově myslel, že když přeložím knížku, tak se jí někdo chopí a zařídí licenci a vytiskení. Sám jsem na to nestačil a tenkrát žádná komise pro literaturu nebyla. Nakonec jsem se nechal otrávit a přestal jsem usilovat. Výsledkem je, že knížka vytiskná není. To je jeden z důvodů, proč jsou komise potřeba. Na druhou stranu jsem se nemusel hlásit sekretáři odkud jsem a kdo jsem. Nikoho nezájímalo, jestli mám členský průkaz a zaplacené členské poplatky. Prostě jsem řekl, že jsem Jarda, alkoholik, sedl jsem si a zúčastnil se mítinku. Takováto neorganizovanost je to, co mě na AA neustále přitahuje.

*PS: toto setkání bylo v Göteborgu a sešli se na něm Francouz, Kanadán, Švéd, Ind, Angličan, Američan, Ruska, Čech a dva Mexičani.  
AA funguje*

Jarda, alkoholik

# Moje meno je ...

## Mala som na výber?

Faktom je, že z mnohých doposiaľ neznámych dôvodov mnoho alkoholikov, ak stále pilo, stratilo silu si vybrať. Naša takzvaná sila vôle prakticky prestala existovať.

Modrá kniha AA

Moja bezmocnosť nad alkoholom neprestala existovať, keď som prestal piť. I keď som teraz triezvy, stále nemám na výber. Nemôžem už nikdy piť. Výber, ktorý skutočne mám, je možnosť si vybrať a používať sadu „nástrojov“, duchovný program AA, alebo iné možnosti mojej osobnostnej zmeny. Ak tak urobím, potom mi moja vyššia sila umožní zostať ďalší deň triezym.



Pri príhode do liečebne sa podpisuje „papier“- súhlas, že som tam prišla dobrovoľne, a že liečenie budem dobrovoľne absolvovať. Mala som na výber?

Vo fáze, keď som pila, som si myslala, že seknút' s alkoholom zvládnem sama a stále znova a znova som sa o to márne pokúšala. Až keď som to nezvládala ani po prvých liečeniach, začala som strácať nádej. Mysela som si, že už nemám šancu

sa z toho bahna dostať. Úplne som rezignovala, lebo moja vôle niečo riešiť už neexistovala a akékoľvek rozhodnutie zostávalo na mojich najbližších. Určite by som sama nešla ani na moje posledné liečenie, kde som sa vlastne stretla s programom AA. Sice som sa podriadila rodinnému „nátlaku“, ale bolo to dobrovoľné rozhodnutie? Kde by som však išla a čo by bolo so mnou, to netuším. Jediné slobodné rozhodnutie bolo, či prijmem pomoc a začнем využívať vo svoj prospech možnosti liečenia.



Ešte dnes ma napína pocit vďaky, že to so mnou lekári nevzdali a dokázali ma zmotivovať k spolupráci. Po pár týždňoch som si uvedomila, že ak chcem žiť, tak inej cesty niet. Vďaka tomu, že medzi nás na komunitu a na mítingy AA chodili ľudia, ktorí už žili triezym životom a rozprávali o sebe a o ceste, na ktorú sa vydali, som pochopila, že aj ja mám ešte šancu. Ale s tou dobrovoľnosťou je to asi ako vo všetkých oblastiach života. Základom slobody je zodpovednosť a ja, keď som pila, bola som nezodpovedná voči sebe aj voči druhým. Keď si teraz poviem, že som slobodná, už si uvedomujem voči čomu

môžem byť slobodná a voči čomu sa slobody vzdám. Aj teraz mám na výber, bud' budem piť, alebo nie, ale je to podmienené tým, či chcem žiť. Ale čo robíť s ľudom, ktorí stratil motiváciu žiť? Mne tú motiváciu na liečenie dali plnými priehtami, lekári, spolupacienti, alkoholici, ktorí už abstinujú a v reálnom živote moji najbližší a ľudia, ktorí mi držia palce, ľudia závislí, s ktorými sa teraz často stretávam a s ktorými máme spoločný problém. Verím, že aj vďaka tomu už ôsmy rok žijem bez alkoholu a môj život sa podstatne zmenil k lepšiemu.

Myslím si, že na niektoré otázky nemusí byť jednoznačná odpoveď. Ak sa zameriam len na slovo "dobrovoľne", ujde mi začiatok vety - išla som na liečenie. Už keď som tam bola, bolo to iné, musela som sa zapojiť do liečebnej terapie, lebo tých, ktorí "dobrovoľne" nespolupracovali mohli poslať domov a aj to som zažila. Liečenie nemalo pre nich v tom čase význam, lebo vraj ešte do abstinencie "nedozreli". Nie je jednoduché vydržať režimovú liečbu až do konca, ale tí, ktorí to zobražovali vážne, to zvládli, lebo vedeli, že to robia pre seba. A tí, ktorí už pri príchode uvažovali "však môžem kedykoľvek odísť", tak aj väčšinou odišli. Nevravím, že všetci zlyhali, nemám až taký prehľad, ale viem o viacerých, ktorí zlyhali už na stanici smerom domov.

Viera, alkoholička

Volám sa Gabriela, mám 31 rokov a som alkoholička. Dokázať si a priznať, že v mojom živote je niečo, čo mám mimo kontrolu – závislosť od alkoholu – bolo nemysliteľné. Pred pár rokmi som bola jednou z mnohých, ktoré sa cítili byť urazené, dotknuté, keď ich niekto nazval

alkoholičkou. Nechcela som si pripustiť, že nie som schopná prestať piť. Myslela som, že to pomocou svojej vôle zvládnu.

Vyrastala som v kresťanskej rodine. Veci ako návštěvu bohoslužieb som brala ako rituály našej rodiny. Proste formality. Nepáčilo sa mi, ako ma tlačili do niektorých vecí, na ktoré som sa necítila, ale častokrát som nemala na výber. Neverila som si, podceňovala som sa a zo



všetkého som mala strach. A potom jedného dňa som pocítila magické účinky alkoholu – bezstarostná eufória, všetko a všetkých som mala „na háku“. Nebol to ten mok, čo som pila, ale tie účinky, ktoré mi navodil – tie som začala zbožňovať. Pila som, aby som mala guráž a zvládala som to – nikto si nič nevšimol ...

V dvadsiatich som sa vydala a odstáhovala sa za manželom. Malú horskú dedinku som vymenila za veľkomestu plné križovatiek a ľudí s inou mentalitou. Musela som si vybaviť spústu vecí, nájsť prácu ... ešteže som mala svojho verného „kamaráta“ vždy nablízku. Začala som si schovávať alkohol doma, nechodila som sa opíjať po baroch. Bola som hladinková pijanka. Nebolo to hned', ale čas neúprosne letel. Málokedy som sa opila tak, že by som vyvádzala a robila hanbu, no v žilách mi už neustále musel kolovať i alkohol, ináč som nedokázala fungovať.

Čo všetko som bola schopná urobiť preto, aby som sa dostala k alkoholu? Čokoľvek, snáď okrem vraždy ... klamať, vydierať, predávať, zneužívať, skrývať, ubližovať ... Nehanbila som sa chodiť do práce a na brigády opitá. Zneužívala som diazepam, aby som sa dostala „do formy“. Nerobilo mi problém vyvračať sa, aby som mohla požiť ďalšie množstvo alkoholu. Bez zásoby som nikdy nedokázala byť. Urobila som veľa zlých vecí. Skončila som opuchnutá, smrdela som od potu a alkoholu, samá modrina. Nezvládala som absolútne nič až na jednu vec – doplatiť sa k alkoholu. Vedela som to majstrovsky maskovať. Prišla som o prácu, podporu a v podstate aj o prítomnosť manžela, ktorý tento problém nevidel, alebo sa ho možno bál vidieť. Sám mi to neskôr povedal, že predstava, že by sa jeho žena mala stať alkoholičkou, bola nemysliteľná ... Stalo sa.

Nedokázala som jest' ani pit' pred vlastnou rodinou – kvôli tomu, že sa mi triasli ruky. Nevedela som normálne komunikovať, nebola som schopná vyplniť jednoduchý dotazník, nedokázala som písat', ani sa podpísat'. Prestal mi fungovať mozog, zabúdala som. Doma som nikomu neotvárala, celé dni som preležala v posteli. Môj stav sa zhoršoval. Bola som schopná zájsť si len pre chľast, zvracať a potom sa zase napíť. Nedokázala som zájsť vo štvrtok do susednej budovy na AA. Kol'kokrát som sa pozerala na to svetlo záchrany v okne ... Nedokázala som to! Nedokázala som sa pozrieť ľuďom do očí, strácala som kontrolu sama nad sebou. Nevedela som normálne žiť, radovať sa, smiať sa, povedať svojim najbližším: Máme rada! Nedokázala som ovládať svoj život, stala som sa bezmocná nad alkoholom – ten ma ovládal!

Jeden - teraz už - z najkrajších zážitkov pre mňa bol, keď za mnou prišla teta, ktorá pozná program Anonymných Alkoholikov. Pomaly, postupne a tiež veľmi bolestivo pre mňa nastal zlom. Prišla pomoc, ktorú som čakala a dodnes na 100 % viem, že sama by som ju nehládala, ani by som sa o to nepokúšala. Keď uvidela, v akom som stave, naliehala, aby som sa s ňou vrátila domov, že tam nájdem pomoc, ktorú potrebujem. Išla som.

Neviem sice ako, ale išla som ...

Prvý raz som prišla do skupiny Anonymných Alkoholikov a spoznala som ľudí s rovnakým problémom. Uvedomila som si, že nie som sama, kto je taký „divný“ – bol to úžasný pocit! Vedieť, že existujú ľudia s rovnakým problémom – že je to choroba, ktorá má diagnózu F 10 a pokial' sa nebudem liečiť, tak na ňu zomriem. Tí ľudia boli šťastní, slobodní a ja som chcela byť tiež. Smiali sa, aj keď boli postihnutí takou vážnou, smrteľnou chorobou. Vyžarovala z nich vyrovnanosť, vnútorný kľud. Ja som bola uzavretá, neúprimná, mala som strach. No po prijatí pomoci, po návšteve a vypočutí jednej úprimnej abstínujúcej alkoholičky, vo mne praskol ten obrovský balvan – moje vnútorné muky. Otvorila som sa, zo všetkého som sa vyplakala a prišla neopísateľná úľava a vyslobodenie. Bola som úprimná a otvorená. Začala som znižovať dávky alkoholu, čo mi spôsobilo epileptické záchvaty. Teraz už hovorím, že boli vymodené ... Nasledovala cesta na detoxikáciu a dobrovoľne som nastúpila na trojmesačnú protialkoholickú liečbu.

Rodine som povedala, že mám problém s alkoholom a že sa pôjdem liečiť. Všetci pre mňa boli a sú veľkou oporou, za čo som im nesmierne vdľačná. Neotočili sa ku

mne chrbtom, naopak. Začali navštěvovať skupiny Al-Anon, aby lepšie spoznali moju chorobu a vedeli, ako so mnou žiť. No ešte stále som mala strach z ľudí a pribudla mi ďalšia diagnóza – sociálna fobia. Po nástupe na liečenie som niekoľko dní nebola schopná chodiť do jedálne – kvôli predstave, že sa všetci na mňa pozerajú a to by som nezvládla ... Začala som chodiť na rôzne terapie a hlavne na stretnutia AA, ktoré sa konali aj v liečebni. Nabíjala som sa silou od ľudí, ktorí tam rozprávali. Začala som si čítať Modrú knihu a menila



som sa. Spoznala som niečo úžasné – niečo, čo mi dalo nádherný dar – triezrost! A to „niečo“ je dobrý Pán Boh, ktorého na stretnutiach AA nazývame aj Vyššia moc. Dal mi vyrovnanosť, slobodu, vnútorný pokoj a mier. S pomocou programu 12 Krokov som sa postupne dopracovala a neustále dopracovávam k plnohodnotnému životu, ktorý je naplnený nielen prijímaním, ale aj dávaním.

Hned' po liečbe som začala chodiť k Anonymným Alkoholikom a okrem nevyhnutných prípadov ich navštěvujem dodnes (od mojej prvej a doposiaľ poslednej liečby uplynulo päť a pol roka). Sú to pilieri mojej triezrosti a každý človek v AA je jednou z ich tehličiek.

Čo ma čaká, to nezmení, ale viem, že pokial' sa od neho neodvrátim, všetko bude tak, ako má byť.

Tiež si uvedomujem, že existuje 50%-ná pravdepodobnosť, že moje deti sa môžu stať alkoholikmi. To nikto nezmení. Som

ale pripravená s Božou milosťou nastúpiť aj na túto životnú cestu. Budem im veľkou oporou. To je moja životná cesta – byť náblízku závislým, ktorí ešte stále trpia. Robím to s láskou a je mi veľmi útoč tých, ktorí sa kvôli svojmu egu nechcú, nedokážu pustiť na cestu uzdravovania sa. Aby človek niečo dostał, musí sa niečoho vziať, ináč to nefunguje. Ako hovoria Sluby v programe AA: „Ak sa budeme v tejto fáze nášho vývoja snažiť, zmenu pocítime skôr, ako prejdeme polovicu cesty. Spoznáme novú slobodu a nový pocit šťastia. Nebudeme ľutovať minulosť, ani sa snažiť zavrieť za ňou dvere. Pochopíme zmysel slova vyravnosť a objavíme pokoj. Bez ohľadu na to, na ktorom stupni vývoja sa budeme nachádzať, vycítíme, ako naša skúsenosť môže pomôcť iným. Pocit neužitočnosti a sebaútosti sa vytráti. Stratíme sebecké záujmy a začneme sa zaujímať o svojich blížnych. Náš celkový postoj a pohľad na život sa zmení. Opustí nás strach z ľudí a z ekonomickej neistoty. Intuitívne vycítíme, ako riešiť situácie, ktoré nás predtým vyvádzali z miery. Odrazu si uvedomíme, že Boh pre nás robí to, čo sme sami pre seba nedokázali urobiť. Sú tieto sluby prehnané? Nemyslíme. Splnia sa nám – niekedy rýchlo, inokedy pomaly. Ak budeme na tom pracovať, vždy sa uskutoční.“ Z Božej milosti môžem povedať, že program 12 Krokov funguje.“

Prajem vám všetkým, aby ste prežívali vyravnosť, vnútorný pokoj, mier a slobodu....

Gabika, alkoholička

“Medzi veľké objavy nášho storočia patrí poznanie, že zmenou postoja môžeme zmeniť svoj život.”

William James

Dajú sa meniť moje charakterové vlastnosti, ktoré som dostala do vienka a budovala si ich celý doterajší život?

Myslím si, že je to pre mňa a vlastne pre mnohých z nás veľmi dôležitá otázka. Kedysi som hrdo vyhlasovala, že ja už som taká aká som a nič s tým nenarobím. Všetko, čo sa v okolí dialo, bolo zamerané akoby „naschvál“ proti mne, tak by sa malo meniť najprv okolie. Dnes to chápem podstatne inak, viem, že meniť sa môžem, ba dokonca ak chcem žiť triezvo, tak sa

## od inventúry k odstraňovaniu svojich chýb

meniť musím. Teraz, keď mi niekto povie, že som sa nezmenila, nemyslím fyzicky, ale povahou, už to vôbec nevnímam ako pochvalu, ale ako podnet zamyslieť sa nad sebou. Úspechom je, že svoje vybočenia z normálu už vnímam, a viem, že ak nechcem znova siahnúť po alkohole, tak toto sú veci, ktoré musím riešiť. Predtým by som niečo podobné prehliadala a uistívala sa, že sa nič nedeje. Môj temperament, ktorý som dostala do vienka a návyky ovplyvnené rodinou, či ľuďmi okolo mňa, predsa nemôžem len tak hodíť za hlavu. Jediné, čo môžem urobiť, je naučiť sa rozlišovať medzi tým, čo ma brzdí a ubližuje mne i okoliu a tým, čo ma posúva ďalej.

Pekne sa to hovorí, ale kým sa človek rozhodne pre zmenu svojho postoja k

životu, môže ubehnúť pekných pári ročkov a niekedy to nemusí ani „stihnuť“. Ja som to šťastie mala. Vďaka svojim pádom a konečne aj pádu na dno som musela pripať fakt, že život nie je len o prispôsobovaní sa, ale aj o rozhodovaní. Aj mne sa v jednom momente, po tragickej strate syna a smrti otca zrútil celý svet. To, čo som si myslela, že sa stáva iba druhým sa zrazu stalo mne. Cítila som to ako veľkú nespravidlivosť, v hlave mi stále vírilo - „prečo práve môj syn, prečo to musím prežívať akurát ja?“ Moju bolest nijako nezmiernilo ani to, že aj iní ľudia prežívajú rôzne životné tragédie, ale ak chcú ďalej žiť, musia sa s tým zmieriť. Lenže ja som už žiť nechcela. Moja naivná predstava, že sa „prepijem“ na druhý svet sa zhromtila do pári neúspešných samovražedných pokusov. Namiesto smrti som sa však „úspešne“ prepracovala do závislosti a následne potíkala po psychiatriách a liečeniach neschopná vidieť koniec svojho utrpenia. Zostala som bez akejkoľvek motivácie a sily do života. Nový pohľad na túto situáciu som získala až na poslednom liečení, kde som sa zoznámila v rámci liečebného programu aj s AA. Keď som na mitingoch počúvala neuveriteľné príbehy ľudí, ktorí boli v rovnakej, alebo v omnoho horšej situácii, dodalo mi to nádej, že ak to oni dokázali, tak ešte mám šancu aj ja. Teraz už viem, že tá správna motivácia a zmena postoja mi zachránila život. Nevrátilo to sice život mojim najbližším, ani mne zdravie, ale akoby mi padli klapky z očí. To mi pomohlo vyrovnať sa s tým, čo sa stalo a s mojim následným ochorením, taktiež povznieť sa nad okolnosti, ktoré ma ničili. Aj keď išlo o dosť drastický prevrat, tieto nové postoje od základov menia môj život a život mojich najbližších. To, že som v 12. krokoch našla spoľahlivý nástroj na „vylepšovanie“ svojich daností,

ktoré som predtým často používala v nesprávnych situáciach, kde som bola sama sebe najväčším ohrozením, to nie je všetko. Objavila som aj niečo, čo som vôbec nečakala a to duchovný rozmer života. Mala som šťastie, že si ma hned v začiatkoch pod krídlo zobraťa veľmi erudovaná sponzorka, ktorá ma previedla prvými ľažkoťami a pomohla mi pochopiť silu programu AA. Niekoľko sa mi totiž zdá, že je skoro nemožné zbaviť sa vlastnosti, ktoré ma stále brzdia, ale zároveň aj pripomínajú, kde sa teraz nachádzam a veru ešte aj po siedmych rokoch abstinencie mám stále čo robiť. Len vďaka tomu, že stále niečo robím pre seba a iných, že netvrdnem na jednom mieste, že konečne už viem požiadať o pomoc a aj podákať za ľu, dokážem teraz žiť triezvo a v podstate plne ako predtým.



Sama by som to však nedokázala, k tomu potrebujem druhých ľudí a dobrú vôľu, teda ochotu trpeživo a poctivo na sebe pracovať. Teraz už viem, že program uzdravovania AA je na túto prácu ideálny, lebo Boh, alebo vyššia moc, tak ako ju každý z nás chápe, môže so mnou komunikovať cez ľudí, s ktorími sa na mitingoch stretávam. Rozhodne iba moja vlastná vôľa na to nestačí, potrebujem



České celostátní setkání  
Anonymních Alkoholiků

## POKROK NE DOKONALOST

**10.6. – 12.6. 2011**

Kralupy n/Vltavou  
Hotel SPORT

Kontakt: e-mail: [setkani2011@seznam.cz](mailto:setkani2011@seznam.cz)

Česky: Kordula 737474608

Anglicky: Jarda B. 608234664

*Co můžete čekat:*

*Mnoho meetingů, nová přátelství, zábava,  
Prostě - radostné setkání i uzdravění.*

Registrační poplatek — 250 Kč ( 10 euro )



### Ubytování:

Ubytování je zajištěno v hotelu Sport, Kralupy nad Vltavou,  
[www.hotel-sport.cz](http://www.hotel-sport.cz)

Ceny ubytování včetně snídaně (buffet).

1 osoba ve dvoulůžkovém pokoji Kč 490,-  
příplatek za jednolůžkový pokoj Kč 260,-

### Stravování:

Nabídka – jednotná menu cena: oběd Kč 90,-  
večeře Kč 90,-

( vegetariánské menu možné – nutno sdělit při rezervaci)

Cena na osobu za celý pobyt ( 2x ubytování + 4x strava = 1340,- Kč )

Ubytování a stravování laskavě objednávejte přímo v hotelu Sport  
[www.hotel-sport.cz](http://www.hotel-sport.cz)

Kontakt: telefon: +420 315 726 043

Fax: +420 315 726 543

e-mail: [hotel@hotel-sport.cz](mailto:hotel@hotel-sport.cz)

### Adresa:

Hotel Sport

Na Cukrovaru 1086, 278 01 Kralupy n. Vlt.



k tomu veľkú podporu a pomoc. Meniť sa je proces a myslím si, že ak sa chce niekoľko meniť musí tak robiť dlhodobo, najlepšie do konca života. Tak by som to chcela aj ja, dúfam, že mi to bude dopriate. Predtým som všetko chcela odrazu, čím skôr, najlepšie hned. Smola, že som si to iba priala a potom sledovala, či sa už tak stalo. Nikdy sa však bez môjho pričinenia nijaká zmena neudiala, skrátka nefungovalo to.

Verím, že raz budú moje myšlienky pracovať pre mňa a stanú sa mojimi priateľmi. Preto ranné vyladenie sa, porozprávanie sa so sebou, úsmev, alebo len zopakovanie si modlitby AA sú pre mňa veľmi dôležité veci. Je dokázané a aj lekármi uznané, že pozitívne emócie pomáhajú liečiť aj ľahké ochorenia, takže v mojom prípade by mali byť výsledky ešte zreteľnejšie. Zvykla som si už aj na večerné zhodnotenie dňa a vyjadrenie vďaka za to, ako som ho prežila. Zdá sa, že mnohé príslušby sa konečne menia na reálne výsledky a som za to vdľa svojej vyšej sile a svojim priateľom v AA.

Viera, alkoholička

*Tajomstvo zmeny je v nasmerovaní energie nie na boj so starým, ale na budovanie nového.*

D. Millman

## PRAMEŇ 2 /2011

vyjde v júni 2011

Zameranie obsahu čísla : 2/2011

Témou nasledujúceho čísla je 10. krok a 10. tradícia. Zostáva aj rubrika Moje meno je... pre individuálne príbehy, veľmi by sme uvítali svedectvá týkajúce sa služby v AA.

Uvítame srdečne tiež príspevky spoluzávislých rodinných príslušníkov, členov Al-Anonu a všetkých, ktorí sa chcete k problematike vyjadriť.

Budeme pokračovať v uverejňovaní 12 konceptov služby v AA a nasleduje 8. koncept.

Redakcia časopisu Vám ďakuje vopred za vaše príspevky, ktoré zasielajte na adresu redakcie.

**Príspevky do čísla 2/2011 prosíme zaslať do 29.5. 2011.**

Casopis je možné objednať na adrese redakcie, alebo v Kancelárii služieb AA.

Doporučený príspevok za jeden ks časopisu je 1,- €.

Pri jednotlivom odbere celoročné predplatné vrátane poštovného je 6,50 €.

Za redakciu : Peter

# 12 KONCEPTOV SLUŽBY AA

Úvodom sa chcem ospravedlniť za to že sme preskočili 6. koncept služby, ktorý teraz dávame k dispozícii. Zmena „konceptu na koncepty“ je po dohode s prekladateľmi. Správny preklad originálneho textu je „12 konceptov pre svetovú službu AA“. Verím že tým z nás ktorí majú úprimný záujem o službu nebude prekázať, že máme k dispozícii česky preklad od nášho priateľa Michala

za pochopenie a toleranciu ďakujem Peter



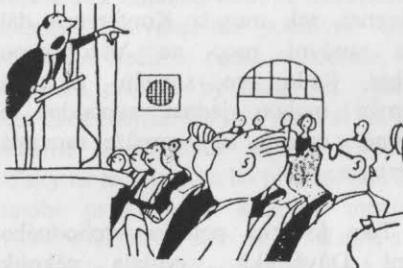
Celostátní konference  
služeb AA uznává, že  
hlavní iniciativa a  
účinná zodpovědnost ve  
všech celostátních  
otázkách služby v AA by  
měla být nesena  
důvěrníky, kteří jsou  
členy celostátní  
konference služeb AA a  
vystupují jako Rada  
služeb AA.

Jakmile skupiny AA zjistily, že samy nejsou schopné rozhodně jednat v záležitostech svetových služeb, ledaže přivedou značnou část aktivních pravomocí a zodpovědnosti na jejich Konferenci, tak musela Konference dál předat správní moc na Všeobecnou Služební Radu, ve smyslu, že její Důvěrníci mohou jednat svobodně a efektivně v časech, kdy nemůže samotná Konference.

Tato kritická potřeba svobodného jednání Důvěrníků vyvolala několik důležitých otázek.<sup>1</sup> Rada Důvěrníků Anonymních alkoholiků tak mohla být nejvíce vlivnou skupinou světových služebníků, jakou jsme měli, a proto příští Konference musela obezřetně zvážit druh a stupeň pravomoci, zodpovědnosti, vedení a právních postavení, které museli Důvěrníci obdržet pro co největší efektivnost v nadcházejících letech. Potřebovali jsme projít a možná i upravit některé naše současné metody vybírání Důvěrníků. Potřebovali jsme jasné určit několik druhů profesionálních a finančních schopností, které budou vždy vyžadovány pro vyrovnanou důvěryhodnost. Pouze tímto můžeme zajistit budoucí schopnost vedení Rady.

<sup>1</sup> Viz. Koncept VIII Definice moci a aktivit Důvěrníků

Abychom se vyhnuli dalším zmatkům, bude také nezbytné přesně ukázat v jakém vztahu mají Důvěrníci být ke Konferenci a naopak, v jakém vztahu je Konference ke svým aktivním služebním odvětvím: Světové Služby AA, s.r.o. (včetně vydavatelského oddělení) a časopisu Grapevine s.r.o., našeho měsíčníku. Hlavní způsob vedení těchto vztahů je popsán v naší Chartě Konference a v jistých ohledech je diskutován i na předešlých stránkách. Nicméně stále je zde skutečná potřeba představit a vyslovit je detailněji. Samozřejmě nijak netoužíme ukotvit tyto vztahy do striktního modelu. Avšak i přes naše současné uspokojivé a



správné dohody se zdá, že by budoucnost mohla vyjít dosud nepředvídané kazy. Nové podmínky mohou vyžadovat změny. Z toho důvodu může naše služební Charta být, ve většině ohledů, snadno opravena samotnou Konferencí.

Měli bychom vzpomenout, že všechna naše současná ustanovení, včetně pozice Důvěrníků AA, jsou založena na množství zkušeností, jež má tento text řádně popsat a ujasnit. Pokud tohoto dosahhneme, nemělo by později dojít k tomu, že kvůli nedostatku porozumění bychom mohli být v pokušení dělat ukvapené a nemoudré úpravy. I když bychom někdy učinili změny, které by fungovaly chabě, tak alespoň nepřijdeme o

zkušenosti z minulosti. Tyto odstavce poté mohou být ukazatelem pro bezpečný návrat.

Učiňme proto ještě více konkrétní průzkum potřeb většího rozsahu administrativní svobody pro naše Důvěrníky ve Všeobecné Služební Radě.

Tak jak jsme vyzpovorovali, Charta Konference (a také Charta Všeobecné Služební Rady a její Stanovy) již umožňuje dostatek svobody v jednání pro naše Důvěrníky. A posílili jsme tato opatření Charty, poskytnutím všem světovým služebním tělesům, samozřejmě včetně našich Důvěrníků, tradiční práva *Rozhodování, Účasti a Odvolání*. Pečlivé shlédnutí těchto právních a tradičních nároků nechává minimum pochybností o tom, jaké jsou skutečné administrativní zodpovědnosti Důvěrníků, a není ani pochyb, že jejich pravomoci jsou opravdu dostatečně rozsáhlé.

Proč bychom měli našim Důvěrníkům poskytovat tak široké spektrum rozhodování a činnosti? Odpovídá je, že my, Anonymní Alkoholici, je necháváme hlavně zodpovědnými za všechny naše služební aktivity: Světové Služby AA, s.r.o. (včetně vydavatelství) a časopis AA Grapevine, s.r.o. Společné hrubé příjmy těchto entit (v roce 1960) dosahují ročně půl milionu dolarů.<sup>1</sup> Naši Důvěrníci jsou rovněž zodpovědní za naše celosvětové vztahy s veřejností. Očekává se, že je povedou ve smyslu politiky AA a přesně ji dodrží v tomto konání. Jsou aktivními strážci našich Dvanácti Tradic. Důvěrníci jsou bankéři našeho společenství. Jsou zcela zodpovědní za investice a užívání našich hlavních

<sup>1</sup> V roce 2009 byl příjem Světových Služeb AA a Grapevine zhruba 23 milionů dolarů

záložních fondů. Mnohem širší pole jejich aktivit je popsáno níže v „Konceptu XI“, kde je popsána činnost jejich pěti trvalých výborů.

Zatímco Důvěrníci musí vždy pracovat pod pečlivým dohledem, vedením a občas řízením samotné Konference, tak pravdou zůstává, že nikdo kromě Důvěrníků a jimi vlastněných služebních oddílů, nemůže rozhodovat a zvládat tak velké množství transakcí, které jsou teď součástí našich světových operací. S přihlédnutím na šíři této zodpovědnosti jim musíme dát odpovídající pravomoci. Měli bychom také chápát, že provádění našich světových služeb je převážně záležitostí politiky a obchodu. Samozřejmě nás účel je duchovní, ale cíle těchto služeb mohou být dosaženy pouze efektivními obchodními operacemi. Naši Důvěrníci musí fungovat, přesně jako ředitelé jakékoli velké obchodní společnosti. Musejí mít dostatečné pravomoci ke skutečnému zvládnutí a vedení povinností AA.

Toto je základní zastupitelský koncept, na kterém naše struktura světových služeb spočívá. Záměrně jsme zvolili zastupitelskou formu raději než instituční nebo vládní model, protože je známo, že zastupitelstvo je mnohem vhodnější prostředek, když příde na administrativní postupy a obchod.

Od shora dolů, se celá naše služební struktura samozřejmě podobá velkému podniku. Skupiny AA jsou akcionáři; Delegáti jsou jejich zastupitelé nebo zmocněnci „valné hromady“; naše Všeobecná Služební Rada Důvěrníků je vlastně ředitelství „holdingové společnosti“. A toto hlavní společnost – Všeobecná Služební Rada ve skutečnosti

vlastní a řídí „dceřinné podniky“, které provozují naše aktivní světové služby.

Tato velmi reálná obdoba vše ještě více zjednoduší, stejně jako radě ředitelů, musí být našim Důvěrníkům dány takové pravomoci, aby mohli efektivně zvládat základní světové záležitosti Anonymních Alkoholiků.

Michal, alkoholik - neautorizovaný preklad

## LITERATÚRA AA

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

**ANONYMNÍ ALKOHOLICI** – cena nového slovenského vydania je 4 €

**TRIEZVÝ ŽIVOT** - cena 2,50 €

**DVANÁST KROKOV**

**DVANÁST TRADÍCII** –

cena za komplet 3,50 €

**Ako to vidí Bill** – cena 5 €

**Denné zamyslenia** – cena 5 €

Objednávky zasielajte na :

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

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk  
alkoholici.anonymni@stonline.sk  
Informácie: [www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

# Reflexie

Drahí priatelia.

Chcem sa podeliť o svoje zážitky, poznatky a skúsenosti. V dňoch 10. až 13. novembra 2010, sme sa s Mirom z Trenčína, zúčastnili 39. Konferencie služieb anonymných alkoholikov v Poľsku. Konala sa nedaleko od Varšavy. Boli sme vyslaní „Radou dôverníkov“ AA na Slovensku. Konferencia služieb združuje 13 regiónov AA v Poľsku, s pokrytím celého územia krajiny. Možno Vás rozprávanie zaujme aj s ohľadom na danie v našom - Slovenskom AA a termínom konania 2. Konferencie služieb AA na Slovensku, v Trenčíne, 26. marca 2011.

## 39. Konferencia služieb AA v Poľsku

Konferencia bola rozvrhnutá do troch, s večerným príchodom do štyroch, rokovacích dní. Termín pracovných stretnutí a večerných mítингov bol nahostený a intenzívny. Napriek zaneprázdenosti nám konferencia ubehla veľmi rýchlo. Nebudem opisovať detaily celého programu. S Vašim dovolením opísem všetko podstatné z pohľadu môjho vnímania, zážitkov, užitočnosti, porovnania s „mierou použiteľnosti“ v činnosti AA na Slovensku.

V záhlaví konferencie stalo motto : „Anonymní, ale nie neviditeľní“. Motto bolo aj tému mítingu (12.11.2010, 12:15

– 14:00 hod). Zaujímavé boli aj pod témy. Napr.: Ako spolupracujete (v meste, kraji) s profesionálmi – lekári, nápravnovýchovné zariadenia, ... atď.? Ako spolupracujete s verejnoscou? Ako je dostupná literatúra AA verejnosti a skupinám AA? Ako sú označené miesta (miestnosti) symbolmi AA, v čase konania mítингov? Ako využívate masovokomunikačné prostriedky?

Hlavnou náplňou konferencie boli „vnútorné záležitosti“ chodu AA v Poľsku. Informácie o činnosti za uplynulé obdobie (1 rok), správy komisií, informácia o stave financií, predstavenie delegátov na nastávajúce obdobie služby, podávanie odstupujúcim delegátom, návrh úpravy charty AA v Poľsku, jej aktualizácia, alebo doplnenie.

Naša delegácia bola spolu s ostatnými deviatimi zahraničnými účastníkmi súčasťou konferencie, v úlohe pozorovateľov. V porovnaní s 39 ročnou históriaou konferencií v Poľsku sme boli v pozícii eleívov. V tom dobrom slova zmysle. Úprimné prijatie hostiteľov, stisky rúk a objatia navodili pohodu a príjemnú pracovnú atmosféru celého pobytu. Zahraničné delegácie dostali priestor na charakteristiku diania AA vo svojich krajinách. Bolo zaujímavé vypočuť túto prezentáciu a porovnať aktuálny stav a úroveň hnutia AA na Slovensku z pohľadu medzinárodnej konfrontácie. Z našej iniciatívy sme získali kontakty všetkých prítomných zahraničných delegátov. Hostiteľom som v mene celého

AA na Slovensku podával za pozvanie, pomoc a podporu v našom hnutí.

Zaujalo ma viac vecí. Možno začнем od tej, ktorá najviac. Zaujala ma kultúra a kultivovanosť stretnutí. Riešili sa organizačné záležitosti, personálne dopĺňanie, zmena stanov charty. Atmosféra a pracovné prostredie boli vľudne a pragmatické. Z pléna asi stovky delegátov som nikoho nepočul hovoriť zvýšeným hlasom, podráždene, nevraživo, opovrživo a dehonestujúco. Hádať sa, skákať do reči bolo niečo nemysliteľné a nepredstaviteľné. Nebolo cítiť nadradenosť od predsedníckeho stola. Prečo o tom hovorím? V čerstvej pamäti mám búrlivú atmosféru minuloročnej konferencie na Slovensku. Z tohto pohľadu sú obidve podujatia neporovnatelné. Nie som prekvapený, že konferencia na Slovensku nebola z tohto aspektu porovnatelná s touto poľskou; prebiehajúcej v „posvätnej“ atmosfére ducha stretnutí AA. Zo svojho pohľadu každé stretnutie na pôde AA považujem za míting s dodržovaním zásad a všetkým, čo k mitingu patrí. Pevne verím, že na úroveň konferencie v Poľsku, s 39 ročnou históriaou, raz dorastieme aj my.

Spomeniem prostredie, v ktorom sa konferencia uskutočnila. Doškoľovacie zariadenie zboru nápravnej výchovy. S vysokým štandardom ubytovania a služieb, v peknom prírodnom prostredí. Prečo to spomínam? V diskusii vystúpil aj pracovník ministerstva vnútra poľskej vlády, sekcie nápravnovýchovných zariadení. Vyzdvihol prácu spoločenstva AA. V každom nápravnovýchovnom zariadení (väznici) v Poľsku, pôsobí skupina AA. Spoločenstvo AA a výsledky jeho pôsobenia sú akceptované a uznané

aj v odborných inštitúciach, zaoberajúcich sa problematikou alkoholovej závislosti. Zaujali ma spôsoby a možnosti byť nápomocný alkoholikovi, ktorý ešte stále trpí. Vyhlásenie pomoci cez telefón. Cez lokalizovanie hovoru žiadateľa o pomoc, prostredníctvom operátora a jeho nasmerovanie na najbližšiu službukanajúcu osobu AA v okoli. Dohodnutie čo najskoršieho termínu stretnutia. Optimálne ihneď na druhý deň, kedy je to najúčinnejšie. To sú skúsenosti našich poľských susedov. Jednorazové upútavky v médiach. Vo večerných hodinách v TV vysielaní, krátke „bežiaci“ text, v spodnej časti obrazovky, oznamujúci kontakt na AA. Spolupráca s mobilnými telefónnymi operátormi. Pri rozposielaní hromadných SMS operátora za iným účelom, v závere krátky odkaz na kontakt AA. Prezentácia kvalitných webových stránok, atď....

Zaujal ma spíkerský míting o sponzorstve. Traja spíkri predstavovali „tri generácie“ sponzorstva: „syn“ – „otec“ – „starý otec“. Príbuzenská príslušnosť bola iba z pohľadu sponzorského, nie generačného, z postupnosti fyzického veku. Zaujímavý bol aj fakt, že sponzorom jedného zo spíkrov bol člen AA, ktorý mal kratšiu dĺžku triezvosti ako sponzorovaný. Mítинг bol veľmi pútavý a zaujímavý.

Pre mňa úžasná a obohacujúca bola výpoved' delegátov Poľska, na celosvetovom fóre AA v Mexiku. Zástupcovia poľského spoločenstva AA mali v Mexiku, okrem iného, rokovania o usporiadaní celosvetového stretnutia AA v Poľsku. Spomínať sa časový horizont roku 2014. Toto podujatie majú predrokovane, ešte nie schválené. Po schválení by to bolo gigantické podujatie s účasťou niekoľko tisíc členov AA

z celého sveta. Takéto podujatie by sa po prvý raz konalo v Európe. Aj tátó ambícia a kandidatúra svedčí o sile, mohutnosti a vyspelosti AA v Poľsku a jeho akceptácií vrcholnými orgánmi a štruktúrami AA vo svete.

Čo povedať na záver?

Pre mňa účasť na konferencii bolo niečo ako pozorovať vysoko organizované „odborné podujatie“. S takmer dokonalou organizáciou, pestrým programom, pragmatickým a ohľaduplným prístupom k riešeniu otázok a problémov. Toto všetko umocnené duchom AA a spriaznenosťou, ako to zažívame aj na našich masovejších stretnutiach.

Viac členov z rady dôverníkov AA na Slovensku sa v minulosti podujatia zúčastnilo. Verím, že mali podobné zážitky a skúsenosti. Preto spoločnou snahou by malo byť preniesť čo najviac skúseností do nášho hnutia. Blízkosť Poľska, nadstandardné vzťahy a dlhorocné osobné väzby nám môžu byť veľmi užitočné a osožné. AA na Slovensku musí ísť vlastnou cestou, ale nemusí ju objavovať za cenu pokusov a omylov. Poľsko je rozlohou, počtom obyvateľov a členov AA, neporovnatelné so Slovenskom. No hnutie AA sa na celom svete riadi rovnakými zásadami a princípmi. Odlišnosti a špecifika nie sú zásadného charakteru. V poľskom AA vidím nevyčerpateľný zdroj čerpania skúseností aj pre našu prácu, organizáciu a organizovanosť. Možno by sa návštevy poverených služobníkov AA na Slovensku nemali obmedziť iba na oficiálne stretnutia a návštevy raz za rok (mám na mysli konferenciu, nie iné stretnutia), ale mohli by sa preniesť do činnosti príslušných komisií. Formou výjazdu predsedu

príslušnej komisie na obdobné zasadnutie poľskej komisie. Možno naopak, pozvaním poľských predstaviteľov na stretnutia našich komisií. Samozrejme toto je iba moja predstava a názor. Som však skalopevne presvedčený, že poľskí kolegovia by našu prosbu o pomoc a radu určite neodmietli!

S úctou  
Ivan alkoholik.

## POĎAKOVANIE

Vďaka môjmu kamarátovi Štefanovi som sa mohol zúčastniť medzinárodného stretnutia AA v Podhájskej. Môj kamarát mal pracovné povinnosti, tak mi navrhol, či by som nemohol ísť namiesto neho. Najprv som váhal. Moja manželka ma však presvedčila, že to bude darček k mojim narodeninám. Po mojom príchode do Podhájskej som bol milo prekvapený bohatou medzinárodnou účasťou. Páčil sa mi dobre zorganizovaný priebeh celej akcie. Mítiny, kúpele, strava a odpočinok. Pokojné a usmiate tváre účastníkov stretnutia boli akoby prejav späťnej väzby pre organizátorov tejto krásnej akcie. Vhodne zvolené témy napĺňali praktické odovzdávanie skúsenosti fungovania jednotlivých medzinárodných spoločenstiev AA. Toto stretnutie vzbudzovalo vo mne dojem stavby pilierov jednotlivých spoločenstiev AA, na základe odovzdávania praktických skúseností. Zo stretnutia som odchádzal duševne a telesne povzbudený. Srdečné podákovanie patrí všetkým organizátorom tejto peknej a vydannej akcie.

Igor alkoholik

## Cesta či chodník?

Zriedka sme poznali človeka, ktorý zlyhal aj keď dôsledne nasledoval našu cestu.

Zriedka sme videli niekoho neuspiet', ak dôkladne sledoval náš chodník.

Prvá veta je z prekladu časti textu kapitoly „Ako na to ...“ z knihy AA, ktorá vyšla v poľskom jazyku a jej preklad znie tak ako som uviedol. Dokedy nebola preložená kniha AA priamo z angličtiny do slovenčiny tak sa používal na stretnutiach text prvej vety. Možno niektoré skupiny používajú ešte stále text prvej vety a niektorým členom AA možno lepšie lahodí pomenovanie „cesta“ ako pomenovanie „chodník“.

Nechcem robiť z toho nejakú vedu, hlavné je, že ideme po novej ceste, či chodníku a nejdeme po ľahkej ceste, ktorá nevedie nikam, a ak tak jedine do hrobu. Keď som bol pred dvadsiatimysiedmimi rokmi na protialkoholickom liečení, čítal som niekde báseň Róberta Frosta, ktorá ma oslovia:

## NEZVOLENÁ CESTA

*V hlbokom lese rázcestie  
Ako rád by som sa vydal po oboch  
cestách.  
Stál som tam bezradný  
a jednu z ciest som si prehľadával  
piad za piadou, krok za krokom-*

*a potom som sa vydal druhou z nich,  
kde krajsou tráva sa mi zdala  
a povrch pevnejši.  
Za chvíľu mi došlo,  
že cesty sa nijako nelisia.*

*Vedľ lístie bolo na oboch  
a čerstvé stopy ani na jednej.  
Tak zvolil som si tu prvú zas!  
Čo, ale kde ma zavedie?  
Mám sa vrátiť alebo nie?*

*Musím to povedať s bolestou:  
Starne sa tu, starne sa i tam.  
Tak šiel som na rázcestie,  
znovu si cesty prehliadal  
a zvolil som si tu zarastenú viac.*

Dnes v dvadsiaty siedmy rok svojho triezveho života mám túto báseň vrytu do svojej pamäte. Aj keď ju mám denne v pamäti, vďaka Vám priateľa z výročného stretnutia v Trenčíne, že vo mne zarezonovala ešte hlbšie a vďaka Bohu za tú cestu – chodník zarastenú(y) viac!

alkoholik Ján

Každý bojovník svetla sa už niekedy bál ísť do boja.
Každý bojovník svetla už v minulosti zradil a klamal.
Každý bojovník svetla už kráčal cestou, ktorá nebola jeho.
Každý bojovník svetla už trpel kvôli malichernostiam.
Každý bojovník svetla si už myšlel, že nie je bojovníkom svetla.
Každý bojovník svetla už pochybil v duchovných povinnostiah.
Každý bojovník svetla už povedal áno, keď chcel povedať nie.
Každý bojovník svetla už zradil niekoho, koho miluje.
Preto je bojovníkom svetla; pretože týmto všetkým prešiel a nestratil nádej, že sa polepší.
P. Coelho Príručka bojovníka svetla

# Trievy priestor

Ráda bych se s vámi podělila se svouj alkoholickou zkušeností, která mne teď potkala.

Poslední týdny v loňském roce- aniž bych si to byla schopna přiznat, nicméně jsem to už cítila - jsem opět jela na doraz- a ve všem. Pyšná, že to zvládám, i když pravda byla jinde. Pyšná i na to, že jsem tak lehce zvládla i dlouho očekávaný šíatek nejstaršího syna... Pro svoji pýchu jsem si dokázala luxus, jakým je použit svoje přemoudřelé myšlenky. Po víc jak 8letém nepítí jsem za účasti nejmladší dcery porušila tzv. suchý dům. Chytře si namlouvajíc, že si konečně sama zmapuju závislost své nejmladší ratolesti. Má hlava mne doslova ukecala- jak je to všecko správné a já jak blbec všecko sežrala i s navijákem. Jista a utvrzena vlastní silou a přesvědčením. Boha jsem se neptala; na co taky. Věděla jsem co chci, věděla jsem-či lépe patřičně jsem to sama sobě dokázala vysvětlit. Same za sebe jsem dala rozhodnutí.

Tímto začala vlastně má žádostivost; po pravdě, narazila jsem si hubu. Přesně tak, jak jsem si to plným právem zasloužila! Hned následující den po Štědrém dni se mi nedopatřením podařilo vypít skleničku vodky s džusem. S údivem jsem sledovala svůj tuhnoucí jazyk- stejně jako vláčné pohyby, které mne dostávaly do stavu beztíže- ovšem byly nějaké hodně těžké, což mi bylo velice nepříjemné. Právě jsem měla dlouhý telefon s jedním z přátel a také krocana v troubě. Oťáslo to se mnou, stejně jako mi dost dlouho trvalo- co se stalo, co bylo příčinou. Byl to dost těžký stav

opilosti, který se dostavil. Navázal na stav, který jsem měla před svouj recidivou před 8lety. Mohlo to skončit vylitím obsahu- ničméně nestalo se tak! Můj mozek, ohromený ale ožralecký, spustil jednu pitomou, ale zato velice přesvědčivou myšlenku: Toto by ti víno neudělalo. Co se dělo? Tou jedinou skleničkou- stejně jako poslední myšlenkou, jsem se dostala do tranzu. Připadala si jak schizofrenik- pěkně chycená v sítí své přiblbblé hlavy, která už klavírovala jedinou myšlenku. Čtyři dny na to jsem z obchodu poraženě dotáhla flašku, kterou si hlava vymyslila- už bez radosti. Potom už jsem jen pozorovala své rozechvělé ruce, jako by vůbec nebyly moje- jako bych se propadala do snu. Každý den jedna láhev vína, a já cítila s každou vypitou skleničkou, že se řítím do prdele. Zastavit tento proces jsem nebyla schopna. Díky přátelům z AA, díky tomu, že jsem dokázala přijmout jejich pomoc, jsem mohla nastoupit do léčebny. Hned první den jsem dokázala ocenit psychologickou taktiku lékařského personálu. Byla jsem umístěna na pokoj s pacientkou, u které se během několika následujících minut rozjelo pořádné delirium. První společná noc s tímto šílenstvím mne srazily na kolena. Trvalo to ale krátce- jak jsem pochopila později. Na vlastní žádost, z vlastní iniciativy jsem se nechala přemístit z příjmového šupem mezi alkoholičky. Tam jsem narazila svojí přiblbbou palicí, která celé dva dny nedokázala pochopit, že jsem tam nešla poučovat děvčata jak nepít. Teprve tam jsem si po dvou dnech našich vzájemných střetů a nedorozumění začala uvědomovat své vlastní kořeny pýchy, které se začínaly

**R**

**E**

**C**

**I**

**D**

**V**

**A**

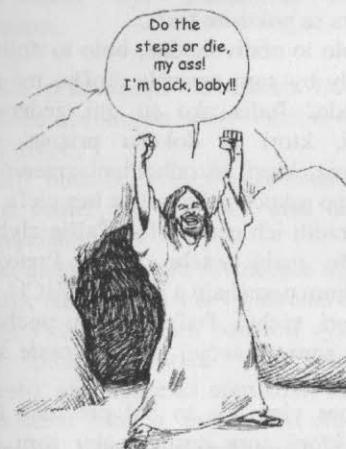
# Z druhéj strany

nenápadně a pomalu rozrůstat- tím, že jsem jim to dovolila jen já sama!

Ještě bych ráda za sebe zmínila- chtěla jsem se zachytit přes TP. Nešlo to už- to spojení u mně přestalo fungovat- zvítězila mi při čtení všech příspěvků už typická ironie alkoholiků. Stejně jako motlitby, které denně používám celých 8 let; najednou jsem nebyla schopna si upamatovat jedinou! Má nevědomá, nepřiznaná pýcha a nepokora byly jedinou překážkou. Jsem ráda, že jsem opět na společné cestě s vámi všemi.

Jana alkoholička

## S úsmevom k Velkej Noci



Robte kroky alebo zomrite, do r...!  
Som späť!!

prevzaté z Grapevine

Ahoj, volám sa Dáša a som priateľka alkoholíkov.

Hovorí sa: „mal(a) som v živote šťastie...“  
Alebo : „bola to náhoda“ ...

Ja hovorím, že existuje Šťastie – a šťastná náhoda. Ľudia obyčajne tieto dve veci nerozlišujú. Šťastná náhoda netrvá prveľmi dlho, pretože nie je závislá od človeka. Jednoducho sa iba naskytne. O Šťastie sa musí pričiniť každý sám, k Šťastiu sa možno dopracovať. AKO? Veľmi jednoducho, no šťastie znamená pre každého niečo iné. Pre jedného je to atraktívna práca, krásna vila, drahé oblečenie, luxusné auto, prepychová dovolenka.. Pre iného – TRIEVOST, priatelia, ktorí vždy vypočujú, chvíle pohody v kruhu rodiny...

Nové veci sa dosiahnu len vtedy, ak pre ne niečo urobíme. Niečo NOVÉ, čo sme doteraz neurobili. Ak chceme mať šťastie, musíme mu vytvoriť priaznivé podmienky. A pripraviť podmienky pre ŠŤASTIE neznamená hľadať len vlastný prospech. Šťastie prilákajú podmienky, v ktorých sa môže daríť aj iným.

Ak odkladáš prípravu nových podmienok pre Šťastie na zajtra, potom možno nikdy nepríde! Vytvoriť podmienky znamená urobiť prvý krok. A ten treba urobiť HNEĎ! Ľudia, ktorí vytvárajú podmienky pre šťastie, sa nezamýšľajú nad šťastnou náhodou. A keď si už vytvoril všetky podmienky na príchod Šťastia, nebud' netreplivý, nevzdávaj sa. A neprestávaj veriť, že Šťastie príde. Život ti vráti to, čo doň vložíš.

Problémy iných sú často polovicou tvojich riešení.  
Ak sa o niečo podelíš, vždy niečo získaš.

Žila som veľmi aktívny, uponáhľaný život, ktorý som si naozaj užívala popri svojej práci a rodine, ktorú som milovala. Najsikr sa mi kvôli práci rozpadlo manželstvo. Bola to daň za môj úspech. Paradoxne, najväčší pracovný úspech prišiel až po rozvode. Krátko nato sa objavil v mojom živote nový muž.

Vydržalo nám to spolu 8 krásnych rokov. Až kým som napokon neprišla aj o milovanú prácu. Zahľbená sama sebou, svoju ďalšou existenciou a smerom, ktorým sa mám po 15-tich rokoch uberať, mi bránil vidieť skutočnosť, že sa mi pomaly, ale iste rozpadá aj druhý vzťah. Až som jedného dňa zostala úplne sama. Zlomená, frustrovaná, zradená životom, aj milovaným človekom. Prišla som o všetko, v čo som verila, čo ma robilo šťastnou. Nemala som silu pozbierať sa zo zeme, zo samého dna a začať znova. Nevedela som ako, nevedela som kam... trvalo to dlhé dva roky...

Bola som ako na hojdačke. Keď som sa ako-tak pozbierať a chcela sa postaviť na nohy, stalo sa znova a znova niečo, čo ma na tie kolená opäť dostalo...útechou a slabou náplasťou na moje rany sa stávala fláša. A keď som už strácala akúkoľvek chut' bojovať ďalej sama so sebou, so svojím životom, ktorý strácal zmysel - zrazu prišiel ON. Tibor ...bývalý kolega, s ktorým som sa nevidela dlhých 25 rokov.

Náhoda? Alebo skôr osud? ...

Bol rovnako zlomený a sklamaný životom ako ja. Bol čerstvo rozvedený a tak okrem toho, že stratil milovanú prácu, stratil aj rodinu, stratil aj strechu nad hlavou, ktorú si vlastnými rukami staval.

Od prvej chvíle nášho stretnutia som verila, že to nebola náhoda. PRETOŽE NÁHODY NEEEXISTUJÚ.

#### VŠETKO SA DEJE PRE NIEČO.

Aj my sme sa stretli preto, aby sme jeden druhému pomohli. A práve vtedy, keď sme to najviac potrebovali.

Keď vyšlo najavo, že Tibor je alkoholik, pýtala som sa – PREČO? Prečo práve ja? .... prečo mi osud doslova postavil do cesty po tol'kých rokoch práve Tibora? A prečo práve alkoholika? ....

Pochopila som to až neskôr – keď sme spolu začali chodiť na stretnutia AA. Bola som dojatá! Bola som milo prekvapená! Bola som unesená atmosférou, aká tam vládla, bola som ohromená odhadlaním a pozitívou energiou, aké som z týchto ľudí cítila. Bola som prekvapená, čím všetkým tito ľudia prešli – a napriek tomu sa dokázali odraziť zo samého dna a pomaly, pomaličky – krok za krokom ísť životom ďalej. Bez alkoholu, postupne k plnohodnotnému životu každý den...aspoň dnešný den, a zajtra sa pokúsim tiež ....

Bolo to obdivuhodné, bolo to dojímavé a nikdy by som neverila, kol'ko mi môžu odovzdať ľudia ako sú oni, jednoduchí chlapí, ktorí si dokážu priznať svoje zlyhania, ktorí sú odhadlaní zmeniť svoj život po rokoch prázdnoty a bez cieľa. Neodradili ich neúspechy, ďalšie zlyhania. Pretože majú v sebe vieri. Pretože si navzájom pomáhajú a protože CHCÚ. Tu, pri týchto ľuďoch som pochopila, prečo som na svojej životnej ceste stretla alkoholika.

Dnes viem, že to bol pre mňa DAR. Dar, ktorý som dostala, aby som s ním naložila vo svoj prospech.

Dar, za ktorý som dnes nesmierne vďačná, pretože mi ukázal smer, ktorým sa mám ďalej uberať.

A aj napriek tomu, že ešte stále bojujeme, našla som aj svoje ŠŤASTIE. Boli sme na dne. Ja aj Tibor – každý svojím spôsobom. Tibor navyše aj na alkoholickom dne.

A ja paradoxne, tým, že som pomáhala a stále pomáham Tiborovi na ceste bez alkoholu, cítila som každým dňom stále viac a viac, ako sa do mojich žíl vracia život, ako mám každý den viac a viac energie bojovať za nás obidvoch, za naše spoločné šťastie. Už opäť som to ja – odhadlaná ísť životom smelo ďalej s úsmevom na tvári a dobrým pocitom na duši.

Pretože sme šťastní. Sme šťastní, pretože máme jeden druhého. Pretože sme sa stretli, aby sme si navzájom pomohli. Máme vieri, že spolu to prekonáme. Máme odhadlanie začať úplne odznova a prežiť zbytok života spokojne a šťastne.

Tibor ma zdvihol doslova zo zeme, hoci on bol na tom horšie ako ja. Ukázal mi, že žiť sa dá aj bez slávy, že človek môže byť šťastný aj medzi alkoholikmi.

Ľudia prichádzajú do našich životov z nejakého dôvodu, na určité obdobie alebo na celý život.

Keď ich budeme vedieť rozlišovať, tak budeme vedieť, čo treba pre nich urobiť a prečo prišli.

Keď je niekto v našom živote pre nejaký DÔVOD, tak je to vlastne vyjadrenie našej potreby. Prišli, aby nám pomohli vyriešiť nejaký problém, prišli nám poradiť a podporiť nás. Môže sa nám zdať, že ich poslalo samo nebo a ono to fakt urobilo. Sú tu preto, lebo my potrebujeme, aby tu boli. No neskôr, keď sa náš problém vyrieší, tak táto osoba urobí alebo povie niečo, čo náš vzťah ukončí. Proste odíde. Čo si musíme uvedomiť je, že náš problém bol vyriešený, naša potreba uspokojená

a teda ich práca v našom živote je skončená. Naša modlitba bola vypočítaná a teraz už musíme ísť sami, poučení a posilnení.

Niekto ľudia sú v našich životoch na určité obdobie.

Naša cesta životom ich poslala na určity čas. Väčšinou sa od seba niečo naučíme, zažijeme niečo pekné, naučíme sa pomáhať si...tito ľudia nás prinútia vyskúšať niečo nové, čo sme ešte v živote nerobili.

Celoživotné vzťahy nám dávajú celoživotné lekcie. Musíme tými lekciami postupne prejsť a budovať nimi tento vzťah, aby mal dobré základy. Dôležité je učiť sa z týchto lekcií a uvádzáť ich do praxe.

Ďakujem všetkým ľuďom v mojom živote, ktorých som mala možnosť spoznať.

Ďakujem im za to, že sa stali súčasťou môjho života.

Bez ohľadu na to, či boli dôvod, obdobie, alebo celý život.

Dáša L.

*Ked' sa človek dostane až do takéhoto stavu bezútenosti, nemôže už s nikým nadviazať kontakt. Vidím ľudí kráčať po ulici a všetci sú ako tiene... Áno, som choré zviera, ktoré si vyhralalo brloh v lese tieňov.*

*- A nemohli ste volať o pomoc??  
- Ale koho?? Je skoro nemožné nájsť zdravého človeka, ktorý by hovoril o alkoholizme a netáral prítom hlúposti...*

*Aime Duval „Prečo bola noc taká dlhá“*

## 12 KROKOV AA

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

## 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 posolstvo alkoholikovi, ktorí ešte stále trpí.
6. Skupina AA by sa nikdy nemala hlásiť k nijakému podobnému zariadeniu, ani ho finančne podporovať, alebo mu prepoziačiavať meno AA, pretože problémy prestíže, peňazí a majetku nás vzdáľujú 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 spoločenstvo. Meno AA by sa nikdy nemalo zaťahovať do verejných sporov.
11. Naše vzťahy k verejnosti sú založené na príťažlivosti programu AA a nie na reklame. V rozhlase, tlači a v televízii musíme vždy zachovávať osobnú anonymitu.
12. Anonymita tvorí duchovnú podstatu všetkých našich tradícii a pripomína nám nadriadenosť princípov nad osobnosťami.

===== PRAMEŇ =====



# PRAMEŇ

## 1/2011

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

Mail : aa@alkoholici-anonymni.sk

### Informácie:

[www.alkoholici-anonymni.sk](http://www.alkoholici-anonymni.sk)

### Zodpovedný redaktor :

Peter - Trenčín

### Adresa redakcie :

Peter Opatovský  
Redakcia časopisu PRAMEŇ  
Východná 9 A  
911 08 Trenčín  
Č.tel: M: 0910784462  
Mail: [petertn@alkoholici-anonymni.sk](mailto:petertn@alkoholici-anonymni.sk)

apríl 2011

Tlač : T-EXPRES Trenčín

Uverejnené materiály sú majetkom spoločenstva AA, ktoré reprezentuje Kancelária služieb AA na Slovensku. Redakcia nevracia zaslane 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 verejne nepredajný, je určený pre vnútornú potrebu.

### OBSAH

<b>9.krok</b>	4
Každý deň, tu a teraz .....	4
Urobili sme priamu nápravu .....	5
<b>9. tradícia</b>	
AA ako také ...	8
Neorganizovanosť .....	9
<b>Moje meno je</b>	
Mala som na výber? .....	10
Dokázať ... nemysliteľné .....	11
Od inventúry k ...	14
<b>Pozvánka</b> .....	16
<b>12 Konceptov služby AA</b>	
Koncept 6. ....	19
<b>Reflexie</b>	
39.Konferencia služieb AA v Poľsku .....	22
Podávanie .....	24
Cesta či chodník .....	25
<b>Triezvy priestor</b>	
Recidíva .....	26
<b>Z druhej strany</b>	
Šťastie – šťastná náhoda? .....	27
<b>Kontaktný adresár</b> .....	30

**SKUPINY AN ( Anonymní narkomani )****BRATISLAVA**

Utorok , Nedelia – 19.00 h. – Skupina AN „Piaty element“, oz PRIMA Hviezdoslavovo nám. 17 (pri kine Mladost) Kontakt : Lenka M: 0903228728

**ŠURANY**

Nedelia – 15.00 hod. Skupina AN „RADOST“, Resoc. zariadenie NELEGÁL, Nový Svet Kontakt: Laco M: 0907797503

**POPRAD**

Utorok – 17.30 – Skupina AN  
Alja, Jahodná 9 (Veľká)  
Kontakt: Ľuboš M: 0911080308

**SKUPINY AL- ANON**

**BRATISLAVA**  
Piatok – 17.00 h. –Skupina Al-Anon  
Cirkev Bratská , Cukrová 4,  
Kontakt : Dáša T: 0262802442 M: 0902394614

**BANSKÁ BYSTRICA**

Každý nepáry utorok v mesiaci – 16.30 h. Skupina Al-Anon Strieborná 5,  
Kontakt: Alena M: 0905112302

**ZVOLEN**

Každý páry utorok v mesiaci - 16:30 h  
Skupina Al-Anon, Tehelná 4  
Kontakt: Eva M: 0908406842

**LUČENEC**

Štvrtok – 16.00 h., Skupina Al-Anon „3 Pé“  
Sokolská 12,  
Kontakt: Eva: M: 0902338033

**ZLATÉ MORAVCE**

Štvrtok 17.00 hod. Skupina Al-Anon  
kláštor Tešiteľov Hviezdoslavova 77  
vchod z Mojnírovej ulice  
Kontakt: Beata M: 0902267952

**KRUPINA**

Skupina Al-Anon,  
Kontakt: Dana Tel: 0455511076

**LEVOČA**

Sobota – 17.30 h. Skupina „Duševný pokoj,, Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora ) Kontakt: Olga M: 0907871017

**SPIŠSKÁ NOVÁ VES**

Utorok – 17.30 h. SKUPINA „ Nová Sloboda“ Letná ul. 80 ( fara ) Kontakt: Jano M: 0908668786

**PREŠOV**

Piatok –18.15 hod Skupina „Cesta k pokoju“ Jarkova ul. 77, Katolícky kruh Kontakt: Milka M: 0905855858

**POPRAD**

Štvrtok – 17.30 skupina AL-Anon, Kostol BJB, Jahodná 5 (Veľká) Kontakt: Jana T: 0527754936 M: 0908699767

**TRENČÍN**

Nepáry utorok – 16.00 h. Skupina Al-Anon Psychosociálne centrum, Palackého 21 Kontakt: Helena M: 0907779131 Zuzana M: 0904535615

**SKUPINY DDA a SKUPINY AL ATEEN****BRATISLAVA**

Štvrtok - 17.00 hod – Skupina DDA cirkev Bratská Cukrová 4 , Bratislava, Kontakt: Hana M: 0908607188

**LEVOČA**

Piatok – 17.30 h. Skupina AL ATEEN Nemocnica NSP, Probtnerova cesta ( Domček opora ) Kontakt: Jano M: 0908668786

**LUČENEC**

Štvrtok – 16.00 h. Skupina DDA Sokolská.12 Kontakt: Eva M: 0902338033

**PREŠOV**

Piatok – 18.15 Skupina DDA Jarkova ul. 77 Katolícky kruh Kontakt: Milka M: 0905855858

# Vyznanie viery

## pre tých, ktorý trpia

**Žiadal som od Boha silu, aby som sa mohol presadiť.**

*Urobil ma slabým, aby som sa naučil pokore...*

**Žiadal som od Boha zdravie, aby som mohol urobiť veľké veci.**

*Ochorel som, aby som mohol urobiť niečo hodnotnejšie ...*

**Žiadal som bohatstvo, aby som mohol byť šťastný.**

*Dostal som biedu, aby som sa stal múdrym ...*

**Žiadal som moc, aby ma ľudia velebili.**

*Dostal som bezmocnosť, aby som cítil potrebu Boha...*

**Žiadal som všetko, aby som mohol mať radosť zo života.**

*Dostal som život, aby som sa mohol zo všetkého radovať...*

Nedostal som nič z toho, o čo som žiadal – ale dostať som všetko, v čo som dúfal.

**SOM NAJBOHATŠÍ  
Z OBDAROVANÝCH.**

Roy Campanela

